



Opdrachtgevers:	Partners in Welzijn
Opleiding:	FSH Sports & Wellness
Stagebegeleider(s):	Gea Meppelink & Loes Caessens
Scriptiebegeleider:	Annelies van der Zwart
Naam student:	Jorn van Harwegen den Breems
Studentnummer:	2125288
Datum:	6 januari 2014

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

Onderzoek naar de wensen en behoeften van de deelnemers van het project “Meer Bewegen voor Ouderen”.

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

More Exercises for Elderly, is it of our age?

Onderzoek naar de wensen en behoeften van ouderen die deelnemen aan het project “Meer Bewegen voor Ouderen”.

Research of wishes and needs from elderly who are participating in the project ‘More Exercises for Elderly’.

Opdrachtgevers:	Partners in Welzijn, Gemeente Sittard-Geleen
Datum:	6 januari 2014
Opleiding:	Fontys Sporthogeschool Sports & Wellness
Werkplek:	Partners in Welzijn, team ouderenwerk
Stagebegeleider:	Gea Meppelink & Loes Cassens
Scriptiebegeleider:	Annelies van der Zwart
Naam Student:	Jorn van Harwegen den Breems
Studentnummer:	2125288



Samenvatting

In Nederland vinden de laatste jaren veel maatschappelijke veranderingen plaats op het gebied van sport en bewegen. Regelmatig bewegen bevordert de gezondheid van 55-plussers en kan achteruitgang in functioneren, zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie voorkomen. Het is dan ook van belang dat steeds meer 55-plussers gaan of blijven bewegen. Belangrijk hierbij is om voldoende passend aanbod te creëren voor 55-plussers, zodat deze doelgroep gaat of blijft bewegen. Daarom is de komende generatie 55-plussers op zoek naar uitdagende en inspirerende activiteiten.

De aanleiding voor dit onderzoek is dat 'Partners in Welzijn' een vertaalslag wil maken naar de praktijk, tussen het beleid van de gemeente Sittard-Geleen en de organisatie van de sport- en beweegactiviteiten binnen het project Meer Bewegen voor Ouderen. Door zicht te hebben op de wensen en behoeften van de doelgroep 55-plussers die deelnemen aan de Meer Bewegen voor Ouderen activiteiten, kan 'Partners in Welzijn' nu en in de toekomst blijven aansluiten op de vraag van deze doelgroep. De vraag die in dit onderzoek centraal staat luidt als volgt:

“Op welke wijze kan 'Partners in Welzijn' inspelen op de wensen en behoeften die de doelgroep 55-plussers stelt, welke deelnemen aan de beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn' binnen de gemeente Sittard-Geleen?”.

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden zijn er 1059 (N=733) vragenlijsten uitgezet onder de deelnemers van de beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn' en 20 (N=17) vragenlijsten onder de docenten van 'Partners in Welzijn'. Tevens zijn er in totaal 6 interviews afgenomen onder zowel deelnemers als docenten.

Uit het onderzoek is voortgekomen dat 85% van de deelnemers en 53% van de docenten aangeven dat er géén verandering is gewenst in het huidige activiteiten aanbod van 'Partners in Welzijn'. De huidige activiteiten worden echter slechts door 56% van de deelnemers en 59% van de docenten beoordeeld met een 'goed'. Hier is voor 'Partners in Welzijn' nog winst te behalen.

Uit het onderzoek is gebleken dat er een duidelijk verschil is tussen de wensen en behoeften van de 'jonge' (55-68 jaar) en 'oude' (69+) ouderen. De 'jonge' ouderen zijn meer geïnteresseerd in actievere activiteiten zoals gymnastiek en 'sport en spel'. De 'oudere' ouderen hebben meer interesse in de relatief rustige activiteiten zoals yoga, volksdansen en pilates. 'Partners in Welzijn' organiseert tot op heden weinig activiteiten voor de doelgroep 'jonge' ouderen.

De wensen en behoeften van de deelnemers op het gebied van eventuele nieuwe beweegactiviteiten liggen vooral op het gebied van gymnastiek-, sport- en spelactiviteiten en bewegen op muziek. Daarnaast is er ook interesse voor fiets-, wandel- en fitnessactiviteiten. Eventuele nieuwe activiteiten worden bij voorkeur in de huidige locaties zoals gymnastieksalen en gemeenschapshuizen gevolgd. De deelnemers volgen nieuwe activiteiten bij voorkeur in groepsverband, de frequentie van deze activiteit ligt op één keer per week met de voorkeur voor activiteiten in de ochtend en middag. Verder is er de behoefte om de deelnemersbijdrage zo laag mogelijk te houden, geen zomerstop in te gelasten in het huidige programma en de deelnemersaantallen per groep te vergroten.

De huidige activiteiten van 'Partners in Welzijn' sluiten op dit moment voldoende aan op de wensen en behoeften van de huidige generatie 55-plussers. Er hoeven geen grote veranderingen plaats te vinden in het huidige activiteiten aanbod van 'Partners in Welzijn'. Echter worden er wel aanbevelingen voor het activiteiten aanbod gedaan.

De belangrijkste aanbeveling uit dit onderzoek is om in samenwerking met de provinciale sportraad 'Huis voor de Sport Limburg' en de regionale Sportstichting Sittard-Geleen een indeling te maken in leeftijdscategorieën. Dit kan dan geïmplementeerd worden binnen het project 'Meer Bewegen voor Ouderen' van 'Partners in Welzijn'. Daardoor kan bij het aanbod van sport- en beweegactiviteiten voor 55-plussers meer rekening gehouden worden met de verschillen in behoeften op het gebied van leeftijd en functieniveau.

Voorwoord

Voor u ligt mijn onderzoek in het kader van de opleiding Sports and Wellness die ik volg aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven.

Via het werkveld ben ik terecht gekomen bij de stichting 'Partners in Welzijn', onderdeel van de PIW groep. Hier heb ik de mogelijkheid gekregen om een scriptieonderzoek te doen. Dit onderzoek richt zich op welke innovaties, kansen en mogelijkheden er zijn binnen het beweegbeleid en de beweegactiviteiten voor 55-plussers die vanuit 'Partners in Welzijn' binnen de gemeente Sittard-Geleen gerealiseerd worden.

De reden dat ik voor dit onderwerp heb gekozen is, omdat ik grote affiniteit heb met de doelgroep ouderen. Ik heb een diploma sport en beweegleider senioren en geef al meer dan zes jaar zowel intramuraal als extramuraal beweglessen aan 55-plussers. Elke week laat ik meer dan honderd 55-plussers bewegen en ik weet zodoende heel goed wat het belang van bewegen is voor deze doelgroep.

Deze scriptieopdracht heeft ertoe geleid dat ik inzicht heb gekregen in het opzetten en uitvoeren van een onderzoek. Zonder de hulp van diverse personen had ik dit echter niet kunnen verwezenlijken. Een dankwoord voor deze mensen is dan ook zeker op zijn plaats.

Tijdens de opzet en uitvoering van mijn onderzoek heb ik bij 'Partners in Welzijn' begeleiding gehad van verschillende personen. Allereerst wil ik mijn praktijkbegeleiders Loes Caessens en Gea Meppelink bedanken voor de begeleiding tijdens het onderzoek. Zij hebben mij beiden door dik en dun gesteund en geholpen om mij klaar te stomen voor het werkveld. Op meerdere fronten heb ik met vallen en opstaan de kneepjes van een fulltime baan mogen ervaren. Ook alle andere medewerkers binnen 'Partners in Welzijn' wil ik bedanken voor hun hulp en medewerking.

Tevens wil ik Linda Cörvers bedanken voor al haar steun, en met name de manier waarop ze mij geholpen heeft in de beginfase van mijn onderzoek.

Fontys Sporthogeschool wil ik bedanken voor de begeleiding, met name Coreline Haasakker en Annelies van der Zwart. Beide hebben een positieve bijdrage geleverd aan mijn scriptie.

Verder wil ik mijn vriendin, Ellen Ensink, bedanken voor al haar steun die zij mij gegeven heeft tijdens het maken van dit onderzoek.

Als laatste wil ik de 'Stichting Partners in Welzijn' in haar algemeenheid bedanken voor het feit dat ik de tijd en mogelijkheid heb gekregen om binnen de 'Stichting' een onderzoek uit te voeren.

Sittard-Geleen, 2014

Jorn van Harwegen den Breems

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inhoudsopgave	5
1. Literatuurstudie	7
1.1 Demografische gegevens	7
1.2 Beschrijving doelgroep 55-plussers	9
1.3 Gezondheid en Bewegen	10
1.4 55-plussers in beweging	13
1.5 Trends en Ontwikkelingen	16
2. Methode	17
3. Resultaten	19
4. Discussie	24
5. Conclusie	27
6. Aanbevelingen	28
Literatuurlijst	30
Bijlage I Operationalisatieschema Deelnemers MBvO	33
Bijlage II Operationalisatieschema Docenten MBvO	38
Bijlage III Begeleidende brief contactpersonen	44
Bijlage IV Aanvulling begeleidende brief contactpersonen	45
Bijlage V Vragenlijst voor de deelnemers van de MBvO- activiteiten van Partners in Welzijn ...	46
Bijlage VI Vragenlijst voor de docenten van de MBvO- activiteiten van Partners in Welzijn	50
Bijlage VII: Topic-lijst interview MBvO deelnemers	53
Bijlage VIII: Topic-lijst interview MBvO docenten	55

Inleiding

De levensverwachting van de bevolking in Nederland is de afgelopen eeuw sterk toegenomen. Dit is een enorme verandering voor de Nederlandse bevolking, helemaal als mensen fit en gezond de hoge leeftijd mogen bereiken. Sport en bewegen zijn essentiële onderdelen die hier aan kunnen bijdragen. In Nederland vinden de laatste jaren veel maatschappelijke veranderingen plaats op het gebied van sport en bewegen. Het is dan ook van groot belang dat er steeds meer ouderen in beweging blijven, ook op latere leeftijd. Het sport- en beweggedrag van zelfstandig wonende ouderen in Nederland heeft in het afgelopen decennium een gunstige ontwikkeling doorgemaakt. Meer ouderen voldoen immers aan de beweegnormen en minder ouderen zijn inactief (Van Campen, 2011). Daarbij is het van belang om een passend aanbod te creëren voor de doelgroep. Dit geldt niet alleen vanuit het oogpunt gezondheidsperspectief, maar ook vanuit zelfstandigheid en participatie in de maatschappij. De komende generatie 55-plussers is op zoek naar uitdagende en inspirerende activiteiten (Raaphorst-Tiessen et al, 2010). Zowel het gezondheidsperspectief, zelfstandigheid en participatie van ouderen in de maatschappij sluiten aan bij de doelstellingen van het project “Meer Bewegen voor Ouderen” van ‘Partners in Welzijn’.

Het project “Meer Bewegen voor Ouderen” van ‘Partners in Welzijn’ is een sportstimuleringsproject dat gesubsidieerd wordt door de gemeente Sittard-Geleen. Binnen het project “Meer Bewegen voor Ouderen” worden activiteiten en diensten ontwikkeld in de gemeente Sittard-Geleen, om een bijdrage te leveren aan het vergroten van sportdeelname, gezondheid, zelfstandigheid en participatie van de doelgroep 55-plussers. Deze activiteiten zijn voornamelijk gericht op preventie. Op dit moment bestaat het project “Meer Bewegen voor Ouderen” uit 1059 deelnemers verdeeld over 85 beweeggroepen.

De aanleiding van dit onderzoek is dat ‘Partners in Welzijn’ een koppeling wil maken tussen het beleid van de gemeente Sittard-Geleen en de organisatie van het project “Meer Bewegen voor Ouderen” naar de praktijk. ‘Partners in Welzijn’ wil onderzocht hebben of het huidige aanbod nog steeds aansluit op de wensen en behoeften van de deelnemers van de “Meer Bewegen voor Ouderen” activiteiten. Dit levert een aantal vragen op. Zijn er veranderingen gewenst in het huidige aanbod? Wat is de motivatie van de deelnemers om deel te nemen? Wat vinden de deelnemers belangrijk aan de activiteiten? Zijn er beperkingen om deel te nemen? Zijn er nieuwe activiteiten gewenst? Waar, wanneer en hoe willen de deelnemers eventuele nieuwe activiteiten volgen? Levert deelname aan activiteiten de deelnemers sociale contacten op? Deze vragen worden beantwoord in dit onderzoek. De algemene onderzoeksvraag luidt als volgt;

Op welke wijze kan 'Partners in Welzijn' inspelen op de wensen en behoeften die de doelgroep 55-plussers stelt, welke deelnemen aan de beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn' binnen de gemeente Sittard-Geleen?

Om antwoord te geven op bovenstaande onderzoeksvraag dient er kritisch gekeken te worden naar de resultaten uit het onderzoek. De resultaten zullen een bijdrage leveren aan het project “Meer Bewegen voor Ouderen”, zodat de activiteiten (blijven) aansluiten op de wensen en behoeften die vanuit de doelgroep 55-plussers gesteld worden. Dit onderzoek wordt geschreven in opdracht van ‘Partners in Welzijn’ en de gemeente Sittard-Geleen.

Dit onderzoeksverslag is als volgt opgebouwd. In hoofdstuk één wordt het theoretisch kader beschreven. Het theoretisch kader is het literatuuronderzoek die de basis vormt van het onderzoek. Zo is er vanuit verschillende literatuurbronnen kennis opgedaan over de doelgroep 55-plussers. Het gaat om onderwerpen zoals; demografische gegevens, gezondheid en bewegen, “Meer Bewegen voor Ouderen” en trends en ontwikkelingen in het aanbod voor 55-plussers. Aansluitend op het theoretisch kader worden de methodes in hoofdstuk twee beschreven, waarin wordt beschreven welke methodes gekozen zijn voor het onderzoek en welke middelen hiervoor gebruikt zijn. Vervolgens worden de resultaten van het onderzoek in hoofdstuk drie beschreven. Hierop volgen de discussie en conclusies in hoofdstuk vier en vijf. Tenslotte worden op basis van de resultaten van het onderzoek een aantal aanbevelingen gedaan in hoofdstuk zes .

1. Literatuurstudie

In dit hoofdstuk wordt het theoretisch kader besproken. Hier wordt dieper ingegaan op de volgende onderwerpen: demografische gegevens, doelgroep 55-plussers, beweegactiviteiten voor 55-plussers, wensen en behoeften, "Meer Bewegen voor Ouderen" en trends en ontwikkelingen. Deze onderwerpen vormen de leidraad van het onderzoek.

1.1 Demografische gegevens

In deze paragraaf wordt de vergrijzing in Nederland beschreven. De demografische gegevens van zowel Nederland als de gemeente Sittard-Geleen worden schematisch weergegeven.

Vergrijzing

Nederland heeft te maken met vergrijzing. De provincie Limburg loopt hierin voorop (Opgenoord & Breeuwer, 2011). Vergrijzing wil zeggen dat het aantal ouderen vanaf 65 jaar steeds groter wordt ten opzichte van de totale beroepsbevolking. Op maatschappelijk gebied heeft vergrijzing ook gevolgen. Volgens Kluwer (2009) hebben ouderen over het algemeen namelijk meer zorg nodig dan andere doelgroepen. Omdat ouderen meer zorg nodig hebben, wordt verwacht dat de zorgkosten sterk toenemen. Volgens de Zorgrekeningen van het CBS werd in 2010 € 87,5 miljard uitgegeven aan zorg en welzijn (CBS, 2012).

De levensverwachting van de mens is in de afgelopen eeuw sterk toegenomen. Ruim 75% van de mannen en 85% van de vrouwen bereiken de leeftijd van 70 jaar (Van Campen, 2011). Bewegen en gezondheid dragen bij aan het behalen van deze leeftijd (Raaphorst-Tiessen et al., 2010). De levensverwachting van ouderen die juist te weinig lichamelijk actief zijn, is echter lager dan van ouderen die actief zijn (Knoops et al., 2004).

Aantal 55-plussers in Nederland

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (2010) stijgt het aantal ouderen in de Nederlandse samenleving de komende jaren erg sterk. In de provincie Limburg stijgt het aantal ouderen sneller ten opzichte van de rest van Nederland. Het Centraal Bureau voor de Statistiek telde in december 2010 bijna 2,6 miljoen ouderen in Nederland. Dit is 15,6% ten opzichte van de totale bevolking van 16,7 miljoen mensen. In 2040 stijgt het aantal ouderen echter naar 26% ten opzichte van de totale bevolking in Nederland (CBS, 2010). In tabel 1.1 worden het aantal ouderen in Nederland per leeftijdscategorie aangegeven.

Tabel 1.1 *Aantal 55-plussers in Nederland per leeftijdscategorie*

	1970	1980	1990	2000	2010	2020	2030
55-64 jr	1.193.842	1.302.167	1.398.151	1.582.898	2.146.942	2.319.681	2.298.458
65-74 jr	838.610	983.906	1.097.018	1.194.851	1.367.203	1.867.892	2.034.910
75-84 jr	394.357	510.398	631.243	731.878	816.255	961.945	1.336.446
> 85 jr	78.008	121.020	177.363	225.713	281.558	323.503	400.900

Bron: Schippers, 2011

Aantal 55-plussers in Limburg

Volgens Etil progneff (2012) telt Limburg 202.708 55-plussers in het jaar 2012. Terwijl het aantal ouderen in 2012 18% is ten opzichte van de totale Limburgse bevolking van 1,1 miljoen mensen, stijgt het aantal ouderen in 2040 naar 33%.

In tabel 1.2 wordt naast het aantal 55-plussers per leeftijdscategorie die woonachtig zijn in de gemeente Sittard-Geleen tevens het aantal 55-plussers die deelnemen aan de Meer Bewegen voor Ouderen activiteiten van 'Partners in Welzijn' weergegeven.

Tabel 1.2 Aantal ouderen in de gemeente Sittard-Geleen per leeftijdscategorie/deelnemers PIW

	Sittard-Geleen	Deelnemers PIW
55-59 jr	7.220	48
60-64 jr	6.794	132
65-69 jr	5.443	167
70-74 jr	4.463	199
75-79 jr	3.725	251
80-84 jr	2.696	180
85-89 jr	1.465	64
> 90 jr	608	9
Totaal 55+	32.414	1059

Bron: Etil prognoseff, 2012; PIW, 2012

'Partners in Welzijn' laat een groot gedeelte van de 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen bewegen. Het aantal 55-plussers zal alleen nog maar groter worden de komende jaren. 'Partners in Welzijn' kan met het project "Meer Bewegen voor Ouderen" nog winst boeken ten aanzien van het aantal deelnemers dat deelneemt aan de activiteiten. In de volgende paragraaf wordt de doelgroep 55-plussers verder uitgewerkt.

1.2 Beschrijving doelgroep 55-plussers

Om een beter beeld te geven over de doelgroep 55-plussers, welke centraal staan in dit onderzoek, wordt in deze paragraaf de doelgroep nader omschreven. Welke leeftijdsgrenzen worden er in de literatuur benoemd en is de doelgroep 55-plussers onder te verdelen in categorieën?

Leeftijdsgrens

'Partners in Welzijn' hanteert de leeftijdsgrens 55-plus bij het aanbieden van beweegactiviteiten aan de doelgroep (Partners in Welzijn, 2012). Verschillende bronnen beschrijven de doelgroep op een andere wijze. In de literatuur wordt er gesproken over ouderen, senioren en 55-plussers.

De doelgroep ouderen is volgens Harbers (2009) moeilijk definieerbaar. In Nederland zijn verschillende leeftijdsgrenzen gekoppeld aan verschillende beleidsterreinen. Zo kunnen er een aantal beleidsterreinen onderverdeeld worden, namelijk arbeidsmarkt (50-65 jaar), preventie (vanaf 65 jaar) en zorgvoorziening voor ouderen (75 jaar) (Harbers, 2009).

Door het Centraal Bureau voor de Statistiek (2010) wordt bij de bevolkingsprognoses de leeftijd 65 jaar en ouder gehanteerd. De meeste organisaties richten zich op de leeftijdsgroep 55-plussers (Bossaerts & Vonck, 2008). Ook op het vlak van onderzoek is er geen eenduidigheid. De World Health Organisation (WHO) start bij 50-plus, het American College of Sports Medicine (ACSM, 2009) bij 65+ en Europese onderzoekers (onder andere het HEPA-Europe) vertrekken vanaf 55-plussers met een marge om op te schuiven naar 60 jaar.

De onderzoeker hanteert de leeftijdsgrens 55-plus binnen het onderzoek. De leeftijdsgrens is daarmee eenduidig aan de leeftijdsgrens die 'Partners in Welzijn' hanteert bij het aanbod van de "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteiten.

Leeftijdscategorieën

In de literatuur wordt er verschillend gesproken over leeftijdscategorieën bij ouderen.

In het onderzoek van Raaphorst-Tiessen et al. (2010) worden de ouderen onderverdeeld in 'jonge' ouderen (45-65 jaar) en 'oudere' ouderen (65-plussers). Het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW, 2005) praat bij ouderen over een leeftijdsgrens van 75-plussers. 'Partners in Welzijn' hanteert geen leeftijdscategorieën binnen de doelgroep 55-plussers. Behalve bij de activiteit 'sport en spel', waar de leeftijdscategorie 55-68 jaar bij instroom wordt gehanteerd (Partners in Welzijn, 2012).

Op basis van bovenstaande gegevens wordt er in dit onderzoek de leeftijdscategorie 'jonge' ouderen (55-68 jaar) en 'oude' ouderen (69-plussers) als uitgangspunt genomen. Dit met de reden om beter te kunnen inspelen op de wensen en behoeften van de deelnemers van de beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn'. Daarnaast zal deze onderverdeling in subgroepen tevens terugkomen in de resultaten, discussie, conclusie en aanbevelingen van dit onderzoek.

1.3 Gezondheid en Bewegen

Door middel van het beschrijven van de voordelen en effecten van bewegen wordt het belang van bewegen toegelicht in deze paragraaf. Wat zijn de voordelen van bewegen bij 55-plussers? Welke effecten heeft bewegen op de gezondheid en wat zijn de conditievariabelen bij 55-plussers?

Algemeen

Volgens de Nederlandse Norm Gezond zouden 55-plussers vijf tot zeven dagen per week minimaal dertig minuten matige lichamelijke inspanning moeten verrichten om een positief effect op hun gezondheid te bewerkstelligen (Campen, 2011). Daarbij kan er gedacht worden aan sporten zoals zwemmen of fietsen, maar ook aan andere lichaamsbeweging zoals klussen of tuinieren (GGD Zuid Limburg, 2008). Het sport- en beweeggedrag van zelfstandig wonende ouderen in Nederland heeft in het afgelopen decennium een gunstige ontwikkeling doorgemaakt; meer ouderen voldoen aan de beweegnormen en minder ouderen zijn inactief (Campen, 2011). De gunstige trend lijkt echter volgens Opgenoord & Breeuwer (2010) enigszins af te vlakken en de vraag is of met de huidige maatregelen een verdere toename van een actieve leefstijl onder ouderen haalbaar is (GGD, 2009). Levensgebeurtenissen als een chronische ziekte, functionele beperkingen, cognitieve achteruitgang, een partner verliezen en een ziekenhuisopname hebben negatieve gevolgen voor het sport- en beweeggedrag (Campen, 2011).

Bewegen is van groot belang voor de mens, ook voor de 55-plussers. Personen met een gebrek aan beweging hebben een verhoogd risico op gezondheidsproblemen (Raaphorst-Tiessen et al., 2010). Immobilisatie en inactiviteit heeft veel nadelige effecten op de doelgroep 55-plussers. Op iedere leeftijd kan gestart worden met het vergroten van de lichamelijke activiteit. Hier zijn ook op latere leeftijd voordelen uit te halen (Fox, Bowers & Foss, 2001). Regelmatig bewegen bevordert de gezondheid van ouderen en kan achteruitgang in functioneren, zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie voorkomen (Chorus, Campen & Draak, 2010).

Het is dan ook van belang dat mensen gaan bewegen, ook als mensen ouder worden. Belangrijk hierbij is om een voldoende passend aanbod te creëren voor 55-plussers, zodat ook deze doelgroep blijft bewegen. Niet alleen het gezondheidskundig aspect is van belang, maar ook deelname aan de maatschappij en een mate van zelfstandigheid speelt hierbij een grote rol (Raaphorst-Tiessen et al., 2010). Een belangrijke doelstelling van het ouderenbeleid in Nederland is door sport en bewegen de vitaliteit en participatie van ouderen te optimaliseren (VWS, 2005). In het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) hebben gemeenten de taak om ouderen in staat te stellen maatschappelijk actief te zijn (Sittard-Geleen, 2009). Vitale ouderen is ook een van de ambities van het Olympisch plan 2028 (NOC*NSF, 2009). Daarnaast worden in verschillende gemeentes beweegprogramma's georganiseerd om het lichamelijk actief zijn te stimuleren. Enkele voorbeelden hiervan zijn; Groninger Actief Leven Model (GALM), Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) en Fitness 55+. Deze beweegprogramma's zijn vaak onderdeel van een van de pijlers van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Schippers et al., 2009). De Wet Maatschappelijke Ondersteuning van de gemeente Sittard-Geleen stelt ouderen in staat om zo lang als mogelijk te participeren in de samenleving, beweegactiviteiten zijn hier onderdeel van. De gemeente Sittard-Geleen is de opdrachtgever voor het project "Meer Bewegen voor Ouderen" welke door 'Partners in Welzijn' wordt uitgevoerd.

De effecten van het ouder worden op de fitheid en gezondheid

Tijdens het verouderen vinden zowel fysieke als mentale veranderingen plaats (Fox et al., 2001). In het vervolg van de tekst worden een aantal lichamelijke effecten nader toegelicht die behoren tot het verouderingsproces. Volgens Fox et al. (2001) zijn het achteruitgaan van functies en prestaties een van de kenmerken van het ouder worden. Als ouderen verantwoord bewegen kunnen coördinatie, balans en bewegingssnelheid verbeteren, waardoor het risico op vallen vermindert (Preventie van valincidenten, 2004). Voor de doelgroep 55-plussers geldt dat regelmatige deelname aan lichamelijke activiteiten de spierkracht en flexibiliteit vergroot en verbetert. Deze twee componenten zijn in sterke mate bepalend voor de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van ouderen (Fox et al., 2001). Het verouderen van het lichaam vindt plaats in vele orgaansystemen zoals de huid, het cardiorespiratoire systeem (hart en longen), het zenuwstelsel en de skeletspieren. Volgens Fox et al. (2001) is er een verband tussen lichamelijke fitheid en lichamelijke gezondheid. Daarbij zijn er verschillen tussen ouderen en mensen met een jongere leeftijd. Het ouder worden van het lichaam gaat samen met toename van het lichaamsgewicht en de vetmassa en afname van bot- en skeletspiermassa (Fox et al., 2001).

Het aantal fast twitch (snelle) vezels neemt af (Leurs & Coumans, 1996). Doordat het aantal fast twitch vezels afneemt wordt de mogelijkheid tot het uitvoeren van snelle krachtinspanningen ook beperkt. Dit resulteert in een afname van de (maximale) spierkracht. Door middel van training kan het proces worden stilgezet of tegen gehouden. Bij het inschakelen van de spiervezels die nodig zijn om de gewenste kracht te leveren bij een inspanning treedt een trainingseffect op. Met name bij ouderen levert dit een positief effect op (Fox et al., 2001).

In het hart- en vaatstelsel van mensen treden veranderingen op naarmate er een hogere leeftijd bereikt wordt. Het slagvolume blijft gelijk, of neemt af. De maximale hartfrequentie daalt. Door deze verandering neemt ook het hartminuutvolume af (Fox et al., 2001). De longcapaciteit van ouderen neemt ook af. Zuurstof is een belangrijke leverancier voor de werking van de spieren. Doordat ouderen minder zuurstof kunnen opnemen en de toevoer naar spieren vermindert, kan er een vermindering optreden van de fysieke capaciteiten van een persoon (Hendriks et al., 1992). Bij ouderen is er ook sprake van een afname van de gewrichtsfuncties. Oorzaak hiervan is de afname van de elasticiteit van pezen, banden en kapsels (Leurs & Coumans, 1996). De kwaliteit van deze weefsels neemt ook af. Regelmatige lichaamsbeweging kan er voor zorgen dat de afname van de gewrichtsfuncties geremd kan worden (Fox et al., 2001). Naast de afname van de gewrichtsfunctie neemt ook het gewrichtskraakbeen af. Dit zorgt er voor dat de botuiteinden beschermd blijven en er geen wrijving ontstaat tussen de botten. Als er te weinig kraakbeen aanwezig wordt er gesproken over gewrichtsslijtage, ook wel artrose genoemd (Fox et al., 2001). Door regelmatige lichaamsbeweging kunnen ouderen een verbetering van de fitheid en verhoging van de kwaliteit van leeftijd bewerkstelligen. Hierdoor kan men op hogere leeftijd ook nog genieten van deelname aan beweegactiviteiten (Fox et al., 2001).

Fox et al. (2001) geven aan dat naast de gezondheidseffecten bewegen ook invloed op de vijf motorische grondeigenschappen (conditievariabelen), te weten: het uithoudingsvermogen, spierkracht, snelheid, coördinatie en lenigheid. Niet alleen bewegen heeft invloed op de conditievariabelen, ook het ouder worden zelf (Fox et al., 2001). In het vervolg van de tekst worden de conditievariabelen toegelicht en welke invloed bewegen heeft op de conditievariabelen van ouderen.

Conditievariabele: Uithoudingsvermogen

Volgens Fox et al. (2001) is het uithoudingsvermogen het vermogen om langdurige spierarbeid te kunnen verrichten. Naarmate een mens ouder wordt neemt het uithoudingsvermogen geleidelijk af, want bij een persoon met een leeftijd van ongeveer vijftig jaar is het maximale uithoudingsvermogen ongeveer 70% van die op vijftigjarige leeftijd. Bij ouderen die in beweging blijven blijkt dat de achteruitgang van het uithoudingsvermogen echter veel kleiner is (Fox et al., 2001).

Conditievariabele: Coördinatie

Coördinatie is het vermogen om verschillende technieken van diverse bewegingen en sporten te leren en de perfectie waarmee deze oefeningen worden uitgevoerd. Hoe hoger het niveau van de coördinatie des te sneller (moeilijke) bewegingen aangeleerd kunnen worden. Coördinatie neemt met de leeftijd af, ook het vermogen om bewegingen aan te leren (Fox et al., 2001).

Als ouderen meerdere bewegingen tegelijkertijd uit moeten voeren kost dit meer tijd. Het snel willen, maar niet meer kunnen levert problemen op. Als deelnemers het tempo niet meer kunnen volgen kan dit resulteren tot het staken van de deelname aan de activiteit. Bij het aanbod van beweegactiviteiten is het van belang om differentiatie toe te passen in de les zodat iedereen naar niveau kan deelnemen aan de activiteit (Campen, 2011).

Conditievariabele: Kracht

Volgens Leurs et al. (1996) bereiken mensen gemiddeld de grootste kracht tussen het twintigste en dertigste levensjaar. Daarna neemt de spierkracht af. Oorzaak hiervan is afname van de spiermassa. Het verlies van spierkracht in de been- en rompspieren is groter dan die in de armspieren. Training kan het verlies aan spierkracht tegen gaan, omdat de spiervezels sterker worden na herstel.

Conditievariabele: Snelheid

De snelheid waarmee bewegingen kunnen worden uitgevoerd, neemt af bij het ouder worden. Dit is zowel het geval bij bewegingen waarbij een gering aantal spieren nodig is, als voor ingewikkelde bewegingen waarvoor meer spieren of spiergroepen moeten worden gebruikt. De grootte van de spierkracht, het type spierweefsel, het sturende en coördinerende vermogen van het centrale zenuwstelsel, de capaciteit en het vermogen van het fosfaatsysteem, de warming-up, vermoeidheid en

de psyche zijn allen van invloed op de snelheid waarop bewegingen worden uitgevoerd. Van deze factoren is bekend dat het verouderingsproces de bewegingssnelheid beïnvloedt (Fox et al., 2001). De reactie- en bewegingssnelheid kunnen toenemen door deelname aan sport en spelsporten (Fox et al., 2001).

Conditievariabele: Lenigheid

Ten aanzien van lenigheid wordt onderscheid gemaakt in algemene (alle gewrichten betreffende) en specifieke lenigheid (één gewricht betreffende) (Fox et al., 2001). Tevens bestaat er een onderscheid tussen actieve en passieve lenigheid. Elasticiteit en rekbaarheid van spierweefsel, gewrichtskapsel, banden en pezen nemen af als gevolg van het verouderingsproces waardoor het lichaam steeds stijver wordt (Fox et al., 2001).

Door het hanteren van een actieve leefstijl kunnen op de eerder genoemde effecten winst behaald worden. Dit kan ook als personen op latere leeftijd beginnen met bewegen. Het is dus nooit te laat om (weer) te beginnen met een actieve leefstijl (Fox et al., 2001).

Naast de positieve effecten komt ouderdom ook met gebreken. Naarmate de lichamelijke beperkingen toenemen wordt sporten lastiger. In de literatuur wordt gebruik gemaakt van de scp-maat voor lichamelijke beperkingen (Klerk et al., 2006). In deze maat zijn zowel motorische als zintuiglijke beperkingen opgenomen. De motorische beperkingen zijn belemmeringen die mensen ervaren bij zitten en staan, bij algemene dagelijkse levensverrichtingen als wassen, opstaan en verplaatsen en bij huishoudelijke activiteiten. Naarmate mensen ouder worden hebben ze meer kans op lichamelijke beperkingen. Toch is onder de oudste leeftijdsgroep (75-plus) nog ruim een vijfde geheel zonder beperkingen (Campen, 2011). Vanaf 45 jaar neemt de kans op lichamelijke beperkingen sterk toe. Dat betekent nog niet dat die beperkingen een belemmering zijn om te sporten (SCP, 2011).

Volgens Klerk et al. (2006) kan bij verergering van de beperking de motivatie om te bewegen af nemen. De scp-maat onderscheidt mensen die geen, lichte, matige en ernstige beperkingen ervaren. In tabel 1.3 wordt deze verdeling weergegeven voor personen van 45 jaar en ouder. Mensen die jonger zijn hebben relatief weinig hinder van lichamelijke beperkingen en als dit al het geval is zijn het vooral lichte beperkingen. Boven de 45 jaar zijn het nog vooral lichte beperkingen, al neemt de omvang van de groep personen met matige beperkingen serieuze vormen aan. Ernstige beperkingen komen er vooral vanaf 65 jaar.

Van de 75-plussers ervaart bijna een kwart ernstige beperkingen (SCP, 2011).

Tabel 1.3 Lichamelijke beperkingen, naar ernst en naar leeftijd, bevolking vanaf 45 jaar, 2003 (in procenten)

	geen	licht	matig	ernstig
45-54 jr	70,5	18,8	8,3	2,3
55-64 jr	57,9	25,3	13,5	3,3
65-74 jr	40,6	31,4	21,6	6,4
> 75 jr	21,2	24,1	31,7	23,1

Bron: SCP, 2011

In deze paragraaf is het belang van bewegen voor de doelgroep 55-plussers beschreven. Eerst in de algemene vorm en vervolgens uitgesplitst op de conditievariabelen. Het gezondheidsperspectief is één van de pijlers van de activiteiten van 'Partners in Welzijn'. 'Partners in Welzijn' verzorgt beweegactiviteiten voor de doelgroep (kwetsbare) 55-plussers. De "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteiten worden in de volgende paragraaf verder toegelicht.

1.4 55-plussers in beweging

In deze paragraaf worden de volgende onderwerpen beschreven: beweegactiviteiten voor 55-plussers toegelicht, het project “Meer Bewegen voor Ouderen” van ‘Partners in Welzijn’, aandachtspunten bij de organisatie van beweegactiviteiten voor 55-plussers.

Beweegactiviteiten voor 55-plussers

Meerdere bronnen (Vreede, 2002; Schermers, et al., 2009; Campen, 2011) laten zich verschillend uit over beweegactiviteiten en- of beweegprogramma's.

In dit onderzoek wordt de volgende betekenis gehanteerd van het begrip beweegprogramma: een beweegprogramma is een ontwerp van beweegactiviteiten, waarbij de deelnemers een programma voor een bepaalde tijd volgen waarin ze door middel van sport en bewegen aan een vooraf gekozen doel werken, al dan niet onder professionele begeleiding (Schermers et al., 2009). Bij de “Meer bewegen voor Ouderen” activiteiten van ‘Partners in Welzijn’ vinden alle activiteiten onder professionele begeleiding plaats (PIW, 2012). Beweegprogramma's voor 55-plussers die als doel hebben het verbeteren van het dagelijks functioneren kunnen in tweeën worden verdeeld. Trainingen die gericht zijn op het verbeteren van belangrijke motorische bewegingseigenschappen zoals spierkracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie en trainingen die gericht zijn op het verbeteren van handelingen uit het dagelijks leven zoals traplopen (Vreede, 2002). In dit onderzoek wordt de term beweegactiviteiten gehanteerd.

Volgens Leurs et al. (1996) kan door het hanteren van een actieve levensstijl op een plezierige manier en in een hoge(re) mate van gezondheid, een hoge(re) leeftijd bereikt worden. De vraag naar sport en beweegaanbod onder 55-plussers verruimt en verandert, de reden dat dit verruimt is de toename van het aantal 55-plussers, en het gegeven dat de vergrijzing verjongt (Hagedoorn, 2007). Op basis van leeftijd kan er gesproken van verschillende generaties binnen de doelgroep. Deze verschillende generaties hebben een verschillend sportparticipatiepatroon en dus ook andere participatiekansen (Lierde et al., 2006). Naast de generatieverschillen is er een grote verscheidenheid in functie van een aantal parameters zoals ondermeer fysieke activiteit, niveau van sportbeoefening en motivatie (Bossaerts et al., 2003). Attema en van Dijk (2011) geven aan dat bij het kiezen van een beweegactiviteit voor ouderen rekening gehouden moet worden met de fysieke gesteldheid (beperkingen). Daarnaast spelen de persoonlijke motivatie en de interesses een belangrijke rol. Activiteiten waarbij het lichaamsgewicht een grote rol speelt bij de belasting van het bewegingsapparaat, dienen vermeden te worden. Ouderen hebben meer baat bij gewrichtsonafhankelijke bewegingsvormen zoals zwemmen, roeien en fietsen (Hendriks et al., 1992; ACSM, 2009). Uit onderzoek blijkt dat voor veel ouderen sporten bestaat uit de activiteiten fietsen, wandelen of zwemmen (Raaphorst-Tiessen et al., 2010). Maar de 55-plusser moet ook plezier hebben in het bewegen. Dit is het belangrijkste aspect om te gaan en/of te blijven bewegen. Het bewegen in groepen kan dit plezier alleen maar vergroten (Leurs et al., 1996). Met name het sporten in informele groepen biedt voordelen voor 55-plussers, want het sporten in een kleine groep met mensen van hetzelfde niveau legt geen nadruk op het verbeteren van de prestaties. De mogelijkheid om dicht bij huis te sporten zien de 55-plussers tevens als belangrijk voordeel. Sporten in groepsverband is bij veel senioren een populaire vorm van sportdeelname (Campen, 2011). Alle activiteiten van ‘Partners in Welzijn’ worden georganiseerd in groepsverband. De vraag is of de huidige 55-plussers die deelnemen nog steeds de voordelen ervaren van het bewegen in groepsverband.

Aandachtspunten voor de doelgroep 55-plussers bij het aanbieden van beweegactiviteiten

Uit CBS- gegevens over volwassenen Nederlanders blijkt dat van de doelgroep 55 jaar en ouder bijna 50% inactief is (Backx et al., 1994). Dit terwijl er wel meer zelfstandig wonende ouderen meer zijn gaan bewegen (Van Campen, 2011). Ouderen blijven achter bij het landelijk gemiddelde percentage Nederlanders dat voldoende beweegt (Hildebrandt et al., 2010). Volgens de Nederlands Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) zouden ouderen vijf tot zeven dagen per week minimaal dertig minuten matig intensieve lichamelijke inspanning moeten verrichten om een positief effect op hun gezondheid te krijgen (Hildebrandt et al., 2010). Uit onderzoek van het VWS (2005) blijkt dat het sport- en beweegaanbod voor ouderen onvoldoende meegroeit met de vraag, gezien de toenemende vergrijzing (Hagedoorn, 2007).

Ouderen moeten weer vertrouwen krijgen in de mogelijkheden die er zijn. Door ouderen te stimuleren om een actieve(re) leefstijl te leiden kan de zelfredzaamheid en mobiliteit zoveel mogelijk in stand gehouden worden (Campen, 2011). Om goed en gericht sportstimuleringsbeleid uit te kunnen voeren

is het van belang dat het sport- en beweegaanbod aansluit op de wensen en behoeften van de 50-plussers, dat er voldoende kwalitatieve voorzieningen zijn om dit aanbod te kunnen verwezenlijken, partijen openstaan voor samenwerking en dat er een subsidiesystematiek wordt gehanteerd waardoor bewegen en sporten mogelijk is voor een voor de doelgroep betaalbare prijs. Om het sportstimuleringsbeleid goed te laten aansluiten op de levensfase waarin de doelgroep zich bevindt, is het raadzaam om concrete acties voor de doelgroepen jonge en/of vitale ouderen en de groep oude en/of beperktere ouderen te ondernemen (Nederweert Beweegt, 2009).

Meer Bewegen voor Ouderen

“Meer Bewegen voor Ouderen” (MBvO) is een parapluorganisatie waaronder diverse beweegprogramma's worden aangeboden. Het betreft onder meer gymnastiek, zwemmen, fitness, yoga, spel & sport. De programma's worden meestal eenmaal per week aangeboden (Hopman-Rock, Stiggelbout, Popkema & Greef, 2006).

“Meer Bewegen voor Ouderen” bestaat sinds 1966 en is sindsdien breed geïmplementeerd in het hele land. Aan de activiteiten van het “Meer Bewegen voor Ouderen” nemen vooral veel ouderen in de leeftijd van 70+ jaar, lager opgeleide ouderen en met name vrouwen deel. Het doel van het “Meer Bewegen voor Ouderen” is het verbeteren van het zelfstandig functioneren van ouderen, zowel fysiek, mentaal als op sociaal vlak (Hopman-Rock et al., 2006).

Effecten Meer Bewegen voor Ouderen

Op basis van een systematisch literatuuronderzoek concluderen Stiggelbout, Popkema & Greef (2008) dat beweegprogramma's voor ouderen een positief effect hebben op de kwaliteit van leven en zelfredzaamheid van ouderen. De effecten zijn het grootst bij programma's waarbij ouderen meerdere keren in de week bewegen. De effecten van de “Meer Bewegen voor Ouderen” activiteit gymnastiek is onderzocht door Stiggelbout, Popkema, Hopman-Rock, de Greef & van Mechelen (2004). Bij eenmaal gymnastiek per week werden na tien weken geen effecten gevonden op de subjectieve gezondheid, de kwaliteit van leven en slechts enkele effecten op de fysieke fitheid en zelfredzaamheid. Tweemaal per week gymnastiek had een significant positief effect op de kwaliteit van leven van ouderen die van tevoren het minst actief waren van de doelgroep die onderzocht werd.

Verder had tweemaal per week gymnastiek een positief effect op de drie fitheidsmaten bij ouderen van 75+, namelijk balans, beenkracht en uithoudingsvermogen (Stiggelbout et al., 2004).

Meer Bewegen voor Ouderen van Partners in Welzijn

Het project “Meer Bewegen voor Ouderen” van ‘Partners in Welzijn’ biedt ouderen vanaf 55 jaar beweegactiviteiten aan. Het doel van de “Meer Bewegen voor Ouderen” activiteiten van ‘Partners in Welzijn’ is het bevorderen van de zelfredzaamheid, de participatie in de samenleving en een bijdrage aan het voorkomen van een sociaal isolement. De doelen zijn gelijk aan de doelen die Hopman-Rock (2006) stelt in zijn onderzoek. Volgens de gemeente Sittard-Geleen moeten alle ouderen van Sittard-Geleen gebruik kunnen maken van laagdrempelige activiteiten, gericht op bewegen waarbij ook het sociale aspect een belangrijke plaats inneemt (PIW, 2012). Alle (kwetsbare) ouderen vanaf 55 jaar moeten deel kunnen nemen aan de “Meer Bewegen voor Ouderen” activiteiten van ‘Partners in Welzijn’ (PIW, 2012).

De activiteiten van het project “Meer Bewegen voor Ouderen” zijn aangepast aan de wensen en de mogelijkheden van de doelgroep 55-plussers. Het gaat om activiteiten zoals gymnastiek, spel & sport, volksdansen, yoga, gymnastiek, pilates, zumba en nordic walking. De beweegactiviteiten worden uitgevoerd door gediplomeerde docenten. Bijna alle “Meer Bewegen voor Ouderen” activiteiten vinden overdag plaats. De ‘spel & sport’ activiteiten vinden in de avonden plaats. De frequentie van de activiteiten ligt op één keer per week. Het aanbod is laagdrempelig, divers, verspreid over de stad en wordt zoveel mogelijk in de wijk aangeboden. In tabel 1.4 worden de gegevens weergegeven van het aantal groepen en deelnemers in de periode van 2007 t/m 2013.

Tabel 1.4 *Overzicht beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn'*

Beweegactiviteit PIW	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Gymnastiek	35	37	37	37	36	37	37
Ismakogie	3	3	3	3	3	3	3
Nordic Walking	2	2	1	1	1	1	1
Pilatus	0	0	1	1	2	4	3
Sport- en spel	0	0	0	0	6	6	6
Volksdansen	17	16	15	15	12	12	12
Yoga	21	22	23	23	24	25	24
Zumba	0	0	0	0	1	1	1
Chi Neng	1	1	0	0	0	0	0
Totaal aantal groepen	78	81	80	80	85	89	87
Totaal aantal deelnemers	1170	1287	1108	1052	1108	1159	1059

Bron: PIW, 2013

Bovenstaande tabel laat zien dat in de loop der jaren het aantal groepen gestegen is, maar het aantal deelnemers is gedaald. In de jaarrapportages van 'Partners in Welzijn' tussen 2007 t/m 2013 worden verschillende knelpunten benoemd binnen het project "Meer Bewegen voor Ouderen". Er wordt aangegeven dat het erg moeilijk is om nieuwe docenten te vinden voor de beweegactiviteiten op het moment dat een huidige docent stopt. De huidige groepen worden qua deelnemersaantal steeds kleiner. Het wordt moeilijk om de begroting elk jaar sluitend te krijgen. De deelnemersbijdrage is al twee keer verhoogd vanwege het verlaagde aantal leden per groep. Het merendeel van de leden is 69 jaar of ouder. Met de opkomende vergrijzing is het belangrijk om nieuwe leden te werven voor het voortbestaan van de huidige groepen.

Wensen en behoeften

55-plussers hebben zelf ook wensen en behoeften op het gebied van bewegen. Uit onderzoek van Campen (2011) blijkt dat 55-plussers meer waarde hechten aan een kwalitatief goed aanbod (vriendelijk personeel, advies, netheid), zich sneller sociaal onveilig voelen en meer letten op hun kostenuitgaven dan jongere leeftijdsgroepen. Sportaanbieders springen hier nog niet voldoende op in. Attema en Van Dijk (2010) hebben een onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van de doelgroep senioren in de gemeente Hoevelaken. De resultaten uit het onderzoek worden hieronder besproken.

De doelgroep in dit onderzoek zijn ouderen vanaf 55 jaar en ouder. Attema en Van Dijk (2010) hebben vooraf subgroepen gemaakt binnen de doelgroep ouderen. Deze subgroepen zijn duidelijk naar voren gekomen in de resultaten die Attema en Van Dijk publiceren. De 'jonge' ouderen en 'oudere' ouderen. Beide subgroepen hebben verschillende wensen en behoeften. Bij de 'jonge' ouderen liggen de interesses meer op gezondheid, bewegen en creativiteit. De 'oudere' ouderen geven meer de voorkeur aan traditionele activiteiten. De 'jonge' ouderen hebben interesse in andere activiteiten dan de 'oudere' ouderen. De 'jonge' ouderen zijn meer op zoek naar meer uitdagende activiteiten. Beide groepen geven aan dat de activiteit in het teken van het sociale aspect moet staan. De belangrijkste motivatie voor ouderen om deel te nemen aan activiteiten is het sociale aspect. Uit de interviews in het onderzoek van Attema en Van Dijk (2010) is naar voren gekomen dat ook de docenten van de activiteiten aangeven dat de behoefte aan onderling contact tijdens de activiteit van groot belang is voor deze doelgroep. Het doel van de activiteiten worden door ouderen omschreven als gezelligheid, anderen ontmoeten en ontspanning. Het overgrote deel geeft aan dat de activiteiten die aangeboden worden aansluiten op de wensen en behoeften van de doelgroep. Tevens geeft het grootste deel van de onderzoeksgroep aan het niet nodig te vinden dat het activiteitenaanbod aangepast moet worden. De ouderen geven aan zowel activiteiten in de ochtend, middag en avond te willen volgen. Het overgrote deel heeft hierbij aangegeven dat de voorkeur gaat naar activiteiten in de ochtend en de middag. De ouderen geven aan dat een zomerprogramma een verbetering kan zijn voor het huidige aanbod van activiteiten.

Daarnaast wordt er aangegeven dat lage deelnemerskosten van belang zijn, niet alleen voor de huidige deelnemers, maar ook voor potentiële deelnemers (Attema et al., 2010).

1.5 Trends en Ontwikkelingen

Naast het “Meer Bewegen voor Ouderen” dat centraal staat in dit onderzoek zijn er de afgelopen jaren veel nieuwe trends en ontwikkelingen op het gebied van bewegen voor 55-plussers op de markt gekomen. In dit hoofdstuk worden een aantal van de nieuwste trends en ontwikkelingen van de afgelopen jaren nader toegelicht.

GALM

Het Groninger Actief Leven Model (GALM) is een door de werkgroep Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen (RuG) in samenwerking met de Landelijke Stichting MBvO ontwikkelde sportstimuleringsstrategie voor de sedentaire senioren in de leeftijd van 55-65 jaar (De Greef et al., 1999). Sedentaire senioren worden in de literatuur beschreven als senioren die onvoldoende sportief actief zijn (De Greef et al., 1999).

De GALM- methode is een langdurige sportstimuleringsstrategie, waarbij de deelnemers gedurende een periode van anderhalf jaar begeleid worden. De methode bestaat uit een benadering van de doelgroep, gevolgd door een fitheidstest, introductieprogramma, vervolgprogramma en een (her)test. GALM leidt tot een meer lichamelijk actieve leefstijl; het totale energieverbruik van GALM-deelnemers neemt tijdens sport- en beweegactiviteiten toe. Positieve verschillen na deelname aan het gehele GALM bewegingsprogramma (18 maanden) worden gevonden voor ervaren fitheid, beenkracht, dynamische balans, schouderlenigheid, uithoudingsvermogen en de Body Mass Index (BMI). Duidelijk is dat deelnemers met het meeste energieverbruik meer vooruitgaan op fitheidsmaten dan deelnemers met minder energieverbruik (GALM, 2009).

Beweegtuin

Volgens het Loket Gezond Leven, onderdeel van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2012), wordt een beweegtuin omschreven als een beweegvriendelijke inrichting van de buitenruimte bij zorgcentra of woonzorginstellingen. Daarnaast is de beweegtuin een door het RIVM erkende leefstijlinterventie (Loketgezondleven.nl, 2012).

Het doel van de interventie is het stimuleren van bewegen onder de doelgroep 70+ in de gezonde buitenlucht in zorgcentra en woonzorginstellingen. Het einddoel in deze interventie is om ouderen (70+) meer te laten bewegen, minimaal twee keer per week waarbij er fysieke verbetering optreedt en de sociale interactie toeneemt (Beweegtuin voor ouderen, 2011).

Elfering en Broers (2010) hebben onderzoek gedaan naar de gebruikerservaringen en beleving van ouderen en begeleiders ten aanzien van de Beweegtuin. Dit onderzoek heeft plaatsgevonden binnen één zorgcentrum. De ouderen zelf noemen de beweegtuin goed voor het “evenwicht” en de “spieren”. De beweegtuin wordt zowel door begeleiders als door de ouderen zelf als “degelijk” en “veilig” omschreven. Gemiddeld maken de ouderen één keer per week gebruik van de beweegtuin, sommige ouderen zelfs twee tot drie keer per week. In het onderzoek wordt aangegeven dat “sportende” bewoners vaker in gesprek gaan met begeleiders, familie en (mede)bewoners door deelname aan de beweegtuin. In de provincie Limburg zijn er verschillende projecten gestart met beweegtuinen. Zo is er onlangs in de gemeente Beek een beweegtuin geplaatst.

Nordic Walking

In Nederland is Nordic Walking Nederland de stichting die zich bezighoudt opgericht die zich bezig houdt met alle zaken rondom het Nordic Walking. De stichting is aangesloten bij de Internationale Nordic Walking Federation (INWA).

Veel sporten stellen hoge eisen aan het bewegingsapparaat en de fitheid van de deelnemer (NWN, 2012). Zij zijn daardoor voor het grootste deel van de bevolking te vermoeiend en te uitputtend. Nordic Walking blijkt voor jong en oud, actief of inactief, met of zonder lichamelijke beperking, de ideale beweegactiviteit voor het onderhouden en opbouwen van gezondheidsniveau, het verbeteren van fitheid en het verleggen van sportieve grenzen. Bij een goed aangeleerde techniek en bij de juiste keuze van de Nordic Walking pole, is de blessurekans minimaal en heeft Nordic Walking alle kenmerken van een sport. Ook voor mensen met lichamelijke beperkingen als hart- en vaataandoeningen, problemen met de luchtwegen etc., is Nordic Walking een zeer geschikte beweegvorm om de lichamelijke fitheid te verbeteren.

2. Methode

Onderzoekstechnieken

Om de wensen en behoeften van de deelnemers en docenten van de beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn' te onderzoeken, is er een cross-sectioneel verkennend onderzoek uitgevoerd. Hiervoor is gekozen omdat er een steekproef van een cross-sectie van de populatie is afgenomen en verbanden zijn vastgesteld door statistische analyse waarbij bevindingen in tabellen zijn weergegeven. Dit had zowel kwantitatieve (hardcopy vragenlijst) als kwalitatieve (semi gestructureerd interview) onderdelen. Er is gekozen voor een hardcopy vragenlijst met als reden dat de onderzoeker vooraf niet exact aan kon tonen dat de doelgroep beschikte over de benodigde middelen en kennis om de vragenlijst online in te vullen. Bij de opzet van de interviews is er gekozen voor een semigestructureerd interview met als reden dat de onderzoeker bepaalde onderwerpen aan bod wilde laten komen, maar ook de ruimte had om de volgorde waarop de vragen werden gesteld aan te passen. Tevens konden er ook vragen toegevoegd worden afhankelijk van de wijze waarop de gesprekken zijn verlopen.

In de vragenlijst zijn verschillende vragen gesteld over de wensen en behoeften van de deelnemers en docenten ten aanzien van de "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteiten. De interviews zijn afgenomen met als doel om te onderzoeken of de antwoorden van de hardcopy vragenlijsten een representatief beeld weergeven van de gehele populatie. Daarbij geven de antwoorden uit de interviews een verdieping weer van de onderwerpen die leidend zijn in het onderzoek.

Door middel van de gekozen onderzoekstechnieken kan een duidelijk beeld gegeven worden van de wensen en behoeften van de hele populatie deelnemers en docenten van het project "Meer Bewegen voor Ouderen".

Populatie

De totale onderzoeksgroep zijn alle actieve deelnemers binnen het "Meer Bewegen voor Ouderen" van 'Partners in Welzijn' die voortgekomen zijn uit de laatste kwartaallijst van de administratie van 'Partners in Welzijn'. Aan dit onderzoek hebben 85 beweeggroepen, bestaande uit 1059 leden en 20 MBvO docenten, deelgenomen.

Vragenlijsten

Alle leden ($n=1059$) hebben de vragenlijsten met instructie hardcopy ontvangen voor aanvang van de activiteit. De docenten ($n=20$) hebben de vragenlijsten hardcopy ontvangen.

Interviews

Binnen dit onderzoek zijn zes interviews afgenomen. Drie interviews zijn afgenomen onder deelnemers van het "Meer Bewegen voor Ouderen" en drie interviews onder de docenten. Er heeft een willekeurige steekproef plaatsgevonden onder de deelnemers en docenten om een representatief resultaat te krijgen die geldt voor de hele populatie.

Plaats en Tijd

Binnen het project "Meer Bewegen voor Ouderen" worden er beweegactiviteiten georganiseerd voor de doelgroep 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen. De 85 beweeggroepen krijgen de beweegactiviteiten op verschillende locaties in de gemeente Sittard-Geleen aangeboden. Het onderzoek heeft plaatsgevonden op de beweeglocaties. Het afnemen van de vragenlijsten heeft vooraf aan de les plaatsgevonden, zodat deelname aan de les geen invloed had op de mening van de te onderzoeken doelgroep. De interviews zijn afgenomen bij de desbetreffende personen thuis om de personen een vertrouwd en veilig gevoel te geven, zodat de respondenten zich volledig konden concentreren op het interview. Er is vooraf afgesproken om zowel deelnemers als docenten te interviewen om een zo breed mogelijk beeld te schetsen over de wensen en behoeften op het gebied van beweegactiviteiten. De interviews zijn individueel afgenomen. Vooraf aan elk interview heeft de onderzoeker aangegeven en overlegd met de geïnterviewde persoon of het gesprek opgenomen mocht worden. Daarnaast heeft de onderzoeker gevraagd aan de persoon of de gegevens die uit het interview naar voren zijn gekomen, gebruikt mochten worden in het onderzoek. Het onderzoek heeft plaatsgevonden in de periode juni t/m augustus 2012. Dit is zowel aan het einde als aan het begin van het gymseizoen. De contactpersonen van de groep zijn per brief benaderd met aanvullende informatie over de vragenlijsten en vooraankondiging van het onderzoek. De brieven zijn op 14 juni verstuurd. In de periode 18 t/m 29 juni heeft de onderzoeker de hardcopy vragenlijsten persoonlijk afgegeven bij alle 85 beweeggroepen. Daarbij is ook afgesproken dat de onderzoeker de vragenlijsten op kwam halen of dat de contactpersoon van de groep de vragenlijsten af zou geven op een van de

dichtstbijzijnde locaties van 'Partners in Welzijn'. Dit is gebeurd in onderling overleg met de onderzoeker. De eerste inlevertermijn voor de vragenlijsten was op 15 juli. Vanwege de vakantieperiode van 16 juli t/m 13 augustus is er een tweede inlevertermijn vastgesteld op maandag 27 augustus.

De interviews met de deelnemers en docenten hebben allen plaatsgevonden in de periode van 13 t/m 31 augustus. De tijdstippen van de interviews zijn verschillend. Reden hiervoor is dat de onderzoeker rekening heeft gehouden met de beschikbaarheid van de geïnterviewde personen.

Betrouwbaarheid en Validiteit

In dit onderzoek heeft één onderzoeker het interview, de vooronderzoeken en vragenlijsten afgenomen, om interne *researcher error* te vermijden. Tevens heeft de onderzoeker getracht om zich op dezelfde wijze te gedragen tijdens het afnemen van de interviews.

Een aantal respondenten kent de onderzoeker van zijn activiteiten voor 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen; het geven van beweeglessen voor 'Partners in Welzijn'. De *onderzoeker onafhankelijkheid* was niet erg groot. Om deze reden heeft het onderzoek *niet* plaatsgevonden tijdens de beweegactiviteiten en is de onderzoeker niet in sport- lesgeefkleding gekomen. De *face validiteit* van het onderzoek is gewaarborgd door de reacties van medestudenten en werknemers van 'Partners in Welzijn' op het onderzoeksplan. In samenspraak met collega's van 'Partners in Welzijn' is er besloten dat de hard-copy vragenlijsten in combinatie met interviews de beste manier is om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag. Daarnaast zijn de vragen geoperationaliseerd in schema's. De operationalisatieschema's zijn te vinden in bijlage I en II. De topic vragenlijsten zijn te vinden in bijlage VII en VIII. Met de uitkomsten uit de operationalisatieschema's en de topic vragenlijsten werd verwacht een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag.

Vragenlijsten

Vier leden die deelnemen aan verschillende beweegactiviteiten zijn benaderd om de interpretatie van de vragen te controleren (*interne consistentie*). Uit dit vooronderzoek bleek dat de vragen door alle respondenten gelijk geïnterpreteerd werden. De vragen(lijsten) zijn tevens bekeken door Gea Meppelink en Loes Caessens van 'Partners in Welzijn', Linda Cörvers van de gemeente Sittard-Geleen en deskundigen uit de sportwereld voor 55-plussers, namelijk Editha van Rheenen (Sport en bewegestimulering 55+, Martin Loznik (Sportstichting Sittard-Geleen) en Simone Gerono (Huis voor de Sport). Met de adviezen van al deze professionals is de *content validiteit* gewaarborgd. In de begeleidende brief die meegegeven is bij de uitdeling van de vragenlijsten heeft de onderzoeker duidelijk benadrukt dat de anonimiteit gewaarborgd zou blijven. Om de *subject error* in het onderzoek te verkleinen werd het onderzoek gehouden op een neutrale plaats.

Interviews

Voorafgaand aan het daadwerkelijke interview heeft de onderzoeker richting de onderzoeksgroep duidelijk benadrukt dat anonimiteit en privacy bij de uitwerking van het rapport gewaarborgd zouden blijven. De onderzoeker heeft nogmaals richting de geïnterviewde aangegeven dat er geen beoordelingen of consequenties aan antwoorden gekoppeld zouden worden.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk zijn de belangrijkste resultaten van de vragenlijsten door middel van tekst en tabellen inzichtelijk gemaakt. Dit is gedaan aan de hand van de belangrijkste onderwerpen van de vragenlijst. Hierbij is een splitsing gemaakt tussen de resultaten van de leden en docenten van het “Meer Bewegen voor Ouderen”. Daarnaast worden de belangrijkste resultaten weergegeven die voort zijn gekomen uit de interviews met leden en docenten van het project “Meer Bewegen voor Ouderen”. Zoals in de methode staat beschreven zijn eerst de vragenlijsten afgenomen bij de deelnemers en docenten. Vervolgens zijn de interviews afgenomen.

Validiteit en betrouwbaarheid

De validiteit en betrouwbaarheid van de vragenlijsten (zie bijlage V en VI) en topiclijsten (zie bijlage VII en VIII) zijn vastgesteld door vier medestudenten tijdens een bijeenkomst op Fontys Sporthogeschool. Hieruit bleek dat alle vier de studenten de vragenlijsten en topiclijsten duidelijk vonden, de vier studenten konden aan de hand van de vragenlijsten en topiclijsten globaal de onderzoeksvraag vaststellen. Er zijn wel een aantal aanpassingen gedaan aan de vragenlijsten, een aantal vragen zijn na deze bijeenkomst beter geformuleerd. In eerste instantie bevatten de topiclijsten alleen maar woorden. Door deze woorden te vervangen door volledige zinnen, worden dezelfde vragen gesteld bij alle docenten/deelnemers en worden daarom de gegevens meer betrouwbaar. Verder is er in het inleidend woord nog een deel toegevoegd: er bestaan geen goede of foute antwoorden en in verband met de betrouwbaarheid van de resultaten van het onderzoek dienen de vragen naar eerlijkheid beantwoord te worden.

Respons vragenlijsten

Aan dit onderzoek hebben 85 beweeggroepen bestaande uit 1059 leden en 20 docenten deelgenomen. Het aantal respondenten onder de leden was 733 (69%) en het aantal respondenten onder de docenten was 17 (85%).

Resultaten vragenlijsten leden en docenten Meer Bewegen voor Ouderen

Leeftijd en geslacht

Leden

In de resultaten van de leden is een splitsing gemaakt tussen de mannen en de vrouwen. Daarnaast zijn de leden ingedeeld in de leeftijdscategorieën 55-68 jaar en 69-90+ jaar. Deze categorieën worden tevens gehanteerd in het project “Meer Bewegen voor Ouderen” van ‘Partners in Welzijn’ en vormen de basis voor de conclusies en aanbevelingen die uit dit onderzoek naar voren komen. De resultaten van leden van het “Meer Bewegen voor Ouderen” zijn in tabel 3.1 weergegeven.

Tabel 3.1 *Overzicht resultaten vragenlijst deelnemers “Meer Bewegen voor Ouderen”.*

Leeftijdscategorie	Mannen	Vrouwen	Totaal mannen/vrouwen
55-68 jaar	65	186	251
69-90+ jaar	76	406	482
Totaal 55-90+ jaar	N=141	N=592	N=733

Van het totaal aantal respondenten is 81% vrouwelijk en 19% mannelijk, binnen de leeftijd van 55 tot en met 93 jaar. Bij de deelnemers van het “Meer Bewegen voor Ouderen” vindt een vergrijzing plaats. Het merendeel van de respondenten is 69 jaar of ouder. Dit geldt zowel voor de mannen als de vrouwen.

Docenten

Van het totaal aantal respondenten is 88% vrouwelijk en 12% mannelijk, binnen de leeftijd van 27 tot en met 75 jaar. 82% van deze lesgevers is langer dan drie jaar actief bij ‘Partners in Welzijn’.

Beweegactiviteiten

De leden van het “Meer Bewegen voor Ouderen” doen mee aan verschillende activiteiten zoals gymnastiek, ismakogie, pilates, sport & spel, yoga, volksdansen, zumba en Nordic walking. De respondenten nemen deel aan gymnastiek, sport en spel en yoga, volksdansen, pilates, nordic walking en yoga. De resultaten zijn in tabel 3.2 weergegeven.

Tabel 3.2 Resultaten deelname aan activiteiten ‘Partners in Welzijn’ in procenten (meerdere antwoorden mogelijk).

Beweegactiviteit	Mannen 55-68 jr	Vrouwen 55-68 jr	Mannen 69-90+	Vrouwen 69-90+
Gymnastiek	46%	42%	33%	50%
Ismakogie	0%	3%	3%	3%
Nordic Walking	1%	2%	0%	1%
Pilatus	0%	0%	1%	0%
Sport- en spel	43%	22%	17%	4%
Volksdansen	3%	14%	14%	20%
Yoga	7%	17%	27%	21%
Zumba	0%	0%	5%	1%
Totaal	100% (N=75)	100% (N=210)	100% (N=88)	100% (N=505)

Van de “Meer Bewegen voor Ouderen” deelnemers neemt 83% één keer per week deel aan de activiteiten van ‘Partners in Welzijn’, 14% twee keer per week, twee procent drie keer per week en één procent meer dan drie keer per week. Er zijn 127 leden die aan meer dan één activiteit deelnemen bij ‘Partners in Welzijn’. 21% van de deelnemers neemt ook deel aan andere beweegactiviteiten buiten het project “Meer Bewegen voor Ouderen”. Meest genoemde activiteiten zijn; Physical Activity Centre (PAC), Swentibold gymnastiek en het lokale fitnesscentrum.

Sociale contacten

Leden

Een van de pijlers van ‘Partners in Welzijn’ is om mensen zo lang mogelijk te laten participeren in de maatschappij. Activiteiten en diensten die worden aangeboden dragen bij aan de zelfstandigheid van 55-plussers en het voorkomen van sociaal isolement. In tabel 3.3 wordt per leeftijdscategorie en geslacht weergegeven welke sociale invloeden deelnemers ervaren door deelname aan het project “Meer Bewegen voor Ouderen”.

Tabel 3.3 Overzicht sociale contacten deelnemers door deelname aan het “Meer Bewegen voor Ouderen”.

Leeftijdscategorie	Deelname levert sociale contacten op	Deelname levert geen sociale contacten op	Onderhoudt sociale contacten buiten MBvO	Onderhoud de sociale contacten niet buiten MBvO
Mannen 55-68 jaar	72%	28%	43%	57%
Vrouwen 55-68 jaar	66%	34%	40%	60%
Mannen 69-90+ jaar	66%	34%	45%	55%
Vrouwen 69-90+ jaar	65%	35%	54%	46%

Over alle leeftijdscategorieën (N=733) geeft 66% van de deelnemers aan, dat door deelname aan de activiteiten van ‘Partners in Welzijn’ nieuwe sociale contacten zijn opgedaan. 49% heeft daarbij aangegeven deze contacten ook te onderhouden buiten de activiteit om.

Docenten

21% van de docenten van 'Partners in Welzijn' geeft aan dat zelfredzaamheid heel belangrijk is voor de doelgroep 55-plussers. Tevens geeft 16% van de docenten aan dat anderen ontmoeten (sociaal) een van de motivaties van 55-plussers is om deel te nemen. 11% geeft ook aan dat gezelligheid heel belangrijk is bij deelname aan de les.

Wensen en behoeften

Leden

In de vragenlijsten zijn verschillende vragen gesteld over de wensen en behoeften van de deelnemers van het project "Meer Bewegen voor Ouderen". 85 % van de ondervraagde geeft aan dat er géén verandering gewenst is in het huidige aanbod van 'Partners in Welzijn'. 55-plussers die deelnemen aan de activiteiten hebben verschillende motivaties om deel te nemen aan de activiteiten van 'Partners in Welzijn'. De belangrijkste motivaties om deel te nemen aan de activiteiten zijn gezelligheid, gezondheid, beweging, ontspanning en anderen ontmoeten (sociale aspect). 'Partners in Welzijn' organiseert verschillende soorten/vormen van activiteiten. De ondervraagde 55-plussers hebben verschillende interesses bij deelname aan de activiteiten. Deze interesses zijn in tabel 3.4 weergegeven.

Tabel 3.4 *Interesses in soort activiteit per leeftijdscategorie (meerdere antwoorden mogelijk).*

Soort beweegactiviteit	Mannen 55-68 jaar	Vrouwen 55-68 jaar	Totaal M/V 55-68 jaar	Mannen 69-90+ jaar	Vrouwen 69-90+ jaar	Totaal M/V 69- 90+ jaar
Sport- en spelactiviteiten	50	62	112	1	104	105
Gymnastiekactiviteiten	48	102	150	47	251	298
Activiteiten op muziek	9	80	89	12	134	146
Wandelactiviteiten	13	23	36	13	62	75
Fietsactiviteiten	10	24	34	14	50	64
Fitnessactiviteiten	11	16	27	13	29	42
Spirituele activiteiten	2	29	31	2	14	16
Oefeningen voor thuis	3	30	33	7	36	43
Anders, namelijk	0	0	0	1	5	6

34% van de deelnemers heeft interesse in de gymnastiekactiviteiten, 18% in activiteiten op muziek en 18% sport- en spelactiviteiten. Zes personen hebben interesse in andere activiteiten, namelijk zwemmen, jeu de boules, dansen. De 55-plussers volgen de "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteiten op verschillende locaties in en rondom de gemeente Sittard-Geleen. Er zijn verschillen in de resultaten tussen de 'jonge' en 'oude' ouderen. De 'jonge' ouderen in de leeftijd van 55-68 jaar geven de voorkeur aan activiteiten zoals gymnastiek en sport en spel. De 'oudere' ouderen in de leeftijd van 69 jaar en ouder geven de voorkeur aan activiteiten zoals, volksdansen, yoga en gymnastiek. De huidige activiteiten vinden plaats in verzorgingshuizen, gymnastiekhallen en gemeenschapshuizen. In tabel 3.5 worden de resultaten in aantallen weergegeven van locaties waar 55-plussers eventuele nieuwe activiteiten willen uitvoeren.

Tabel 3.5 *Waar willen de deelnemers een eventuele nieuwe activiteit uitvoeren (meerdere antwoorden mogelijk).*

Locatie beweegactiviteit	Mannen 55-68 jaar	Vrouwen 55-68 jaar	Totaal M/V 55-68 jaar	Mannen 69-90+ jaar	Vrouwen 69-90+ jaar	Totaal M/V 69-90+ jaar
Activiteiten water	8	26	34	7	28	35
Activiteiten in de buitenlucht	8	44	52	18	62	80
Activiteiten in de gymzaal	57	103	160	49	215	264
Activiteiten in het gemeenschapshuis	5	69	74	22	163	185
Activiteiten voor thuis	2	9	11	1	17	18

Naast de locatie geven de leden aan dat het tijdstip van belang is bij het aanbod van beweegactiviteiten. Het huidige aanbod van 'Partners in Welzijn' wordt op diverse tijdstippen aangeboden. In de onderstaande tabel worden de resultaten weergegeven op welke tijdstip van de dag de 55-plussers eventuele nieuwe activiteiten zouden willen volgen. In tabel 3.6 wordt weergegeven op welk tijdstip de deelnemers de nieuwe activiteit willen uitvoeren.

Tabel 3.6 *Tijdstip van de dag wanneer men de activiteit zou willen uitvoeren (meerdere antwoorden mogelijk).*

Tijdstip beweegactiviteit	Mannen 55-68 jaar	Vrouwen 55-68 jaar	Totaal M/V 55-68 jaar	Mannen 69-90+ jaar	Vrouwen 69-90+ jaar	Totaal M/V 69-90+ jaar
In de ochtend	13	107	120	48	244	292
In de middag	7	76	83	28	193	221
In de avond	50	50	100	11	30	41
In het weekend	0	0	0	0	0	0
Anders, namelijk	0	0	0	0	4	4

47% van de 55-plussers geeft aan eventuele nieuwe activiteiten bij voorkeur in de ochtend te volgen. 35 % van de 55-plussers volgt bij voorkeur activiteiten in de middag. Bij "anders, namelijk" wordt aangegeven dat er 55-plussers zijn die de activiteiten zelfstandig willen uitvoeren. Eerder in de resultaten is aangegeven dat 83% gemiddeld één keer per week deel neemt aan de activiteiten van 'Partners in Welzijn'. Bij eventuele nieuwe activiteiten wil 71% van de 55-plussers deze activiteiten minimaal één keer per week volgen. Alle huidige activiteiten van 'Partners in Welzijn' worden in groepsverband aangeboden. Aan de 55-plussers is de vraag gesteld op welke wijze zij eventuele nieuwe activiteiten willen volgen. Hierbij heeft 90% aangegeven dat ze eventuele nieuwe activiteiten in groepsverband willen volgen. 9% wil de activiteiten individueel volgen en 1% geeft aan zowel in groepsverband als individueel activiteiten te willen volgen. Elke activiteit bij 'Partners in Welzijn' heeft een vaste deelnemersbijdrage. Deze deelnemersbijdrage verschilt per activiteit. 56% van de 55-plussers heeft aangegeven acht euro per maand over te hebben voor een activiteit. 27% heeft er tien euro voor over. 7% twaalf euro en 10% maakt de hoogte van het bedrag niks uit wat betreft deelname aan een activiteit. Naast alle randvoorwaarden die horen bij de opzet van nieuwe activiteiten is de deelnemers gevraagd of er nog andere wensen en behoeften zijn binnen de activiteiten van het "Meer Bewegen voor Ouderen" die door 'Partners in Welzijn' georganiseerd worden. 97% geeft hierbij aan geen wensen en behoeften te hebben.

Docenten

Van de docenten geeft 53% van de ondervraagden aan géén verandering te willen zien in het huidige aanbod. Van de 47% die wel veranderingen wil zien, worden meningen beschreven zoals een betere beweegstructuur qua leeftijd, meer aanbod, geen zomerstop en meer buitenactiviteiten. De docenten hebben verschillende ideeën genoemd voor 'Partners in Welzijn' om de "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteiten aantrekkelijker te maken voor potentiële deelnemers. Ideeën zoals een beweegaarkaart, strippenkaart, geen zomerstop, beweegtuin, meer reclame en meer samenwerking tussen zorgcentra, wijkplatforms en 'Partners in Welzijn' worden hier als voorbeelden genoemd. Volgens de docenten zijn de motivaties van 55-plussers om mee te doen; gezondheid, ontspanning, anderen ontmoeten (sociaal aspect) en beweging. De docenten zelf noemen actief bezig zijn, vitaal blijven en zelfredzaamheid als belangrijkste speerpunten voor 55-plussers om mee te doen aan hun lessen.

Resultaten interviews

In het kader van dit onderzoek zijn zes interviews afgenomen in de gemeente Sittard-Geleen. Twee van de zes interviews zijn afgenomen bij docenten die werkzaam zijn voor 'Partners in Welzijn'. De overige vier interviews zijn afgenomen onder leden van de "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteiten. Uit de afgenomen interviews zijn de volgende resultaten gekomen.

Leeftijd

Zowel de docenten als de deelnemers geven aan dat de vergrijzing een gevaar kan vormen voor de voortgang voor het project "Meer Bewegen voor Ouderen". Meer dan de helft van de docenten is 50 jaar of ouder. Voor de docenten ligt het gevaar in het feit dat een aantal docenten minder dan vijf jaar

actief zal zijn als docent MBvO . Aanwas van onderop is er niet. En vervanging regelen als een huidige docent ziek of langdurig afwezig is, blijft een regelmatig terugkerend probleem. Door een docent wordt het volgende gezegd over de vergrijzing;

“Als er geen nieuwe docenten bijkomen in de komende vijf jaar, zie ik het somber in voor het project “Meer Bewegen voor Ouderen”. Wie moet al die groepen gaan overnemen? (...) Bij de activiteiten is het merendeel van de deelnemers 69 jaar of ouder. Deze groepen sterven langzaam uit als er geen nieuwe deelnemers bij komen.”

Beweegactiviteiten

Het project “Meer Bewegen voor Ouderen” organiseert al sinds 2006 dezelfde activiteiten. In de loop der jaren is daar de activiteit “sport en spel” aan toegevoegd. Uit de interviews met de leden wordt aangegeven dat de leden erg tevreden zijn over de huidige activiteiten. Zowel de docenten als de deelnemers beoordelen de huidige activiteiten met een ‘goed’. Er wordt wel aangegeven dat de huidige activiteiten alleen populair zijn bij de ‘oudere’ ouderen in de leeftijd van 69 jaar en ouder. Een lid van het “Meer Bewegen voor Ouderen” zegt hierover het volgende;

“In mijn groep zitten alleen maar leden van 70 jaar en ouder. Die vinden volksdansen en yoga nog leuk. Mijn zoon van 50 zegt altijd; “Ik ga nooit van mijn leven volksdansen”. Ik denk dat de huidige generatie 55-plussers op zoek is naar meer uitdagende en inspirerende activiteiten.”

Door de docenten wordt aangegeven dat een veel voorkomend probleem bij de beweegactiviteiten de grote verschillen zijn in functieniveau. Naarmate de 55-plussers ouder worden, worden de verschillen in functieniveau steeds groter. Bij het aanbieden van de beweegactiviteiten ondervinden de docenten hier last van. Als groepen langer bij elkaar zijn wordt het steeds moeilijker om een les aan te bieden zodat eenieder naar zijn functieniveau mee kan doen. Tegelijkertijd zijn de sociale contacten en gezelligheid ook van belang.

Sociale contacten

De docenten geven aan in de interviews dat sociale contacten, gezelligheid en andere ontmoeten belangrijke motivaties zijn bij deelname aan de “Meer Bewegen voor Ouderen” activiteiten. Beide docenten geven aan dat motivaties zoals sociale contacten zwaarder wegen dan motivaties zoals gezondheid en bewegen. Dit wordt bevestigd uit de interviews met de leden. Hier wordt door de leden het volgende over gezegd;

“Ik vind bewegen in een groep héél belangrijk. Zo blijf ik tenminste onder de mensen. Als ik alleen naar een sportschool moest gaan zou ik liever thuisblijven. Dankzij deze activiteit leer ik tenminste weer mensen kennen. De afgelopen jaren heb ik een hoop vriendinnen verloren, die helaas zijn overleden. Veel leden zie ik ook buiten de activiteit, dan gaan we gezellig koffie bij elkaar drinken en kaarten.”

Wensen en Behoeften

Zowel de leden als docenten geven aan geen verandering te willen zien in het huidige aanbod van ‘Partners in Welzijn’. De docenten geven aan dat de “Meer Bewegen voor Ouderen” activiteiten aansluiten op de huidige generatie 55-plussers, maar daar zal de komende jaren verandering in komen. Gezien de leeftijd van de deelnemers is het wenselijk dat ‘Partners in Welzijn’ meer activiteiten gaat ontwikkelen voor de ‘jonge’ ouderen in de leeftijd van 55-68 jaar. Er wordt aangegeven door de docenten dat er onderscheid gemaakt moet worden tussen de doelgroep ‘jonge’ en ‘oude’ ouderen. De deelnemers geven aan dat het wenselijk is om geen contributieverhoging te doen. De docenten geven aan graag een zomerprogramma te draaien. Tussen het einde en het begin van het seizoen ligt “Meer Bewegen voor Ouderen” bijna twee maanden stil. Het belangrijkste dat door de docenten wordt aangegeven is meer structuur aanbrengen in de huidige activiteiten en zorgen voor voldoende leden per groep. Overige suggesties die gegeven worden zijn; ‘Bring a friend actie’, beweegkaart, spaarkaart of strippenkaart.

4. Discussie

Allereerst zal in dit hoofdstuk gekeken worden naar het verloop van het praktijkonderzoek en de sterke en zwakke punten die bij het onderzoek horen. Vervolgens zullen de punten die de onderzoeker opviel tijdens het literatuur- en praktijkonderzoek beschreven worden. In het bijzonder zullen de punten besproken worden waarin de praktijk en de theorie duidelijk van elkaar verschillen of overeenkomsten vertonen.

Toelichting over de methode van dit onderzoek

Dit onderzoek heeft op een relatief ongeschikt moment plaatsgevonden, vlak voor en na de (zomer)vakantie. Dit kan van invloed zijn geweest op de mening van de docenten en deelnemers. Dit valt zowel positief als negatief toe te lichten. Positief, omdat de deelnemers en docenten het hele gymseizoen de activiteiten van 'Partners in Welzijn' gevolgd hebben en daardoor een objectieve mening kunnen geven. Negatief, omdat een deel van de respondenten de vragenlijsten bij de start van het nieuwe seizoen ingevuld hebben. De vragenlijsten kunnen dus met een andere kijk op de situatie zijn ingevuld. De mate van validiteit door deze wijze van de verspreiding van de vragenlijsten is een punt van discussie. De onderzoeker heeft deze keuze gemaakt in verband met de zomerstop die 'Partners in Welzijn' hanteert bij de activiteiten. Om de respons op de vragenlijsten te vergroten heeft de onderzoeker een tweede inlevertermijn gehanteerd na de zomervakantie. De keuze heeft er voor gezorgd dat het responspercentage aanzienlijk verhoogd is, wat ten goede gekomen is voor het responspercentage van het onderzoek. Een volgende onderzoeker kan in de planning bij de verspreiding van de vragenlijsten rekening houden met de zomerstop die 'Partners in Welzijn' hanteert. Toch kan aan de hand van de resultaten gesteld worden dat het geen negatieve invloed heeft gehad. Er waren geen grote verschillen in de resultaten die voor en na de vakantie zijn terug gekomen.

De interviews geven een duidelijke afspiegeling van de resultaten uit de vragenlijsten. Er komen vergelijkbare antwoorden naar voren die een duidelijke lijn laten zien in het geheel.

De onderzoeker is zelf ook werkzaam als MBvO docent voor 'Partners in Welzijn', de onderzoeker geeft zelf een aantal 'spel en sport' lessen. De respondenten zijn van tevoren per brief op de hoogte gesteld over het onderzoek. De onderzoeker heeft de vragenlijsten persoonlijk afgegeven bij de respondenten. Het gevolg kan zijn dat de onderzoeker afhankelijkheid minder betrouwbaar is, omdat deze wijze van verspreiding sociaal wenselijke antwoorden opgeleverd hebben bij de ondervraagde doelgroep. Aan de andere kant kan het ook negatief zijn omdat de deelnemers meewerken omdat ze de onderzoeker kennen. Als de te onderzoeken doelgroep de onderzoeker niet gekend had, waren er wellicht hele andere antwoorden uit de vragenlijsten en interviews naar voren gekomen. Wel is de doelgroep verteld dat het onderzoek binnen het "Meer Bewegen voor Ouderen" geen deel uit maakt van de werkzaamheden die de onderzoeker uitvoert voor 'Partners in Welzijn', maar onderdeel zijn van de afstudeerstage. De gedigitaliseerde interviews en de vragenlijsten met de anonieme deelnemers worden bewaard zodat een volgende onderzoeker eventueel dezelfde methodes kan hanteren. Of een vervolgonderzoeker dezelfde resultaten kan meten met een vergelijkbaar onderzoek, hangt af van meerdere factoren en randvoorwaarden die de onderzoeker kan creëren. De vragen waren uiteindelijk dusdanig gecontroleerd en gericht naar de doelgroep dat er wellicht hetzelfde 'soort' antwoorden gegeven zullen worden, maar wellicht zullen ook ouderen van mening veranderen door bijvoorbeeld nieuwe ervaringen en/of groepssamenstellingen waardoor antwoorden inhoudelijk ver uiteen kunnen liggen. Het is dus niet vanzelfsprekend als hetzelfde onderzoek over vijf jaar nog een keer gehouden wordt, dat dit dezelfde resultaten oplevert.

Een ander discussiepunt is of deze onderzoeker zich gericht heeft op de juiste doelgroep. Een volgende onderzoeker kan zich niet alleen richten op de doelgroep 55-plussers die deelnemen aan het project "Meer Bewegen voor Ouderen", maar ook aan de overige 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen. De overige 55-plussers zijn een potentiële doelgroep die nog niet deelneemt aan het project "Meer Bewegen voor Ouderen". Door te onderzoeken wat de wensen en behoeften zijn van deze doelgroep kan 'Partners in Welzijn' in de toekomst zorgen voor het voortbestaan van het project "Meer Bewegen voor Ouderen".

Toelichting over de resultaten

De bevolking

Waar landelijk het percentage 65-plussers ongeveer op 16% ligt ten opzichte van de totale Nederlandse bevolking is dit in Limburg ongeveer 18% ten opzichte van de totale Limburgse bevolking. In het jaar 2040 is dit respectievelijk 26% in Nederland tegen 33% in Limburg (CBS, 2010). Uit onderzoek (Kluwer, 2009) is een stijgend aantal 55-plussers in Nederland te zien. Als er gekeken wordt naar andere onderzoeken (Attema et al., 2010) en de bevolkingsgroep 55-plussers is er wel enige vergelijking te vinden. In de gemeente Hoevelaken is ongeveer één op de drie mensen 55 jaar of ouder, hetzelfde geldt voor de gemeente Sittard-Geleen. Tussen beide onderzoeken liggen veel raakvlakken. De te onderzoeken doelgroep in dit onderzoek ligt op 1059 deelnemers in de leeftijd van 55 jaar en ouder tegen respectievelijk 150 deelnemers in de leeftijd van 55 jaar en ouder. Hoewel beide onderzoeken de nodige raakvlakken hebben, is er ook een punt van discussie in hoeverre de onderzoeken vergelijkbaar zijn. Uit het onderzoek zijn duidelijk twee subgroepen ouderen naar voren gekomen namelijk de 'jongere' ouderen en de 'oudere' ouderen. Deze hebben een duidelijk verschil in wensen en behoeften welke later in deze discussie naar voren komen. Zowel in dit onderzoek als in het onderzoek van Attema & Van Dijk (2010) komt naar voren dat er twee subgroepen ouderen zijn met eigen wensen en behoeften op het gebied van beweegactiviteiten. Ouderen van verschillende generaties tonen verschillende interesses in beweegactiviteiten. Het is van belang om het aanbod aan te laten sluiten op de doelgroep. De komende generatie 55-plussers zijn volgens Raaphorst-Tiessen, et al. (2010) op zoek naar uitdagende en inspirerende activiteiten. Omdat de doelgroep die niet deelneemt aan het project "Meer Bewegen voor Ouderen" niet is onderzocht, is het niet duidelijk te stellen of dit geldt voor de gehele doelgroep 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen.

Sociale contacten

Zowel in de theorie als de praktijk worden motivaties als gezondheid, ontspanning en anderen ontmoeten (sociale aspect) gegeven om deel te nemen aan het "Meer Bewegen voor Ouderen". In de theorie behoort dit tot de doelstellingen van het "Meer Bewegen voor Ouderen" (Hopman-Rock et al., 2006). In het onderzoek van Attema en van Dijk (2010) zijn de motivaties ontspanning en anderen ontmoeten de belangrijkste doelen van een activiteit.

Uit dit onderzoek is gebleken dat zowel voor de mannen als vrouwen in elke leeftijdscategorie tussen de 65% en 70% deelname aan de activiteiten van 'Partners in Welzijn' sociale contacten oplevert. 40% van de mannen en 55% van de vrouwen onderhoudt deze contacten ook nog eens naast de "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteit. De deelnemers geven gezelligheid als een van de belangrijkste motivaties om deel te nemen aan het "Meer Bewegen voor Ouderen". Of mensen voor de gezelligheid komen of voor het opdoen van sociale contacten zijn twee verschillende motivaties. Nu kan de vraag gesteld worden of "gezelligheid" gekoppeld kan worden aan de "sociale contacten". Gegeven blijft wel dat deelname wel degelijk sociale contacten oplevert en dit zowel aansluit op de literatuur (Hopman-Rock et al., 2006) als op de kernfuncties van het "Meer Bewegen voor Ouderen" van 'Partners in Welzijn' (Partners in Welzijn, 2012).

Wensen en behoeften

De ondervraagde 55-plussers hebben verschillende interesses bij deelname aan de activiteiten. De meest voorkomende antwoorden gymnastiek, sport en spel- en bewegen op muziek zijn duidelijk waarneembaar uit de resultaten. De vraag is of dit voortkomt uit daadwerkelijk interesse of dat dit voorspelbare antwoorden zijn. De deelnemers nemen al deel aan vergelijkbare activiteiten uit dezelfde antwoordcategorieën. Het is aannemelijk dat iemand die aan gymnastiek deelneemt, ook geïnteresseerd is in gymnastiek activiteiten. Uit onderzoek blijkt dat voor veel ouderen sporten bestaat uit de activiteiten fietsen, wandelen of zwemmen (Raaphorst-Tiessen et al., 2010). Daarbij kan wel vermeld worden dat de eerder genoemde activiteiten fietsen, wandelen en zwemmen veelal individuele activiteiten zijn en de doelgroep uit dit onderzoek deelneemt aan groepsactiviteiten. Wel zijn de deelnemers al bekend met bewegen omdat er al aan beweegactiviteiten wordt deelgenomen. Op de vraag waar de deelnemers deze activiteiten het liefste zouden willen uitvoeren zijn het gemeenschapshuis en de gymnastiekzaal de meest voorkomende antwoorden. Ook hierbij is een punt van discussie. De deelnemers nemen al deel aan activiteiten in beide locaties. Het is dus vrij aannemelijk dat eventuele nieuwe activiteiten op dezelfde locaties willen uitvoeren. Deze locaties liggen voor de deelnemers vaak dichtbij de woon- of leefomgeving, daarnaast is het een vertrouwde omgeving. Naast de locatie is het tijdstip van activiteit ook een belangrijk aspect bij deelname aan beweegactiviteiten. Van de respondenten heeft 43% deel heeft de voorkeur aangegeven de activiteiten te willen volgen in de ochtend en 35% in de middag. Dit is wel gekoppeld aan de leeftijd.

De 'jongere' ouderen geven juist vaker aan in de avond te willen bewegen en de 'oudere' ouderen juist in de ochtend. De onderzoeker koppelt dit aan het feit dat 'jongere' ouderen meestal nog actief zijn in het werkveld en daardoor genoodzaakt zijn om in de avond deel te nemen aan activiteiten. Dit is een voorzichtige aanname wat een punt van discussie is.

Samenstelling activiteit

Meer dan 90 procent heeft aangegeven een nieuwe activiteit in groepsverband te willen volgen. Dit hangt samen met de motivaties gezelligheid en sociale contacten. In de theorie wordt besproken dat 55-plussers ook plezier moeten hebben in het bewegen. Dit is het belangrijkste aspect om te gaan en of te blijven bewegen. Het bewegen in groepen kan dit plezier alleen maar vergroten (Leurs et al., 1996). Punt van discussie is dat de ondervraagde doelgroep al bekend is met het sporten in groepsverband. Zoals hierboven genoemd zijn sociale contacten en gezelligheid onderdeel van activiteiten die in groepsverband plaats vinden. Bij deze doelgroep is het 'gaan' bewegen niet ter sprake. De mening van de doelgroep kan ook gevormd zijn in de loop der jaren.

Financiën

Bij de vraag wat 'Partners in Welzijn' kan doen zodat de deelnemers blijven deelnemen aan de activiteiten worden continuïteit van de (huidige) activiteit, geen contributieverhoging, meer deelnemers per groep benoemd. Uit de antwoorden kan een aanname gedaan worden dat de deelnemers zich zorgen maken dat de contributie omhoog gaat in de toekomst. De vraag is of de antwoorden op deze vraag ingevuld zijn met als onderliggende gedachte dat de contributie niet verhoogd wordt.

Vervolgonderzoek

Zoals eerder aangegeven in dit hoofdstuk is het van belang om de doelgroep te onderzoeken die nog niet deelneemt aan het project "Meer Bewegen voor Ouderen". Belangrijk is om meteen een onderscheid te maken tussen de subgroepen 'jonge' en 'oudere' ouderen. De onderzoeker adviseert om dezelfde methodes te hanteren voor dit onderzoek. De resultaten geven een beeld over de wensen en behoeften van 55-plussers die nog niet deelnemen. Misschien heeft deze doelgroep wel hele andere wensen en behoeften dan de doelgroep die wel al deelneemt aan het project "Meer Bewegen voor Ouderen". Er wordt dan ook aanbevolen om de resultaten met elkaar te vergelijken, met als achterliggende gedachten om te onderzoeken of er verschillen zijn tussen beide doelgroepen. De doelgroep die nog niet deelneemt zijn potentiële deelnemers voor het project "Meer Bewegen voor Ouderen" of misschien wel helemaal niet.

In een vervolgonderzoek wordt tevens aanbevolen om te onderzoeken of de nieuwe generatie 55-plussers interesse heeft in trends en ontwikkelingen zoals beschreven in het literatuuronderzoek. Voorbeelden zoals het GALM project, beweegtuintuin en Nordic Walking kunnen hierin worden meegenomen. Er wordt dan ook geadviseerd om deze trends en ontwikkelingen op te nemen in de vragenlijst.

Als laatste wordt er geadviseerd om dit onderzoek over 5 jaar nog een keer te herhalen, omdat de wensen en behoeften van de deelnemers kunnen veranderen naarmate de generaties opschuiven. Hierbij dient rekening gehouden te worden met de verbeter- en discussiepunten die in dit hoofdstuk benoemd zijn.

5. Conclusie

Kijkend naar de resultaten van het theorieonderzoek in combinatie met de resultaten uit het praktijkonderzoek zal er in dit hoofdstuk een antwoord gegeven worden op de hoofdvraag:

Onderzoeksvraag: Op welke wijze kan 'Partners in Welzijn' inspelen op de wensen en behoeften die de doelgroep 55-plussers, welke deelnemen aan de beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn' binnen de gemeente Sittard-Geleen, stelt?

Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat het huidige aanbod van 'Partners in Welzijn' aansluit op de wensen en behoeften die de doelgroep 55-plussers heeft. 56% van de deelnemers en 59% van de docenten beoordeelt het huidige aanbod zelfs 'goed'. Daarnaast geeft 85% van de deelnemers en 53% van de docenten aan geen verandering te willen zien in het huidige aanbod van 'Partners in Welzijn'. De deelnemers die wel verandering willen zien in het huidige aanbod geven aan meer activiteiten te willen en meer variatie in de activiteiten. 'Partners in Welzijn' dient het huidige aanbod in stand te houden. Het doel dient te zijn om de groepsgrootte van de huidige groepen op peil te houden.

Uit het onderzoek is gebleken dat er een duidelijk verschil is tussen de wensen en behoeften van de 'jonge' en 'oudere' ouderen. De 'jonge' ouderen zijn meer geïnteresseerd in actievere activiteiten zoals gymnastiek en spel en sport. De 'oudere' ouderen hebben meer interesse in de relatief rustige activiteiten zoals pilates, yoga en volksdansen. Er wordt aangegeven dat 'Partners in Welzijn' meer structuur dient aan te brengen in het huidige activiteitenaanbod. De activiteiten dienen ingedeeld te worden naar leeftijd en functieniveau. Zo komt er een duidelijk verschil tussen activiteiten voor 'jonge' en 'oudere' ouderen.

Uit het onderzoek is gebleken dat de motivatie om deel te nemen vooral ligt op het gebied van gezondheid, ontspanning en het sociale aspect. Dit wordt tevens door de docenten aangegeven als belangrijkste motivatie voor de deelnemers om deel te nemen. Ook in de theorie wordt aangegeven dat gezondheid, ontspanning en het sociale aspect de voornaamste motivaties zijn om deel te nemen aan de activiteiten (Attema et al., 2010; Leurs et al., 1996). Zoals in de discussie wordt aangegeven kunnen de motivaties ook zijn ontstaan door het bewegen in groepsverband. De ondervraagde doelgroep sport al meerdere jaren in groepsverband ten tijde van het onderzoek.

De wensen en behoeften van de 'jonge' ouderen liggen vooral op het gebied van gymnastiekactiviteiten, spel en sport activiteiten. Toch is er ook interesse voor fiets-, wandel- en fitnessactiviteiten. De activiteiten fietsen en wandelen worden in de theorie ook beschreven als activiteiten die senioren graag beoefenen (Raaphorst-Tiessen et al., 2010). Eventuele nieuwe activiteiten worden bij voorkeur op de huidige locaties zoals gymnastiekzalen en gemeenschapshuizen gevolgd. De deelnemers volgen activiteiten het liefst in groepsverband. De frequentie van de "Meer Bewegen voor Ouderen" activiteiten ligt op één keer per week. Om aan te sluiten op de wensen en behoeften dient 'Partners in Welzijn' deze frequentie aan te houden.

Verder is er behoefte om de kosten zo laag mogelijk te houden, geen zomerstop in te gelasten in het huidige programma en meer deelnemers per groep na te streven. De docenten geven ideeën aan om de activiteiten nog aantrekkelijker te maken voor (potentiële) deelnemers zoals; strippenkaart, beweegjaarkaart, geen zomerstop, activiteiten aanpassen aan jonge en oude senioren en meer reclame en PR maken. In de theorie worden vergelijkbare ideeën genoemd zoals zomerstop en activiteitenaanbod aanpassen aan de 'jonge' en 'oude' ouderen (Attema et al., 2010).

6. Aanbevelingen

In het vervolg van de tekst worden een aantal aanbevelingen gedaan gericht op het toekomstig handelen rondom de doelgroep 55-plussers binnen het project “Meer Bewegen voor Ouderen” in de gemeente Sittard-Geleen. ‘Partners in Welzijn’ zal uiteindelijk de sport- en beweegactiviteiten zo optimaal mogelijk kunnen afstemmen op de wensen en behoeften die de doelgroep gesteld heeft. Er is voor gekozen om aanbevelingen te doen waar niet direct financiële kosten aan verbonden zijn en welke direct in de praktijk te realiseren zijn.

De doelgroep 55-plussers

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de doelgroep senioren bestaat uit twee verschillende subgroepen. De ‘jonge’ ouderen in de leeftijdscategorie van 55-68 jaar en de ‘oudere’ ouderen in de leeftijd van 69-90+ jaar. ‘Partners in Welzijn’ dient rekening te houden met de verschillen in wensen en behoeften van beide subgroepen. Binnen het project “Meer Bewegen voor Ouderen” wordt op dit moment geen splitsing gemaakt in verschillende leeftijdscategorieën bij het aanbod van sport- en beweegactiviteiten gehanteerd in het project “Meer Bewegen voor Ouderen”. Behalve bij de activiteit ‘spel en sport’ wordt de leeftijd van 55-68 jaar gehanteerd. Over het algemeen zijn de ‘jonge’ senioren lichamelijk actiever dan de ‘oudere’ senioren. Door leeftijdscategorieën te gaan hanteren en duidelijk per activiteit te omschrijven voor welke doelgroep senioren deze activiteit bedoeld is, wordt er meer rekening gehouden met de verschillen in leeftijd en niveau. Raadzaam is om in samenwerking met de provinciale sportraad Huis voor de Sport Limburg en de regionale Sportstichting Sittard-Geleen een indeling te maken in leeftijdscategorieën bij het aanbod van sport- en beweegactiviteiten voor de doelgroep 55-plussers en deze te implementeren binnen het project “Meer Bewegen voor Ouderen” van ‘Partners in Welzijn’.

Motivaties deelname “Meer Bewegen voor Ouderen”

De voornaamste motivaties om deel te nemen die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen zijn gezondheid, gezelligheid, en sociale contacten, beweging en ontspanning. 55-plussers die deelnemen zijn bezig met onderwerpen zoals gezondheid en eenzaamheid. Uit de theorie en de praktijk is niet exact te achterhalen wat de senioren verstaan onder gezondheid en eenzaamheid. Toch zijn deze onderwerpen voor ‘Partners in Welzijn’ van belang; de onderwerpen komen terug in de opdrachtomschrijving van de gemeente Sittard-Geleen. Er wordt geadviseerd om in samenwerking met de wijkplatforms, verzorgingstehuizen in elk stadsdeel van de gemeente Sittard-Geleen informatiemiddagen te organiseren. Deze informatiemiddagen hoeven niet alleen onderwerpen te bevatten zoals gezondheid, bewegen en eenzaamheid. Ook onderwerpen zoals zelfredzaamheid, valpreventie of andere thema’s die binnen het team ‘Ouderenwerk’ vallen. Hiermee wordt beoogd dat er meer potentiële deelnemers gaan deelnemen aan de activiteiten van ‘Partners in Welzijn’ en huidige deelnemers zich meer betrokken voelen bij het “Meer Bewegen voor Ouderen”. Het doel van deze middagen is om het ledenaantal per groep te gaan vergroten.

Deelnemersbijdrage “Meer Bewegen voor Ouderen”

De deelnemers van het MBvO hebben aangegeven dat de prijs/kwaliteitverhouding van het MBvO goed is. Het overgrote deel van de deelnemers heeft tevens aangegeven dat de prijzen/contributies voor deelname aan de activiteiten niet verhoogd moeten worden. Uit de interviews met docenten is gebleken dat eventuele contributieverhoging een negatief effect kan hebben op het aantal deelnemers die deelnemen aan de activiteiten van ‘Partners in Welzijn’. Bepaalde acties waarmee het aantal leden vergroot kan worden en contributieverlaging kunnen een positief effect hebben op het aantal leden binnen het project “Meer Bewegen voor Ouderen”. Denk hierbij aan een ‘Bring a friend actie’, beweegkaart, spaarkaart of strippenkaart.

Preventie en signalering betreft de wensen en behoeften van de doelgroep senioren

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de docenten zeer betrokken zijn bij de sport- en beweegactiviteiten binnen het project “Meer Bewegen voor Ouderen” van ‘Partners in Welzijn’. Ondanks dat de docenten natuurlijk zeer dichtbij de doelgroep 55-plussers staan en belangrijk zijn in de overdracht naar ‘Partners in Welzijn’, kunnen zij hier meer in betekenen. De verhoudingen tussen ‘Partners in Welzijn’ en de docenten dient dus zo optimaal mogelijk te zijn. Dit kan aan bod komen in het docentenoverleg dat ‘Partners in Welzijn’ twee keer per jaar houdt. De docenten kunnen beter op de wensen en behoeften inspelen van de deelnemers. Randvoorwaarden die gecreëerd dienen te worden om aan deze wensen en behoeften te voldoen kunnen aangegeven worden bij ‘Partners in Welzijn’. Het eventuele opzetten en of opstarten van nieuwe sport- beweegactiviteiten dient in overleg

gedaan te worden met de docenten. De docenten zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de beweegactiviteiten. Uit onderzoek is gebleken dat 53% van de docenten hiervoor open staan en zelfs bereid zijn om eventuele nieuwe opleidingen en of cursussen hiervoor te volgen. 47 % staat hier niet voor open omdat deze docenten op korte termijn gaan stoppen. Het docentenoverleg is een geschikt moment om dit ter sprake te brengen en eventuele vervolgspraken te maken.

Wensen en behoeften (potentiële) deelnemers in de toekomst

In dit onderzoek is onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van de deelnemers die deel nemen aan de activiteiten van 'Partners in Welzijn' in de gemeente Sittard-Geleen. Geadviseerd wordt om eenzelfde onderzoek te houden onder 55- plussers die niet deelnemen aan de activiteiten van 'Partners in Welzijn', maar wel woonachtig zijn in de gemeente Sittard-Geleen. Dit met als reden om te onderzoeken wat de beweegredenen zijn voor deze doelgroep en wat er voor nodig kan zijn om de doelgroep te laten deelnemen aan de activiteiten van 'Partners in Welzijn'. Tenslotte is deze doelgroep de potentiële deelnemer voor de activiteiten van 'Partners in Welzijn'.

Daarnaast is het raadzaam om een soortgelijk onderzoek over 5 jaar nog een keer te herhalen, omdat de wensen en behoeftes van de deelnemers kunnen veranderen naarmate de generaties opschuiven.

Opstarten nieuwe activiteiten/verandering in huidig aanbod

85% van de deelnemers heeft aangegeven geen veranderingen te willen zien in het huidige aanbod van sport- en beweegactiviteiten van 'Partners in Welzijn'. Dit is door de docenten bevestigd. Het huidige aanbod sluit goed aan op de wensen en behoeften van de deelnemers. Raadzaam is om de activiteiten te behouden en zorgen voor continuïteit. Deelnemers geven dit aan als voornaamste wens. Er zijn kansen en mogelijkheden wat betreft het opstarten van nieuwe activiteiten welke aansluiten op de wensen en behoeften van de doelgroep. Deze komen voort uit zowel de theorie als de praktijk. Uitbreiding van het aanbod van Nordic Walking komt hiervoor in aanmerking. Een andere activiteit is de ontwikkeling "Beweegtuin". In Sittard-Oost is recentelijk een beweegtuin geplaatst. Raadzaam is om in deze regio een 'pilot' te starten met de huidige groepen die op dit moment actief zijn in die regio om te kijken of dit doorgezet kan worden in andere stadsdelen van de gemeente Sittard-Geleen.

Literatuurlijst

- ACSM. (2009). *The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardioresperacy and muscularfitness in healty adults*. American College of Sports Medicine, 265-274.
- Aoyagi, Y., Shephard, R. (1992). *Ageing and Muscle function*. American college of Sports Medicine.
- Attema, E., Dijk, van M. (2010). De doelgroep ouderen in beweging. *Onderzoek naar de behoeften en wensen van de doelgroep ouderen in Hoevelaken*. Nijkerk.
- Baxc, F.J.G., Swinkels H., Bol E. (1994) *Hoe lichamelijk inactief zijn Nederlandse volwassenen in hun vrije tijd?* Maandblad Gezondheidsstatistiek. 13 CBS.
- Boers, E. (2006). *Wat de 50-plusser beweegt!:* *Onderzoek naar de leefwereld van 50-plussers op het gebied van Sport en Bewegen in de gemeente Zwolle*. Amsterdam: Steenbergen Advies en Onderzoek.
- Bossaerts, N., Vonck E. (2003a). *Sporttakoverschrijdende module. Begeleiden van sportende senioren*. Vlaamse Trainersschool. Brussel.
- Bossearts, N., Vonck, E. (2008b). *55-plussers in beweging: Naar een kwaliteitsvol sport- en bewegingsbeleid voor senioren*. Brussel.
- Campen, van., C.(2011). *Kwetsbare Ouderen*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- CBS (2012). *Gezondheid en zorg in cijfers 2012*. Centraal bureau voor de Statistiek: Den Haag.
- CBS Statline. <http://statline.cbs.nl/statweb/>, geraadpleegd in mei 2013.
- Chorus, A., C. van Campen en M. den Draak (2010). Ouderen in beweging: van vitaal belang. In: A. Tiessen-Raaphorst, D. Verbeek, J. de Haan en K. Breedveld (red.), *Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Elfring, M. & Boers, E. (2010). FIT+: onderzoek naar gebruikerservaringen en belevingen. Nijmegen: Kennispraktijk.
- Etil (2008). *Bevolkingsprognose 2008-2040*. <http://prognoses.vanmeernaarbeter.nl/tabellenset> Geraadpleegd in mei, 2013.
- Greef, de M., Stevens, M., Bult, P., Lemmink, K., Rispens, P. (1999). Groninger Actief Leven Model. *Een sportstimuleringsstrategie voor sedentaire senioren*. De Vrieseborch Haarlem.
- Greef, Dr. M.H.G. de, Bossenbroek, L. (2006). Een voorstel tot programmering van onderzoek op het terrein ouderen en bewegen. <http://doca.nigz.nl/voorstelprogrammeringouderenbeweging.pdf>. Geraadpleegd in mei, 2013.
- GGD Zuid-Limburg, (2009). *Seniorenmonitor 2008. Een onderzoek naar de gezondheid en de leefstijl van zelfstandig wonende 55-plussers en het gebruik van en de behoefte aan voorzieningen op het gebied van welzijn en zorg*. Sittard-Geleen.
- Hagedoorn, N. (2007). *Handleiding Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+*. Deltahage: Den Haag.
- Harbers, M. (2009). *Preventie gericht op ouderen*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Hendriks, E., Backx, F., Mosterd, W. (1992). *Sportgeneeskunde*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

- Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J., & Stubbe, J.H., (2010). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.
- Hopman-Rock, Stiggelbout, Popkema & Greef, 2006. *Meer bewegen voor ouderen gymnastiek: verslag van een evaluatiestudie*: Bohn Stafleu van Loghum.
- Kallinen, M., Markku, A. (1995). *Aging, physical activity and sports injuries*. Sports Medicines (20) , 41-52.
- Klerk, M. de, J. Ledema en C. van Campen (2006). *scp-maat voor lichamelijke beperkingen op basis van avo 2003* (werkdocument 121). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Knoops, K., de Groot, L., Kromhout, D., Perrin, A., Moreiras-Varela, O., & Menotti, A. (2004). *Mediterranean diet, lifestyle factors and 10-year mortality in elderly European men and woman: the HALE project*. Journal of the American Medical Association, p. 1433-1439.
- Landes Sport Bund. (1993). *Sport und Gesundheit*. Frankfurt: Punkt-druck GmbH.
- Leurs, M., Coumans, B. (1996). *Nederland in Beweging*. Arnhem: NOC*NSF, publicatienummer 33.
- Lierde, van, A. (2006). *Sportpromotie in Vlaanderen*. In: De Knop, P., Scheerder, J, Ponnet, H. (red). *Sportbeleid in Vlaanderen, Volume 1*. Bloso: Brussel.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2005). *Actualisatie van het ouderbeleid*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Nederweert Beweegt! (2012). *Beweeg- en Sportbeleid 50-plussers 2009-2012* Nederweert
- Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie. (2004) *Preventie van valincidenten bij Ouderen*. Van Zuiden Communications: Alphen aan de Rijn.
- NOC*NSF. (2009). *Olympisch Plan 2028, heel Nederland naar Olympisch niveau*. Arnhem: NOC*NSF.
- Opgenoord, J., & Breeuwer, M. (2011). *Limburg beweegt naar de toekomst : visienota Huis voor de Sport 2010-2016* (33 p.). Huis voor de Sport Limburg: Sittard.
- Partners in Welzijn. (2009). *Welzijn Nieuwe Stijl*. Sittard-Geleen: Partners in Welzijn.
- Raaphorst-Tiessen, A., Verbeek, D., de Haan, J., & Breedveld, K. (2010). *Sport een leven lang*. Den Haag: Sociaal Cultureel planbureau.
- Rohm, D., & Steinhardt, M. (1995). *The importance of Physical fitness for the reduction of coronary artery disease risk factors*. American College of Sports Medicine.
- SBCZ. (1995). *Op weg naar een gecoördineerde aanpak voor bewegen voor Chronisch Zieken*. Arnhem: NISG.
- Schermers, P., Jongert, M.W.A., Chorus, A.M.J., & Verheijden, M.W. (2009). *Inleiding bij de KNGF-standaarden Beweginginterventies*. Tertius: Houten.
- Schippers, A. (2011a). *Ouderen in Nederland, Verandering in de leefsituatie*. Utrecht: Sociaal Cultureel Planbureau/NIZW.
- Schippers, A., Albers, B., Kuijper, M., Marx, R., van Overbeek, M., & Visser, G. (2009b). *Zorgen voor morgen. Schets van preventieve zorg voor ouderen*. Utrecht: Vilans.

Stiggelbout, M. (2008b). *More Exercise for Seniors: Opportunities and Challenges*. Proefschrift vrije Universiteit Amsterdam.

Stiggelbout, M., D.Y. Popkema, M. Hopman-Rock, M. de Greef, W. van Mechelen (2004a). *Once a week is not enough: effects of a widely implemented group based exercise programme for older adults; a randomised controlled trial*. *J Epidemiol Community Health* 2004.

Vreede, P.L., de (2002). *Training voor ouderen ter verbetering van het dagelijks functioneren*. *Fysiotherapie en ouderenzorg*, 15 (1), 12-15.

VWS (2005). *Ouderenbeleid in het perspectief van de vergrijzing*. Den Haag: ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Zantinge, E., E. van der Wilk, C. Schoemaker en M. van Wieren (red.) (2011). *De gezondheid van ouderen in Nederland*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Bijlage I Operationalisatieschema Deelnemers MBvO

Op welke wijze kan **Partners in Welzijn** inspelen op de **wensen en behoeften** die de **doelgroep 55-plussers** die deelnemen aan **de beweegactiviteiten** van Partners in Welzijn binnen de **gemeente Sittard-Geleen** stelt?

Begrip/concept uit vraagstelling met definitie	Dimensie	Indicator	Vragen	Antwoordcategorie (er zijn altijd meer antwoorden mogelijk bij een vragenlijst)
Doelgroep 55-plussers iemand van 55 jaar of ouder; iemand met een leeftijd van minimaal 55 jaar (PIW, 2011).	Geslacht	Sekse	Wat is uw geslacht?	<i>Man</i> <i>Vrouw</i>
	Leeftijd	Leeftijd in jaren	Wat is uw leeftijd?	<i>Open antwoord</i>
Gemeente Sittard-Geleen Sittard-Geleen is een gemeente in de provincie Limburg (E'til progneff, 2012).	Woonachtig	Woonplaats	In welke plaats bent u woonachtig?	<i>Sittard</i> <i>Geleen</i> <i>Born</i> <i>Munstergeleen</i> <i>Guttecoven</i> <i>Einighausen</i> <i>Grevenbicht</i> <i>Obbicht</i> <i>Limbricht</i> <i>Buchten</i> <i>Elders, namelijk.....</i>
Beweegactiviteiten van Partners in Welzijn. Een lichamelijk actieve activiteit welke vanuit verschillende motivaties beoefend kan worden	Deelnemen	Deelnemen aan beweegactiviteiten van PIW.	Aan welke activiteiten van het MBvO neemt u deel?	<i>Gymnastiek</i> <i>Volksdansen</i> <i>Yoga</i> <i>Ismakogie</i> <i>Pilates</i> <i>Zumba</i>

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

<p>volgens regels, gerelateerd aan voorschriften en gebruiken die in internationaal verband ten behoeven van prestaties met een competitie of wedstrijdelement in de betreffende of een verwante activiteit tot ontwikkeling zijn gekozen (Van Dale, 2012).</p> <p>Van belang hierbij is deelname activiteit(en), frequentie, contacten, prijs/kwaliteit en de veiligheid. (PIW, 2012).</p>				<p><i>Sport en spel</i> <i>Nordic Walking</i></p>
	Frequentie	Deelnemen aan activiteiten die niet door PIW georganiseerd worden.	Maakt u ook nog gebruik van andere beweegactiviteiten in de gemeente Sittard-Geleen?	<p><i>Nee</i> <i>Ja, namelijk</i></p>
	Contacten	Aantal deelnames aan activiteiten per week.	Hoe vaak bezoekt u de Meer Bewegen voor Ouderen activiteit(en)?	<p><i>Meer dan 3 x per week</i> <i>3x per week</i> <i>2x per week</i> <i>1x per week</i> <i>Maandelijks</i></p>
	Prijs/kwaliteit	Contacten leggen door deelname aan activiteiten.	Heeft deelname aan de MBvO- activiteiten u (nieuwe) contacten opgeleverd?	<p><i>Nee</i> <i>Ja</i></p>
		Contacten onderhouden buiten de activiteit om.	Onderhoudt u deze contacten ook buiten de MBvO- activiteiten om?	<p><i>Nee</i> <i>Ja</i></p>
		Mening prijs kwaliteit verhouding.	Wat vindt u van de prijs van de MBvO- activiteiten in verhouding met de kwaliteit?	<p><i>Uitstekend</i> <i>Goed</i> <i>Voldoende</i> <i>Onvoldoende</i></p>

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

	Veiligheid	Veiligheid tijdens de beweegactiviteit.	Voelt u zich veilig tijdens de Meer Bewegen voor Ouderen activiteit(en)?	<p><i>Slecht Toelichting.....</i></p> <p><i>Nee, omdat.....</i></p> <p><i>Ja, omdat.....</i></p>
<p>Wensen en behoeften Het verlangen naar hetgeen men mist. Zaken die men nodig heeft. Datgene wat men wil. Wensen en behoeften met betrekking tot beweegactiviteiten (<i>Van Dale, 2012</i>). Van belang hierbij is de motivatie, interesse, accommodatie, tijdstip, frequentie, samenstelling prijs en beperkingen.</p>	Motivatie	Motivatie om deel te nemen aan een beweegactiviteit.	Wat vindt u belangrijk aan een beweegactiviteit?	<p><i>Gezelligheid</i></p> <p><i>Gezondheid</i></p> <p><i>Ontspanning</i></p> <p><i>Daginvulling</i></p> <p><i>Anderen ontmoeten(sociaal)</i></p> <p><i>Bewegen</i></p> <p><i>Vriendschappen aangaan</i></p> <p><i>Op advies van dokter of fysiotherapeut</i></p> <p><i>Anders, namelijk.....</i></p>
	Interesse	Interesse bij deelname aan beweegactiviteiten. Vorm van beweegactiviteiten.	Waar gaan uw interesses naar uit bij deelname aan beweegactiviteiten?	<p><i>Sport- en spelactiviteiten</i></p> <p><i>Gymnastiekactiviteiten</i></p> <p><i>Activiteiten op muziek</i></p> <p><i>Wandelactiviteiten</i></p> <p><i>Fietsactiviteiten</i></p> <p><i>Fitnessactiviteiten</i></p> <p><i>Spirituele activiteiten</i></p> <p><i>Oefeningen voor thuis</i></p> <p><i>Anders, namelijk.....</i></p>

	Accommodatie	Accommodatie gekoppeld aan activiteit.	Waar zou u deze beweegactiviteiten willen uitvoeren?	<i>Activiteiten in het water</i> <i>Activiteiten in de buitenlucht</i> <i>Activiteiten in de gymzaal</i> <i>Activiteiten in het gemeenschapshuis</i> <i>Activiteiten voor thuis</i> <i>Elders, namelijk.....</i>
	Tijdstip	Tijdstip voor deelname aan activiteit.	Op welk tijdstip van de dag zou u deze activiteit willen bijwonen?	<i>In de ochtend</i> <i>In de middag</i> <i>In de avond</i> <i>In het weekend</i> <i>Anders, namelijk</i>
	Frequentie	Frequentie deelname aan activiteit.	Als u nieuwe beweegactiviteiten zou willen volgen, in welke frequentie zou u deze dan willen volgen?	<i>Minimaal 2x per maand</i> <i>Minimaal 1x per maand</i> <i>Minimaal 2x per week</i> <i>Minimaal 1x per week</i> <i>Dagelijks</i> <i>Anders, namelijk.....</i>
	Samenstelling	Samenstellingwijze van de beweegactiviteit.	In welke samenstelling zou u deze beweegactiviteiten willen uitvoeren?	<i>Groepsverband</i> <i>Individueel</i> <i>Beide</i>

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

	Prijs	Prijs van de beweegactiviteit	Wat is de hoogte van de deelnemersbijdrage die u daar voor over zou hebben?	€12,- €10,- €8,- €.....,- <i>Hoogte van bedrag maakt me niks uit.</i>
	Beperkingen	Beperkingen voor deelname aan activiteit.	Zijn er beperkingen voor u om deel te nemen aan bepaalde beweegactiviteiten?	<i>Open vraag</i>
	Ondersteuning	Ondersteuning vanuit Partners in Welzijn	Wat zou Partners in Welzijn kunnen doen om u hierin te ondersteunen?	<i>Open vraag</i>

Bijlage II Operationalisatieschema Docenten MBvO

Op welke wijze kan **Partners in Welzijn** inspelen op de **wensen en behoeften** die de **doelgroep 55-plussers** die deelnemen aan **de beweegactiviteiten** van Partners in Welzijn binnen de **gemeente Sittard-Geleen** stelt?

Begrip/concept uit vraagstelling met definitie	Dimensie	Indicator	Vragen	Antwoordcategorie (er zijn altijd meer antwoorden mogelijk bij een vragenlijst)
Doelgroep 55-plussers iemand van 55 jaar of ouder; iemand met een leeftijd van minimaal 55 jaar (PIW, 2011).	Geslacht	Sekse	Wat is uw geslacht?	<i>Man</i> <i>Vrouw</i>
	Leeftijd	Leeftijd in jaren	Wat is uw leeftijd?	<i>Open antwoord</i>
Gemeente Sittard-Geleen Sittard-Geleen is een gemeente in de provincie Limburg (E'til progneff, 2012).	Woonachtig	Woonplaats	In welke plaats bent u woonachtig?	<i>Sittard</i> <i>Geleen</i> <i>Born</i> <i>Munstergeleen</i> <i>Guttecoven</i> <i>Einighausen</i> <i>Grevenbicht</i> <i>Obbicht</i> <i>Limbricht</i> <i>Buchten</i> <i>Elders, namelijk.....</i>
Beweegactiviteiten van Partners in Welzijn. Een lichamelijk actieve activiteit welke vanuit verschillende motivaties	Lesgeven	Docent van verschillende beweegactiviteiten van PIW.	Bij welke MBvO- activiteiten bent u betrokken?	<i>Gymnastiek</i> <i>Volksdansen</i> <i>Yoga</i> <i>Ismakogie</i> <i>Pilates</i>

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

<p>beoefend kan worden volgens regels, gerelateerd aan voorschriften en gebruiken die in internationaal verband ten behoeven van prestaties met een competitie of wedstrijdelement in de betreffende of een verwante activiteit tot ontwikkeling zijn gekozen (<i>Van Dale, 2012</i>).</p> <p>Van belang hierbij is deelname activiteit(en), frequentie, contacten, prijs/kwaliteit en de veiligheid. (PIW, 2012).</p>	Dienstjaren	<p>Lesgeven aan activiteiten die niet door PIW georganiseerd worden.</p> <p>Aantal jaren dat de docent lesgeeft.</p>	<p>Geeft u ook nog les aan andere beweegactiviteiten in de gemeente Sittard-Geleen?</p> <p>Hoe lang bent u betrokken bij de MBvO-activiteit(en)?</p>	<p><i>Zumba</i> <i>Sport en spel</i> <i>Nordic Walking</i></p> <p><i>Nee</i> <i>Ja, namelijk</i></p> <p><i>Langer dan 3 jaar</i> <i>2-3 jaar</i> <i>1-2 jaar</i> <i>1 jaar</i> <i>korter dan een jaar</i></p>
	Mening	<p>Mening over de MBvO activiteit</p>	<p>Wat vindt u van het huidige MBvO activiteiten aanbod?</p>	<p><i>Uitstekend</i> <i>Goed</i> <i>Voldoende</i> <i>Onvoldoende</i> <i>Slecht</i></p>

<p>Wensen en behoeften Het verlangen naar hetgeen men mist. Zaken die men nodig heeft. Datgene wat men wil. Wensen en behoeften met betrekking tot beweegactiviteiten (Van Dale, 2012). Van belang hierbij is de motivatie, interesse, accommodatie, tijdstip, frequentie, samenstelling prijs en beperkingen.</p>	<p>Motivatie</p> <p>Leerpunten</p>	<p>Motivatie om deel te nemen aan een beweegactiviteit.</p> <p>Leerpunten uit de MBvO-activiteit.</p>	<p>Welk doel hebben de beweegactiviteiten zoals het MBvO volgens u?</p> <p>Wat vindt u belangrijk om ouderen mee te geven gedurende een MBvO activiteit? (Maximaal 3 antwoorden aankruisen)</p>	<p><i>Gezelligheid</i> <i>Gezondheid</i> <i>Ontspanning</i> <i>Daginvulling</i> <i>Anderen ontmoeten(sociaal)</i> <i>Bewegen</i> <i>Vriendschappen aangaan</i> <i>Op advies van dokter of fysiotherapeut</i> <i>Anders, namelijk.....</i></p> <p><i>Dat de ouderen beter leren zichzelf te redden.</i> <i>Dat de ouderen contacten leggen en deze onderhouden.</i> <i>Dat de ouderen verantwoord en gemotiveerd blijven.</i> <i>Dat de ouderen actief bezig zijn om vitaal te blijven.</i> <i>Dat de ouderen betrokken blijven bij de maatschappij.</i> <i>Dat de ouderen minder om zorg en ondersteuning hoeven te vragen.</i> <i>Dat de ouderen een invulling kunnen geven aan hun</i></p>

				<p><i>dagelijkse leven.</i> <i>Dat de ouderen zich kunnen ontspannen.</i> <i>Dat de ouderen structuur houden in hun week.</i> <i>Dat de ouderen niet vereenzamen.</i></p>
	Deelname	Deelname aan de MBvO activiteit	Zou u zelf in de toekomst deelnemen aan de beweegactiviteiten van Partners in Welzijn?	<p><i>Ja.....</i> <i>Nee.....</i></p>
	Beperkingen	Beperkingen voor de doelgroep ouderen voor deelname aan activiteit.	Zijn er beperkingen voor de doelgroep ouderen om deel te nemen aan bepaalde beweegactiviteiten?	<i>Open vraag</i>
	Ondersteuning	Ondersteuning vanuit Partners in Welzijn	Wat zou Partners in Welzijn kunnen doen om u hierin te ondersteunen?	<i>Open vraag</i>

	Signalen	Signalen tijdens de MBvO activiteit	Welke signalen vangt u op tijdens de MBvO activiteit(en)? Antwoord is positief of negatief.	<i>Sfeer/sfeer</i> <i>Veilig gevoel/geen veilig gevoel.</i> <i>Gemotiveerd/gedemotiveerd.</i> <i>Nieuwe vriendschappen/groepsgrootte</i> <i>Nieuwe vriendschappen/ weinig nieuwe contacten.</i> <i>Aanwezigheid voorzieningen/afwezigheid voorzieningen.</i> <i>Sociale steun/weining sociale steun.</i> <i>Zelfredzaamheid/gebrek aan zelfredzaamheid.</i> <i>Anders, namelijk.....</i>
	Verandering	Verandering in het huidige MBvO aanbod	Zou u het MBvO activiteiten aanbod van Partners in Welzijn anders willen zien?	Nee, het is goed zo. Ja, meer activiteiten. Ja, meer variatie in de activiteiten. Ja, meer activiteiten en meer variatie. Ja, meer activiteiten die buiten plaats vinden.
	Potentiele deelnemers	Potentiele deelnemers voor de activiteiten van het MBvO	Wat kan Partners in Welzijn doen om de MBvO activiteiten nog aantrekkelijker te maken?	<i>Open vraag</i>

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

	Trends en ontwikkelingen	Trends en ontwikkelingen rondom sport en bewegen voor ouderen	Bent u op de hoogte van trends en ontwikkelingen op het gebied van bewegen en ouderen?	<i>Nee Ja Ja, namelijk</i>
	Opleiding/Lessen	Opleiding Partners in Welzijn en uitbreiding lessen	Mocht Partners in Welzijn andere nieuwe beweegactiviteiten opzetten zou u dan bereid zijn om meer lessen te gaan geven en/of daar eventueel een opleiding voor te gaan volgen?	<i>Ja, omdat..... Nee, omdat.....</i>
	Ideeën	Ideeën omtrent beweegactiviteiten	Welke ideeën heeft u als docent om de beweegactiviteiten een nieuwe impuls te geven?	<i>Open vraag</i>
	Toekomst	Aantal jaren actief als lesgever	Hoe lang denkt u als lesgever nog actief te zijn voor Partners in Welzijn?	<i>Meer dan vijf jaar 4-5 jaar 3-4 jaar 2-3 jaar 1-2 jaar Weet ik niet</i>
	Verbeterpunten	Verbeterpunten met betrekking tot de beweegactiviteiten van Partners in Welzijn	Heeft u nog verbeterpunten met betrekking tot het MBvO?	<i>Open vraag</i>

Bijlage III Begeleidende brief contactpersonen

Contactpersoon: Gea Meppelink en Jorn van Harwegen den Breems

E-mail : gmeppelink@piw.nl of jvharwegen@piw.nl

Ons kenmerk : P12-0078, P12-0079, P12-0080

Datum : Vrijdag 1 juni 2012

Onderwerp : Onderzoek naar de wensen en behoeften van de deelnemers binnen het Meer Bewegen voor Ouderen.

Geachte heer/mevrouw,

Mijn naam is Jorn van Harwegen den Breems. Ik studeer aan de Fontys Sporthogeschool te Sittard. In het kader van mijn afstudeerproject ben ik bezig met een onderzoek in opdracht van Partners in Welzijn, waarvoor ik uw medewerking vraag. Door het uitvoeren van dit onderzoek wil Partners in Welzijn in kaart brengen welke innovaties, kansen en mogelijkheden er zijn binnen het beweegbeleid en de beweegactiviteiten die voor senioren vanuit Partners in Welzijn binnen de gemeente Sittard-Geleen gerealiseerd worden. De resultaten zullen ingezet worden om vraag en aanbod binnen de gemeente Sittard-Geleen op het gebied van senioren sport- en beweegactiviteiten beter op elkaar af te stemmen.

Onderdeel van dit onderzoek is het afnemen van een vragenlijst onder alle mensen die betrokken zijn bij de Meer Bewegen voor Ouderen activiteiten van Partners in Welzijn. Dit kunnen docenten, deelnemers en contactpersonen zijn. In de vragenlijst wordt onder andere gevraagd naar de wensen en behoeften met betrekking tot deelname aan het MBvO. Verder komen er nog wat algemene vragen over 'uw' welzijn naar voren.

Mijn project kan alleen slagen als zoveel mogelijk betrokken docenten, deelnemers en contactpersonen binnen het MBvO hun medewerking verlenen.

Mag ik u vragen dit ook te doen? Het invullen van de enquête neemt ongeveer vijftien minuten in beslag.

Ik stel het op prijs als de ontvanger van deze brief de vragenlijsten verspreidt onder de deelnemers van het MBvO. Zij kunnen dan allemaal de vragenlijst invullen. De ingevulde vragenlijst zal vertrouwelijk behandeld worden en anoniem gerapporteerd.

Wilt u de vragenlijst voor 30 juni invullen. Bij vragen kunt u altijd contact opnemen via onderstaande gegevens. In de bijlage vindt u een werkinstructie.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,

Jorn van Harwegen den Breems

Stagiair MBvO

Tel. 046-4571919

E-mail: jvharwegen@piw.nl

Bijlage IV Aanvulling begeleidende brief contactpersonen

Instructie voor verspreiding, invullen en retournering van de vragenlijst(en).

1. De contactpersoon verspreidt de vragenlijst onder alle deelnemers in de groep. Elke deelnemer krijgt één vragenlijst. Bij voorkeur vult u de vragenlijst in na afloop van de les zodat de vragenlijsten makkelijk geretourneerd kunnen worden aan de contactpersoon.
2. De deelnemers vullen de vragenlijst ieder voor zich in. Bij vragen kunnen de deelnemers de contactpersoon raadplegen.
3. Belangrijk is dat de vragenlijst zo volledig mogelijk wordt ingevuld.
4. Alle vragenlijsten kunt u inleveren bij de contactpersoon.
5. Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tussen 09.00 en 17.00 contact opnemen met Jorn van Harwegen den Breems via 046-4571919.

Alvast bedankt voor uw medewerking.

Bijlage V Vragenlijst voor de deelnemers van de MBvO-activiteiten van Partners in Welzijn

Doel van de vragenlijst:

Door het uitvoeren van dit onderzoek wil Partners in Welzijn in kaart brengen welke vernieuwingen er ten aanzien van beweegactiviteiten voor senioren, zoals het Meer Bewegen voor Ouderen, gewenst zijn. De resultaten zullen ingezet worden om vraag en aanbod binnen de gemeente Sittard-Geleen op het gebied van senioren sport- en beweegactiviteiten goed op elkaar af te stemmen.

Het invullen van deze vragenlijst zal ongeveer vijftien minuten van uw tijd in beslag nemen. De vragenlijst is geheel anoniem en er zal vertrouwelijk worden omgegaan met de informatie. In het belang van het onderzoek stel ik het op prijs dat u de vragenlijst volledig invult.

Algemeen

Streep door wat niet van toepassing is

Geslacht: M / V

Woonplaats:

Leeftijd :

1. Aan welke MBvO-activiteit(en) neemt u deel?

(Meerdere antwoorden mogelijk)

Gymnastiek

Volksdansen

Yoga

Ismakogie

Pilates

Zumba

Sport en spel

Nordic Walking

2. Hoe vaak bezoekt u de MBvO- activiteit?

Meer dan 3 keer per week

3 keer per week

2 keer per week

1 keer per week

Maandelijks

3. Maakt u ook nog gebruik van andere beweegactiviteiten in de gemeente Sittard-Geleen?

Nee

Ja, namelijk

.....

4a. Heeft deelname aan de MBvO- activiteit(en) Welzijn u (nieuwe) contacten opgeleverd?

Nee (Ga door naar vraag

5).....

.....

Ja (Ga door naar vraag 4b)

.....

.....

4b. Onderhoudt u deze contacten ook buiten de MBvO- activiteit(en) om?

Nee, omdat

Ja, omdat

5. Wat vindt u van de prijs van de MBvO- activiteiten in verhouding met de kwaliteit?

- Uitstekend
- Goed
- Voldoende
- Onvoldoende
- Slecht

Toelichting:

6. Wat vindt u van de docent die de MBvO- activiteit(en) organiseert en uitvoert?
(Meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Gezellig | <input type="radio"/> Ongezellig |
| <input type="radio"/> Te coulant | <input type="radio"/> Te streng |
| <input type="radio"/> Behulpzaam | <input type="radio"/> Bemoeizuchtig |
| <input type="radio"/> Betrouwbaar | <input type="radio"/> Onbetrouwbaar |
| <input type="radio"/> Motiverend | <input type="radio"/> Demotiverend |
| <input type="radio"/> Positief | <input type="radio"/> Negatief |

Anders namelijk,

7. Voelt u zich veilig tijdens de MBvO- activiteiten van het MBvO?

Nee, omdat

Ja, omdat

8. Zou u de MBvO- activiteiten van Partners in Welzijn anders willen zien?

- Nee, het is goed zo
- Ja, meer activiteiten
- Ja, meer variatie in de activiteiten
- Ja, meer activiteiten en meer variatie
- Ja, meer activiteiten die buiten plaatsvinden

Toelichting:

Beweegactiviteiten (Wensen en Behoeften)

9. Wat vindt u belangrijk aan een beweegactiviteit?
(Meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Gezelligheid | <input type="radio"/> Anderen ontmoeten (Sociaal) |
| <input type="radio"/> Gezondheid | <input type="radio"/> Bewegen |
| <input type="radio"/> Ontspanning | <input type="radio"/> Vriendschappen aangaan |
| <input type="radio"/> Daginvulling | <input type="radio"/> Op advies van dokter of fysiotherapeut |

Anders namelijk,

10a. Waar gaan uw interesses naar uit bij deelname aan beweegactiviteit(en)?

(Meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Sport- en spelactiviteiten
- Gymnastiekactiviteiten
- Activiteiten op muziek
- Wandelactiviteiten
- Fietsactiviteiten
- Fitnessactiviteiten
- Spirituele activiteiten
- Oefeningen voor thuis
- Anders namelijk,
-

10b. Waar zou u deze beweegactiviteiten willen uitvoeren?

- Activiteiten in het water
- Activiteiten in de buitenlucht
- Activiteiten in de gymzaal
- Activiteiten in het gemeenschapshuis
- Activiteiten voor thuis

11. Op welk tijdstip van de dag zou u deze activiteit willen bijwonen?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- In de ochtend
- In de middag
- In de avond
- in het weekend
- anders, namelijk.....

12. Als u nieuwe of meer beweegactiviteiten zou willen volgen, in welke frequentie zou u deze dan willen volgen?

- Minimaal 2x per maand
- Minimaal 1x per maand
- Minimaal 2x per week
- Minimaal 1x per week
- Dagelijks

13. In welke samenstelling wijze zou u deze beweegactiviteiten willen uitvoeren?

- In groepsverband
- Individueel
- Beide

14. Wat is de hoogte van de deelnemersbijdrage die u daar voor over zou hebben?

- €12,- per maand
- €10,- per maand
- € 8,- per maand
- Hoogte van bedrag maakt me niks uit

15. Heeft u nog andere wensen en behoeften binnen het MBvO?

- Nee
- Ja, namelijk.....
-
-

16a. Zijn er beperkingen voor u om deel te nemen aan bepaalde beweegactiviteiten? (Heeft u er geen ga door met vraag 17).

.....
.....
.....
.....

16b. Wat zou Partners in Welzijn kunnen doen om u hierin te ondersteunen?

.....
.....
.....
.....

17. Wat kan er voor zorgen dat u blijft deelnemen aan de MBvO- activiteiten?

.....
.....
.....
.....

18. Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

.....
.....
.....
.....

Wilt u de vragenlijst vóór uiterlijk 30 juni retourneren aan de contactpersoon van de groep.

Hartelijk dank voor uw medewerking,

Jorn van Harwegen den Breems

Bijlage VI Vragenlijst voor de docenten van de MBvO-activiteiten van Partners in Welzijn

Doel van de vragenlijst:

Door het uitvoeren van dit onderzoek wil Partners in Welzijn in kaart brengen welke vernieuwingen er ten aanzien van beweegactiviteiten voor senioren, zoals het Meer Bewegen voor Ouderen, gewenst zijn. De resultaten zullen ingezet worden om vraag en aanbod binnen de gemeente Sittard-Geleen op het gebied van senioren sport- en beweegactiviteiten goed op elkaar af te stemmen.

Het invullen van deze vragenlijst zal ongeveer vijftien minuten van uw tijd in beslag nemen. De vragenlijst is geheel anoniem en er zal vertrouwelijk worden omgegaan met de informatie. In het belang van het onderzoek stel ik het op prijs dat u de vragenlijst volledig invult.

Algemeen

Streep door wat niet van toepassing is

Geslacht: M / V

Leeftijd :

1. Bij welke MBvO- activiteiten bent u betrokken?

(Meerdere antwoorden mogelijk)

- Gymnastiek
- Volksdansen
- Yoga
- Ismakogie
- Pilates
- Zumba
- Sport en spel
- Nordic Walking

2. Hoelang bent u betrokken bij de uitvoering van MBvO- activiteiten?

- langer dan 3 jaar
- 2-3 jaar
- 1-2 jaar
- 1 jaar
- korter dan één jaar

Beweegactiviteiten (Wensen en Behoeften)

3. Welk doel hebben de beweegactiviteit(en) zoals het MBvO volgens u?

(meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gezelligheid | <input type="checkbox"/> Anderen ontmoeten (Sociaal) |
| <input type="checkbox"/> Gezondheid | <input type="checkbox"/> Bewegen |
| <input type="checkbox"/> Ontspanning | <input type="checkbox"/> Vriendschappen aangaan |
| <input type="checkbox"/> Dagingvulling | <input type="checkbox"/> Op advies van dokter of fysiotherapeut |
| <input type="checkbox"/> Anders namelijk, | |

.....

4. Zijn er beperkingen voor de doelgroep ouderen om deel te nemen aan bepaalde MBvO- activiteiten?

.....

.....

.....

.....

.....
.....
5. Wat vindt u belangrijk om ouderen mee te geven gedurende een MBvO- activiteit?

(maximaal 3 antwoorden aankruisen)

- Dat de ouderen beter leren zich zelf te redden
- Dat de ouderen contacten leggen en deze onderhouden
- Dat de ouderen verantwoordelijk en gemotiveerd blijven
- Dat de ouderen actief bezig zijn, om vitaal te blijven
- Dat de ouderen hun creativiteit (verder) ontwikkelen
- Dat de ouderen betrokken worden bij de maatschappij
- Dat de ouderen minder om zorg en ondersteuning hoeven te vragen
- Dat de ouderen een invulling kunnen geven aan hun dagelijkse leven
- Dat de ouderen zich kunnen ontspannen
- Dat de ouderen structuur houden in hun week
- Dat de ouderen niet vereenzamen
- Anders namelijk,

.....
6. Wat vindt u van het huidige MBvO- activiteit(en) aanbod?

- Uitstekend
- Goed
- Voldoende
- Onvoldoende
- Slecht

Toelichting:.....
.....
.....
.....

7. Zou u zelf in de toekomst deel willen nemen aan de MBvO- activiteiten van Partners in Welzijn?

Nee,

.....
 Ja,

8. Welke signalen vangt u op tijdens de MBvO- activiteit(en)?

(Het antwoord is positief of negatief, dus op elke regel maximaal één antwoord)

- | Positief | Negatief |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sfeer | <input type="checkbox"/> Sfeer |
| <input type="checkbox"/> Veilig gevoel | <input type="checkbox"/> Geen veilig gevoel |
| <input type="checkbox"/> Gemotiveerd | <input type="checkbox"/> Gedemotiveerd |
| <input type="checkbox"/> Nieuwe vriendschappen | <input type="checkbox"/> Groepsgrootte |
| <input type="checkbox"/> Ruimte voor andere culturen | <input type="checkbox"/> Geen ruimte voor andere culturen |
| <input type="checkbox"/> Ontstaan nieuwe vriendschappen | <input type="checkbox"/> Weinig onderling contact |
| <input type="checkbox"/> Aanwezigheid voorzieningen | <input type="checkbox"/> Afwezigheid voorzieningen |
| <input type="checkbox"/> Sociale steun | <input type="checkbox"/> Weinig sociale steun |
| <input type="checkbox"/> Zelfredzaamheid | <input type="checkbox"/> Gebrek aan zelfredzaamheid |
| <input type="checkbox"/> Anders namelijk, | |

9. Zou u het MBvO- activiteiten aanbod van het Partners in Welzijn anders willen zien?

- Nee, het is goed zo
- Ja, meer activiteiten
- Ja, meer variatie in de activiteiten
- Ja, meer activiteiten en meer variatie
- Ja, meer activiteiten die buiten plaatsvinden

O Ja, namelijk.....
.....

10. Wat kan Partners in Welzijn doen om MBvO- activiteiten nog aantrekkelijker te maken voor potentiële deelnemers?

.....
.....
.....
.....

11. Bent u op de hoogte van trends en ontwikkelingen op het gebied van bewegen en ouderen?

Nee

Ja

Ja,

namelijk.....
.....
.....

12. Mocht Partners in Welzijn andere nieuwe beweegactiviteiten opzetten zou u dan bereid zijn om meer lessen te gaan geven en/of daar een eventuele opleiding voor te volgen?

Ja, omdat?.....

Nee, omdat?.....

13. Welke ideeën heeft u als docent om de beweegactiviteiten een nieuwe impuls te geven?

.....
.....
.....

14. Hoe lang denkt u nog actief te zijn als lesgever voor Partners in welzijn?

Meer dan vijf jaar

4-5 jaar

3-4 jaar

2-3 jaar

1-2 jaar

Weet ik niet

15. Heeft u nog verbeterpunten met betrekking tot het MBvO?

.....
.....
.....

16. Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

.....
.....
.....

Wilt u de vragenlijst vóór uiterlijk 30 juni terug sturen naar jvharwegen@piw.nl.

Hartelijk dank voor uw medewerking,

Jorn van Harwegen den Breems
In opdracht van Partners in Welzijn.

Bijlage VII: Topic-lijst interview MBvO deelnemers

Inleidend woord:

Hallo, Ik ben Jorn van Harwegen den Breems en ik volg de opleiding Sport & Wellness te Eindhoven, fijn dat u tijd voor me vrij kon maken vandaag. Ik ben, zoals u waarschijnlijk al heeft vernomen, op dit moment bezig met mijn scriptie. Voor mijn scriptie doe ik onderzoek naar de wensen en behoeften van de deelnemers die deelnemen aan de Meer Bewegen voor Ouderen activiteiten van Partners in Welzijn. Voor dit onderzoek ga ik verschillende docenten, deelnemers en contactpersonen binnen het project Meer Bewegen voor Ouderen interviewen. Het is van belang dat u het interview naar waarheid beantwoordt, er zijn geen goede of foute antwoorden. Het interview wordt in het geheel opgenomen door middel van een recorder. Op deze manier kan ik alles wat gezegd worden gebruiken voor mijn interview en worden er geen dingen vergeten. Daarnaast werk ik het interview in zijn geheel uit en wordt deze naderhand naar u opgestuurd om het door te lezen. Wanneer er iets is getypt wat verkeerd kan worden geïnterpreteerd hoor ik het graag van u, zodat ik weet of de gegevens die ik heb verzameld betrouwbaar zijn. Ik wil het eerst met u hebben over uw achtergrond.....

Topic-lijst:

Achtergrond:

- Wat is uw naam?
- Wat is uw leeftijd?
- Waar woont u?
- Wat is uw opleiding/achtergrond?

Deelnemer MBvO

- Aan welke MBvO activiteiten neemt u deel?
- Hoe vaak neemt u deel aan deze activiteiten?
- Neemt u ook nog deel aan andere activiteiten in Sittard-Geleen?

Contacten

- Heeft deelname aan de MBvO activiteiten u nieuwe contacten opgeleverd?
- Onderhoudt u deze activiteiten ook buiten de MBvO activiteiten om?
- Hoe vaak ziet u deze contacten buiten de les om?
- Wat vindt u zo fijn aan deze contacten?
- Voelt u zich minder eenzaam door deze contacten?

Beweegactiviteiten

- Wat vindt u van de prijs/kwaliteitverhouding van de MBvO activiteiten?
- Wat vindt u van de docent die de beweegactiviteiten uitvoert?
- Voelt u zich veilig tijdens de beweegactiviteiten?

Wensen en Behoeften

- Zou u de MBvO activiteiten anders willen zien?
- Wat vindt u van het huidige MBvO activiteit(en) aanbod?
- Wat vindt u belangrijk aan een beweegactiviteit?

Meer Bewegen voor Ouderen, van deze tijd?

- Waar gaan uw interesses naar uit?
 - Waar zou u deze beweegactiviteiten dan willen uitvoeren?
 - Op welk tijdstip van de dag zou u deze beweegactiviteiten dan willen uitvoeren?
 - In welke frequentie zou u deze activiteiten dan willen uitvoeren?
 - In welke samenstellingswijze zou u deze activiteit willen volgen?
 - Wat is de hoogte van de deelnemersbijdrage die u daar voor over zou hebben?
 - Heeft u nog andere wensen en behoeften binnen het MBvO?
-
- Zou u zelf in de toekomst deel willen nemen aan de MBvO activiteiten van Partners in Welzijn?
 - Welke signalen vangt u op tijdens de MBvO activiteiten?
 - Zou het MBvO activiteitenaanbod anders willen zien?
 - Wat kan Partners in Welzijn doen om de beweegactiviteiten nog aantrekkelijker te maken?

Overig

- Zijn er beperkingen voor u om deel te nemen?
- Kan Partners in Welzijn iets doen om u hierin te ondersteunen?
- Wat kan er voor zorgen dat u blijft deelnemen aan de MBvO activiteiten?
- Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

Mag ik u hartelijk bedanken voor uw medewerking!

Jorn van Harwegen den Breems

Bijlage VIII: Topic-lijst interview MBvO docenten

Inleidend woord:

Hallo, Ik ben Jorn van Harwegen den Breems en ik volg de opleiding Sport & Wellness te Eindhoven, fijn dat u tijd voor me vrij kon maken vandaag. Ik ben, zoals u waarschijnlijk al heeft vernomen, op dit moment bezig met mijn scriptie. Voor mijn scriptie doe ik onderzoek naar de wensen en behoeften van de deelnemers die deelnemen aan de Meer Bewegen voor Ouderen activiteiten van Partners in Welzijn. Voor dit onderzoek ga ik verschillende docenten, deelnemers en contactpersonen binnen het project Meer Bewegen voor Ouderen interviewen. Het is van belang dat u het interview naar waarheid beantwoordt, er zijn geen goede of foute antwoorden. Het interview wordt in het geheel opgenomen door middel van een recorder. Op deze manier kan ik alles wat gezegd worden gebruiken voor mijn interview en worden er geen dingen vergeten. Daarnaast werk ik het interview in zijn geheel uit en wordt deze naderhand naar u opgestuurd om het door te lezen. Wanneer er iets is getypt wat verkeerd kan worden geïnterpreteerd hoor ik het graag van u, zodat ik weet of de gegevens die ik heb verzameld betrouwbaar zijn. Ik wil het eerst met u hebben over uw achtergrond.....

Topic-lijst:

Achtergrond

- Welke vooropleiding/ banen
- Bent u gevraagd/gesolliciteerd voor docent Meer Bewegen voor Ouderen
- Hoe lang bent u in dit vak werkzaam?
- Voorkennis doelgroep 55-plussers
- Voorkennis Meer Bewegen voor Ouderen

Docent MBvO

- Hoeveel uren geeft u les?
- Bij welke MBvO activiteiten bent u betrokken?
- Heeft u vaste werktijden?
- Werkt u naast deze functie ook nog ergens anders?
- Wie is/zijn uw opdrachtgevers?
- Beweegactiviteiten
- Welk doel hebben de MBvO activiteiten volgens u?
- Wat vindt u belangrijk om mee te geven gedurende een MBvO activiteit?
- Zou u zelf in de toekomst deel willen nemen aan de MBvO activiteiten van Partners in Welzijn?
- Wat vindt u van het huidige MBvO activiteit(en) aanbod?
- Welke signalen vangt u op tijdens de MBvO activiteiten?
- Zou het MBvO activiteitenaanbod anders willen zien?
- Wat kan Partners in Welzijn doen om de beweegactiviteiten nog aantrekkelijker te maken?

Trends en Ontwikkelingen

- Bent u op de hoogte van de trends en ontwikkelingen op het gebied van bewegen en ouderen?

Opleidingen

- Mocht Partners in Welzijn nieuwe beweegactiviteiten opzetten zou u bereid zijn om meer lessen te gaan geven en daar eventueel een opleiding voor te volgen?

Ideeen

- Welke ideeën heeft u als docent om de beweegactiviteiten een nieuwe impuls te geven? Heeft u nog verbeterpunten met betrekking tot het MBvO?
- Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

Toekomst

- Hoe lang denkt u nog actief te zijn als lesgever voor Partners in Welzijn?
- Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

Mag ik u hartelijk bedanken voor uw medewerking!

Jorn van Harwegen den Breems