

Taskforce 50+ Eindrapportage

**Bunnik
Odijk
Werkhoven**

oktober 2009

Seniorenactiviteiten
Bunnik, Odijk,
Werkhoven

Inhoudsopgave

<i>Inhoudsopgave</i>	2
<i>Resultaat</i>	3
<i>Inleiding</i>	3
Taskforce 50+ Onderzoek:.....	3
De Bewegwijzer.....	4
De Kick-off dag.....	4
Organisatie:	4
Datum en locatie:.....	5
Invulling van de dag:	5
Promotie:.....	5
<i>Verslag van de dag</i>	7
1. Opening Wethouder	7
2. Gezamenlijke Warming-up:	7
3. Beweegdemo's	7
4. De Fittest	8
5. Introductie cursus:	8
6. Informatiestands:	8
<i>Evaluatie</i>	9
Aanbevelingen	10
<i>Bijlagen</i>	11
Bijlage 1. Dagschema	11
Bijlage 2. Mening Deelnemers.....	12
Bijlage 3. Mening Stuurgroep	13
Bijlage 4. Uitslagen deelnemers fittest.....	14
Bijlage 5. Alle deelnemende personen en organisaties	15
Bijlage 6. Evaluatieformulier	16

Resultaat

Het programma Taskforce 50+ heeft veel ouderen en sportverenigingen in beweging gebracht. De eerste doelen zijn daarmee bereikt. Daarnaast is een onderzoek naar het beweeggedrag van ouderen en aanbevelingen hoe dat te verbeteren beschikbaar gekomen. Een deel van die aanbevelingen heeft nu al geleid tot:

1. betere informatievoorziening over de mogelijkheden door een bewegwijzer speciaal voor ouderen
2. meer ouderen die zijn gaan bewegen
3. meer activiteiten van sportverenigingen om ouderen te faciliteren.

Inleiding:

Voor de jaren 2008 en 2009 is er vanuit de Breedtesportimpuls een Breedtesportprogramma vastgesteld waarbij bewegen voor ouderen één van de belangrijke onderdelen is.

Er is gekozen voor een aanpak in twee fasen.

1. Onderzoek naar het beweeggedrag van ouderen en hoe dit is te verbeteren.
2. Uitvoeren van aanbevelingen uit het onderzoek.

Om uitwerking te geven aan dat programma is er in het voorjaar van 2008 een stuurgroep Taskforce 50+ samengesteld. De stuurgroep was samengesteld uit:

- Wethouder Sonja Rinsma (Gemeente Bunnik) als voorzitter.
- Dick Kaas (Sportplatform Bunnik) als vicevoorzitter.
- Diny Althues (Seniorenactiviteiten Bunnik).
- Jan-Willem Noordenbos (50-plusser en sporter).
- Jan Elissen (Ouderenactiviteiten Odijk).
- Harry Zeelen (50-plusser en sporter).

Alhoewel de stuurgroep in eerste instantie alleen gevraagd was om het onderzoek te begeleiden heeft ze er vervolgens ook mee ingestemd om de uitvoering van een aantal activiteiten te ondersteunen.

In de volgende hoofdstukken geven we meer inzicht in het uitgevoerde programma.

Taskforce 50+ Onderzoek:

De stuurgroep heeft in het voorjaar van 2008, in samenwerking met Sportservice Midden Nederland, een onderzoek gedaan naar het beweeggedrag en de behoefte van 50-plussers in de gemeente Bunnik¹ Op basis van het onderzoek zijn een aantal aanbevelingen gedaan.

De belangrijkste conclusies uit dit onderzoek waren:

1. Er is meer behoefte aan extra informatie gericht op de sport -en het beweegaanbod voor 50-plussers
2. Ongeveer de helft (47 procent) van de inwoners van Bunnik van 50 jaar en ouder komt aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) Deze norm is 30 minuten per dag intensief bewegen. Dit percentage is duidelijk lager dan in een vergelijkbaar onderzoek gericht op de Nederlandse populatie (63 procent)
3. Als belangrijkste reden om te gaan sporten/bewegen voert men de gezondheid en/of fitheid aan, terwijl ontspanning en sociale contacten op twee en drie staan.

¹ Dit onderzoek is verantwoord in aparte nota's: TF50+ Bunnik onderzoekverantwoording cpt1 ew 17072008 kb.pdf en TF50+ Bunnik samenvatting en plan van aanpak cpt1 ew 17072008 kb.pdf. Beiden zijn te vinden op de website van het Sportplatform www.sportplatformbunnik.nl

4. Meer dan de helft van de ondervraagden is bereid tussen de 5 en maximaal 15 minuten te reizen om te kunnen deelnemen aan een bewegingactiviteit.
5. De meeste invloed op sport -en beweeggedrag van ouderen heeft de huisarts of een andere specialist zoals de fysiotherapeut.
6. De grootste wens voor het sport/beweegaanbod voor 50 plussers is: ongeorganiseerd sporten met leeftijdsgenoten in een gemengde groep.

Deze resultaten zijn gepresenteerd aan alle sportverenigingen tijdens een Sportplatform bijeenkomst. De rapporten zijn, tijdens een presentatie, aangeboden aan de gemeenteraad. Vervolgens zijn ze ook toegestuurd aan relevante organisaties met het verzoek om actie te ondernemen.

Naar aanleiding van o.a. deze conclusies heeft het Sportplatform Bunnik een Plan van Aanpak opgesteld voor de eigen aandachtspunten waarin de volgende activiteiten centraal stonden:

- Informeer 50-plussers over de mogelijkheden; de Beweegwijzer.
- Organiseer een Kickoff dag met als thema “Informer en Belev”.

Onderstaand treft u de verantwoording voor deze activiteiten aan.

De Beweegwijzer

In de Beweegwijzer 50+ staan alle bewegingsactiviteiten voor ouderen in de gemeente Bunnik. De Beweegwijzer is digitaal op te vragen via de website www.sportplatformbunnik.nl. Daarnaast is ze ook beschikbaar als papierenversie bij bibliotheek, de gezondheidscentra en op het gemeentehuis.

De Beweegwijzer 50+ op de website wordt elke maand up to date gebracht op voorwaarde dat de verenigingen en organisaties hun wijzigingen doorgeven. De papierenversie wordt in kleine oplagen geprint (via het zogenaamde ‘printing on demand’). De kosten kunnen daardoor beperkt blijven. De papieren versie is ook gemakkelijk uit te printen vanaf de website of op te vragen bij het Sportplatform Bunnik.

Aan de Beweegwijzer werken de platforms seniorenactiviteiten in de drie dorpen, de sportverenigingen maar ook de commerciële dienstverleners mee. Daardoor is het aanbod omvangrijk en veelzijdig.

De Kick-off dag

Doel van de Kick-off dag was om 50-plussers over de drempel te helpen (weer) te gaan sporten. Daarbij werden drie activiteiten uitgewerkt:

- Geef ouderen zekerheid over hun fysieke conditie door het aanbieden van een fittest.
- Geef ouderen informatie over de mogelijkheden om te kunnen sporten.
- Laat ze proefdraaien met een aantal beweegactiviteiten.
- Bied ter plekke de mogelijkheid aan om deel te nemen aan vervolgactiviteiten.

De doelstelling was ruim 100 deelnemers aan de activiteiten.

Deze activiteiten zijn, met de daarvoor noodzakelijke informatie hierna uitgewerkt.

Organisatie:

Voor het organiseren van deze Kickoff dag werd Sportservice Midden Nederland (hierna verder te noemen als: SMN) ingehuurd door het Sportplatform. Zij werden ondersteund door de sportcoördinator van het Sportplatform en enkele vrijwilligers, gezamenlijk ‘de werkgroep’. Dit alles onder regie van de stuurgroep.

Op de dag zelf waren veel sportverenigingen, de commerciële sportsector en niet te vergeten het Sporthuis actief. De catering werd verzorgd door vrijwilligers van Midlandia.

Datum en locatie:

Op voorstel van de werkgroep werd besloten om de Kickoff dag op vrijdag 24 april van 10.00 tot 15.00 te organiseren. De Kickoff dag viel daarmee in de Nationale Week van de Sport. Aangenomen werd dat er op vrijdag relatief veel 50-plussers (een gedeelte van de dag) vrij zijn.

Als locatie werd gekozen voor de sporthal De Tol en het veld naast de kantine van Midlandia. De kantine van Midlandia zou als centrale plaats fungeren, waar ook gegeten en gedronken kan worden.

Als titel voor de Kickoff werd de werktitel “BunnIK Beweegt” gekozen.

Invulling van de dag:

Nadat de datum en locatie waren vastgesteld werd bekeken welke onderdelen deze dag moest bevatten om aan het thema: Informeren en Beleven te voldoen.

Er werd gekozen voor de volgende onderdelen tijdens de dag:

- Opening door de wethouder sport.
- Gezamenlijke Warming-up.
- Beweegdemo's .
- Fittest.
- Inschrijven introductiecursus.
- Informatiestands.

Promotie:

Als doelstelling was geformuleerd om meer dan 100 deelnemers naar BunnIK Beweegt te laten komen. Om dat te bereiken werden de potentiële deelnemers actief benaderd en werden de volgende acties uitgevoerd.

a. Persoonlijke uitnodigingen

Om de 50-plussers te benaderen is gekozen voor het bezorgen van een uitnodigingsbrief huis aan huis. Dit was goedkoper en sneller dan de brief alleen aan de 50-plussers te sturen. Als neveneffect beoogden we ook dat er bij jongeren een bredere bekendheid voor de actie (en sport in het algemeen) zou komen. We hebben dit onderdeel uitgevoerd door een duidelijk herkenbare envelop te gebruiken en deze te laten bezorgen door een aantal sportverenigingen. Ook mede daardoor werd de beleving van de verenigingen versterkt.

50-plussers die wilden meedoen aan de fittest moesten een antwoordkaart terugsturen. Dit om de deelnemers te kunnen indelen en de achtergrond van de betrokkenen te kennen.

b. Posters:

In de drie dorpskernen Bunnik, Odijk en Werkhoven zijn bij verschillende gezondheidscentra, kerken en winkels posters opgehangen. Deze poster zijn ontworpen door de communicatie afdeling van SMN.

c. Flyers:

In Bunnik en Odijk is er door de werkgroep geflyerd tijdens de dagen dat er markt was. Hier werd de doelgroep persoonlijk aangesproken en een uitnodigende flyer meegegeven. De flyer had hetzelfde uiterlijk als de poster, maar op de achterkant stonden nog eens alle sportverenigingen per dorp opgesomd. Dit om naast het promoten van de Kickoff dag van BunnIK Beweegt, ook extra aandacht te geven aan de sportverenigingen.

d. Persberichten:

Door het Sportplatform Bunnik en de Seniorenactiviteiten organisaties zijn er in de lokale media zoals Bunniks Nieuws ('t Groentje) en De Nieuwsbode een aantal persberichten geplaatst. In deze persberichten werd een oproep gedaan om 24 april naar BunnIK Beweegt te komen en werd het nut van bewegen voor 50-plussers benadrukt.

e. Bus

Op basis van ervaringen van het Platform ouderen bij een andere activiteit werd besloten om aan inwoners van Odijk en Werkhoven de mogelijkheid te bieden om via een pendelbus naar het Tolhuislaancomplex te worden gebracht. Elk uur werd deze bus ingezet tussen de Brink in Werkhoven en via de Meent in Odijk naar de Tolhuislaan en v.v.

Verslag van de dag

1. *Opening Wethouder*

De opening van de Kick-off dag werd uitgevoerd door de wethouder Sport van de gemeente Bunnik, mevrouw Rinsma. Ze gaf voor de aanwezigen aan waarom de gemeente het belangrijk vindt dat ouderen blijven bewegen. Na de opening kreeg ze van het Sportplatform Bunnik de eerste (papieren) Beweegwijzer 50+ uitgereikt.

2. *Gezamenlijke Warming-up:*

Het is gebruikelijk om voor het sporten een warming-up te doen. Bij de organisatie was daarom het idee opgekomen om een gezamenlijke warming-up voor alle aanwezigen te organiseren. Dit werd op een speelse manier in de vorm van een bewegquiz gedaan door Olga en Duco (bekend van Nederland in Beweging op de omroep MAX). Doordat dit twee bekende Nederlanders waren gaf dit vooraf extra publiciteit.



3. *Beweegdemo's*

Gedurende de gehele dag organiseerden sportverenigingen, commerciële organisaties en ouderenorganisaties beweegdemo's. Dit zijn bestaande bewegingsactiviteiten voor 50plussers in de gemeente Bunnik. In overleg met de stuurgroep waren 12 bewegingsactiviteiten uitgekozen voor deze dag. Om als organisatie aan bewegingsactiviteiten te mogen deelnemen moesten deze aan een aantal voorwaarden voldoen:

- men moest een demonstratiegroep meenemen om de activiteit uit te beelden
- men moest de mogelijkheid bieden dat aanwezigen ook konden meedoen en
- men moest een introductie cursus aanbieden. Dit voor diegenen die zich, na de fittest of na de demonstratie gelijk wilden inschrijven.

Deze beweegdemo'-s werden verzorgd door:

Commerciële aanbieders:

- Wells Club: Spinning, Yoga/Pilates,
- Happy People: Bewegen in de buitenlucht
- PS Sports: Nordic Walking, Gymnastiek

Ouderenorganisaties:

- SWO Odijk: Koersbal, Badminton, en Volleybal (samen met VC Krommerijn)
- Seniorenactiviteiten Bunnik: Koersbal en Tafeltennis

Sportverenigingen:

- Celeritas: Handbal Fut-groep
- Midlandia: Korbball Fit
- VC Krommerijn: Volleybal (samen met SWO Volleybal)

4. De Fittest

Alleen ouderen die zich vooraf hadden opgegeven kwamen voor de fittest in aanmerking. Zij hadden zich van te voren opgegeven door een aanvraag en een enquêteformulier terug te sturen. Ook verklaarden ze zich bereid om een kleine eigen bijdrage, ter dekking van de kosten, te betalen. Deze fittest werd in zijn geheel uitgevoerd door een speciaal fittestteam. Aan het begin van de fittest werd een basisformulier door elke deelnemer ingevuld. Daarop werden vervolgens ook alle resultaten van de testen aangegeven. Tijdens de fittest legden de deelnemers een parcours af waarbij verschillende onderdelen van de fitheid werden getest (o.a. reactiesnelheid, uithoudingsvermogen, bloeddruk en flexibiliteit).

Nadat het parcours was afgelegd werden de resultaten besproken met een gediplomeerde begeleider en werd bekeken welke bewegingsactiviteit (met bijbehorende introductie cursus) het best bij de deelnemer zou passen. De gegevens worden ook verwerkt bij het landelijke GALM onderzoek van de Universiteit Groningen.



5. Introductie cursus:

Om de deelnemers te stimuleren om ook na deze dag te blijven bewegen hebben we als voorwaarde aan de deelnemende organisaties gesteld dat er een introductie cursus aanwezig moest zijn. Hierdoor is de drempel om het een keer uit te proberen lager. Deze introductie cursussen van de bewegingsactiviteiten waren zeer divers. Qua duur en kosten, maar ze lieten allen de deelnemers kennis maken met bewegingsactiviteiten voor ouderen.



6. Informatiestands:

Elke organisatie die een bewegedemonstratie verzorgde, mocht van de gelegenheid gebruik maken om een "stand" in te richten om informatie te verspreiden. Deze stands stonden verspreid in de kantine en buiten op het sportveld.

Evaluatie

Om na te gaan of de Kick-off dag in een behoefte heeft voorzien hebben we deze door zowel de stuurgroep als de bezoekers laten evalueren. Vanuit de gebruikers is (vooral) gekeken naar de kwantitatieve aspecten; bij de stuurgroep lag meer de nadruk op het proces en de uitvoering.

De volgende onderdelen zijn in de evaluatie meegenomen:

Financiën

- De uitgaven van de Taskforce zijn op een rij gezet. Daaruit blijkt ook duidelijk wat de organisatie van BunnIK Beweegt heeft gekost.
- De stuurgroep is van mening dat mede vanwege de bredere publiciteit, die langer doorwerkt en de bijkomende effecten bij verenigingen, de kosten verantwoord zijn.

Mening deelnemers:

- De deelnemers hebben tijdens de dag zelf een evaluatieformulier ingevuld waaraan getoetst kan worden hoe de deelnemers de dag hebben ervaren

Een overzicht hiervan treft u aan in *Bijlage 2*.

- Hieruit kunnen we concluderen dat de opzet van de dag goed was en ook voor herhaling vatbaar is, maar een aantal onderdelen voor verbetering vatbaar zijn.

Zoals het stimuleren van bekijken van de beweegdemonstraties en de wachttijden bij de fittest.

Geconstateerd is dat 70% van de ondervraagden al actieve sporters zijn, terwijl de dag primair bedoeld was als stimulans voor de niet-actieve sporters.

Mening stuurgroep:

- Deze groep nam het besluit op hoofdlijnen om (en hoe) de dag te organiseren. Daarom is het belangrijk hoe zij deze dag en de organisatie ervan hebben ervaren.

Een overzicht hiervan treft u aan in *Bijlage 3*.

- De stuurgroep vond het een geslaagde dag met een goed opzet. De verbeterpunten zijn vooral de belangstelling voor de demonstraties vergroten en de "sportmarkt" uitbreiden.

Uitslagen deelnemers fittest:

- De deelnemers aan de fittest hebben hun fitheid kunnen testen met als je gevolg dat er een passend sportaanbod werd aangeboden. Nu moet blijken hoeveel niet-actieve deelnemers, actieve deelnemers van een 'beweegactiviteit' zijn geworden.

Een overzicht van de gegevens treft u aan in *Bijlage 4*.

Aanbevelingen

De stuurgroep concludeert op basis van de evaluatie dat de Kick-off dag een succes is geweest. Om dit succes te continueren, mag dit evenement geen eenmalige stimulans zijn. Vandaar dat de aanbeveling is dat er een vervolg moet komen op dit evenement.

In het vervolgtraject zal er gekeken moeten worden naar de sterke punten van het afgelopen evenement en naar de verbeterpunten om hiervan te leren.

1. Sterke punten waren:

1. De fittest (persoonlijke benadering en contactmoment)
2. Persoonlijke uitnodiging
3. Begeleiding van zowel fittest als organisatie
4. Samenwerking met vrijwilligers
5. Samenwerking met Sportservice Midden Nederland
6. Openingsact en warming-up met Olga en Duco

2. Verbeterpunten waren:

1. Deelname van aantal niet-actieve sporters verhogen
2. Belangstelling voor de demo's vergroten

3. Vervolg op BunnIK Beweegt

Hieronder volgt een suggestie van wat een succesvol vervolg op BunnIK Beweegt kan zijn. De volgende stap is een Plan van Aanpak opstellen.

1. Fittest

- Deze fittest kan weer uitgevoerd worden door het speciale fittest team of door de gezondheidssector in de gemeente Bunnik
- In Bunnik (bijvoorbeeld vrijdag 23 april 2010) een fittest bij de gezondheidscentra of sporthal. In het dorp Bunnik wonen de meeste 65-plussers in de gemeente en deze zijn over het algemeen vrij op vrijdag
- In Odijk (bijvoorbeeld zaterdag 24 april 2010) een fittest bij de gezondheidscentra of sporthal. Deze zaterdag als extra dag vooral voor de werkenden. Tevens is dit een stimulans voor de ouderen in Odijk en Werkhoven.

2. Beweegadvies

- Na de fittest krijg je een beweegadvies welke sport het beste aansluit op de behoeften en beperkingen.
- Dit advies wordt uitgebracht door degene, die de fittest uitvoert. Voor een volgende keer kan dit weer het speciale fittest team zijn maar wellicht ook de gezamenlijke gezondheidssector in de gemeente Bunnik.

3. Sportpas 50+

- In samenwerking met organisaties die beweeg activiteiten aanbieden voor ouderen (o.a. sportverenigingen, commerciële aanbieders en ouderenorganisaties) in de maand mei deelnemers gratis laten meedoen aan de activiteiten.
- De inactieve deelnemers aan de fittest krijgen na afloop gratis een Sport 50+ pas geven. Alle andere geïnteresseerden kunnen de Sportpas 50+ aanvragen voor € 5,00 of € 10,00 waarmee ze in de maand mei mogen deelnemen aan de aangewezen activiteiten.

Bijlagen

Bijlage 1. Dagschema

Tijd:	Wat:	Wie:	Locatie:	Duur:
Opening 10:00 - 10:25 uur: 10:00 - 10:05 uur	Opening door wethouder	Wethouder	Buiten	5 min.
10:05 - 10:25 uur	Beweeg quiz van Olga en Duco	Olga & Duco	Buiten	20 min.
1e Ronde demo's van 10:30 - 12:00 uur: 10:30 - 12:00 uur	Start 1e ronde Fittest	Fittest team	Zaal	90 min.
10:30 - 11:00 uur	Workshop "Thuis Bewegen"	Olga & Duco	Buiten	30 min.
10:30 - 11:00 uur	Handbal	Adrie de Buck (Celeritas)	Buiten	30 min.
11:00 - 11:30 uur	Volleybal	Kees Veldhuizen (VC Krommerijn & SWO Odijk)	Zaal	30 min.
11:00 - 11:30 uur	Nordic Walking	PS Sport	Buiten	30 min.
11:30 - 12:00 uur	Koersbal	To Bon (Seniorenactiviteiten Bunnik & SWO Odijk)	Zaal	30 min.
11:30 - 12:00 uur	Bewegen op Muziek	Marleen van de Vliet (Happy People)	Buiten	30 min.
Lunch pauze van 12:00 - 12:30 uur	Koffie/Broodje etc.	Iedereen	Kantine	30 min.
2e Ronde demo's van 12:30 - 14:00 uur: 12:30 - 14:00 uur	2e ronde Fittest	Fittest team	Zaal	90 min.
12:30 - 13:00 uur	Badminton	Joop Houwes (SWO Odijk)	Zaal	30 min.
12:30 - 13:00 uur	Korfbal	Marieke Spijksma (Midlandia)	Buiten	30 min.
13:00 - 13:30 uur	Gymnastiek	PS Sport	Zaal	30 min.
13:00 - 13:30 uur	Spinning	Wells Club	Buiten	30 min.
13:30 - 14:00 uur	Tafeltennis (tafeltennis tafel)	Klaaske Veldhuis	Zaal	30 min.
13:30 - 14:00 uur	Nordic Walking	PS Sport	Buiten	30 min.
Pauze van 14:00 - 14:15 uur	Koffie/Thee	Iedereen	Kantine	15 min.
3e Ronde demo's van 14:15 - 15:45 uur: 14:15 - 14:45 uur	3e ronde Fittest	Fittest team	Zaal	90 min.
14:15 - 14:45 uur	Pilates/Yoga	Wells Club	Zaal	30 min.
14:15 - 14:45 uur	Nordic Walking	PS Sport	Buiten	30 min.
14:45 - 15:15 uur	Volleybal	Kees Velthuisen (VC Krommerijn)	Zaal	30 min.
14:45 - 15:15 uur	Spinning	Wells Club	Buiten	30 min.
15:15 - 15:45 uur	Koersbal	To Bon (Seniorenactiviteiten Bunnik & SWO Odijk)	Zaal	30 min.
15:15 - 15:45 uur	Bewegen op Muziek	Marleen van de Vliet (Happy People)	Buiten	30 min.
16:15 uur	Einde dag			

Bijlage 2. Mening Deelnemers

De deelnemers hebben een evaluatieformulier ingevuld waar ze een aantal onderdelen van de dag en organisatie konden beoordelen. Ook werd gevraagd naar aanbevelingen en verbeteringen. Het gehele evaluatieformulier staat in bijlage 6.

Hieronder zijn de opvallendste resultaten uit de evaluatieformulieren benoemd:

1. 46 formulieren zijn ingeleverd
2. 70% van de indieners was al een actieve beweger
3. De opzet van de dag vond iedereen goed
4. Fittest was goed, alleen te lange wachttijden vooral bij advies en aanmelding
5. Weinig hebben ook bij de demo's meegekeken (14 van de 46)
6. De begeleiding van demo's en fittest was goed
7. Weinigen waren bekend met de Beweegwijzer 50+
8. De dag was een goed initiatief, wat voor herhaling vatbaar is.
9. Waarom op vrijdag. Er zijn ook 50-plussers die moeten werken.

Conclusie:

Hieruit kunnen we concluderen dat de opzet van de dag goed was en ook voor herhaling vatbaar is, maar dat een aantal onderdelen voor verbetering vatbaar waren.

Dat betreft o.a. het stimuleren van het bekijken van de beweegdemo's en de wachttijden bij de fittest. Het is verder gebleken dat 70% van de ondervraagden al actieve sporters zijn, terwijl de dag eigenlijk vooral een stimulans moet zijn voor de niet-actieve sporters.

Bijlage 3. Mening Stuurgroep

De volgende punten zijn in de stuurgroep aan de orde gesteld:

- Goede inbreng van het team van Sportservice Midden Nederland (SMN).
- Demo's leuk, maar iets te weinig bezoekers.
- Presentaties in de kantine te weinig proactief.
- Ouderen activiteiten Odijk heeft 10 à 14 nieuwe potentiële leden erbij door proactieve houding.
- De aangeboden instroomcursussen bij de fittest waren niet volledig.
- Er moet gekeken worden wat het heeft gekost en opgeleverd (aantal nieuwe deelnemers).

- Miste verenigingen voor stands (was wel door de “demo verenigingen” toegezegd).
- Belangstelling voor demo's is tegenvallen.
- Flyeren was een goede actie.

- Vond de opening leuk.
- Relatief veel toeschouwers tijdens de openingsact.

- In korte tijd veel bereikt.
- Was verwarrend dat er meerdere contactpersonen waren vanuit SMN.
Bijv. de verenigingen eerst Rudy gesproken en daarna Marloes (zij kwam er later bij).
- Goede samenwerking tussen SMN en Sportplatform en de Stuurgroep .

- Vond de organisatie goed.
- De bezorging van de brieven ging niet overal goed in Bunnik.

- Goed georganiseerd.
- Geluidsinstallatie was toch niet goed (maar opgelost).
- Olga/Duco deden het goed.
- Goede stuurgroep (waarvoor dank).
- Meer kanalen voor communicatie benutten zoals kerk, WMO en gezondheidssector.

- Goede dag i.v.m. het weer.
- Fittest geen omkijken naar.
- Opkomst fittest was goed.
- Positieve reactie op de dag zelf.
- Olga en Duco gingen goed met de mensen om en hielpen goed mee .
- Medewerking van de vrijwilligers was top (Kees Veldhuizen en Jan Elissen extra).
- Marloes (SMN) ging ook goed met de mensen om.
- Prijsafspraken met kantine/catering waren niet goed afgestemd tussen beheerder en uitvoerder.
- Communicatie met Adrie de Buck (Celeritas) was niet goed .
- Had ook meer bezoek aan demo's door de fittesters verwacht .
- Resultaat van aanmeldingen voor instroomcursussen viel tegen.
Kwam misschien ook doordat er bij fittest bij de laatste onderdelen te lange wachttijden waren.
- Bus was achteraf niet nodig geweest, omdat maar 3 personen hiervan gebruik hebben gemaakt

Bijlage 4. Uitslagen deelnemers fittest

Samenstelling bevolking (basis GBA 2008)

leeftijd	Bunnik	Odijk	werkhoven	Totaal	% Bunnik	% Odijk	% Werkhoven	% Totaal
50-64	1419	1088	511	3018	47%	36%	17%	53%
65-74	837	502	168	1507	56%	33%	11%	27%
>75	680	357	117	1154	59%	31%	10%	20%
Totaal>50	2936	1947	796	5679	52%	34%	14%	100%
Totaal inwoners								
	6671	5411	2326	14408				
%								
50-64	21%	20%	22%	21%				
65-74	13%	9%	7%	10%				
>75	10%	7%	5%	8%				
% > 50	44%	36%	34%	39%				

Deelnemers TF50+

29 mannen en 53 vrouwen (was opgave)

Hieronder op basis van adreslijst. 3981=bunnik; 3984=odijk;3985=werkhoven

Aantal van postcode				Eindtotaal	percentage
postcode	m/v	m	v	Eindtotaal	
3981	1	26	35	62	67%
3984		8	12	20	22%
3985		2	9	11	12%
Eindtotaal	1	36	56	93	

1% 39% 60% 100%

Deelname over de dorpen en m/v

Leeftijd		postcode				Eindtotaal	percentage
grp-lft	mv	3981	3984	3985			
<65	m	7	4	2	13	38%	
	v	11	9		20		
Totaal <65		18	13	2	33		
65-74	m	10	1	1	12	43%	
	v	15	5	5	25		
Totaal 65-74		25	6	6	37		
>74	m	4			4	19%	
	v	12			12		
Totaal >74		16			16		
Eindtotaal		59	19	8	86		

69% 22% 9% 100%

Conclusie: relatief veel deelnemers uit Bunnik en veel minder uit Odijk en Werkhoven
 Het aantal ouder dan 74 jaar is een afspiegeling van het aantal inwoners van die leeftijdsgroep. De groep tussen 65 en 74 jaar zijn oververtegenwoordigd, terwijl de groep onder de 65 jaarduidelijk ondervertegenwoordigd zijn.

Bijlage 5. Alle deelnemende personen en organisaties

1. Stuurgroep:

Sonja Rinsma	Wethouder Sport gemeente Bunnik
Dick Kaas	Voorzitter Sportplatform Bunnik
Diny Althues	Seniorenactiviteiten Bunnik
Jan-Willem Noordebos	50+ sporter
Jan Elissen	Seniorenactiviteiten Odijk
Harry Zeelen	50+ sporter

2. Uitvoering organisatie Bunnik Beweegt

Stefan Barrett	Sportplatform Bunnik
Rudy van Ligten	Sportservice Midden Nederland
Marloes Beers	Sportservice Midden Nederland

3. Organisaties voor de Beweegdemo's

Commerciële aanbieders:

Wells Club:	Spinning, Yoga/Pilates.
Happy People:	Bewegen in de buitenlucht.
PS Sports:	Nordic Walking, Gymnastiek.

Ouderenorganisaties:

SWO Odijk:	Koersbal, Badminton, en Volleybal (samen VC Krommerijn).
Seniorenactiviteiten Bunnik:	Koersbal, en Tafeltennis.

Sportverenigingen:

Celeritas:	Handbal Fut-groep.
Midlandia:	Korbal Fit.
VC Krommerijn:	Volleybal (samen met SWO Volleybal) .

4. Overig:

NISB	Kostenloze openingsact plus warming up door Olga en Duco
Stichting "De Tol"	Gebruik van sporthal "De Tol"
Sporthuis Bunnik	Gebruik van de velden van Midlandia
Kees Veldhuizen	Vrijwillige inzet
Henk Schipperen	Vrijwillige inzet en gebruik van geluidsinstallatie
Kantinebeheer Midlandia	Gebruik kantine plus de verzorging van consumpties
Kassing	Busvervoer

Bijlage 6. Evaluatieformulier

Naam : **Leeftijd** :

Telefoonnummer : **Fittest** : ja nee

Actieve Beweger : Nee Ja **E-mail** :

1. Hoe vond je de opzet van de dag?

goed matig slecht

Toelichting:.....

2. Waren er organisatorische aspecten die voor verbetering vatbaar zijn? Zo ja, welke?

Toelichting:.....

3. Heeft u meegedaan aan de "Fittest"?

Ja, ga door naar vraag 4

Nee, ga door naar vraag 6

4. Wat vond je de opzet van de "Fittest"?

goed matig slecht

Toelichting:.....

5. Wat vond u van het Beweegadvies na de "Fittest"?

goed matig slecht

Toelichting:.....

6. Heeft u een demonstratie bijgewoond en/of meegedaan?

Nee, ga door naar vraag 9

Ja, te weten:.....

7. Hoe vond u de toegankelijkheid van de demonstraties?

goed matig slecht

Toelichting:.....

8. Hoe vond je de begeleiding door de docent(en)?

goed matig slecht

Toelichting:.....

9. Heeft u zich uiteindelijk opgegeven voor een instroomcursus?

Nee Ja, te weten:.....

10. Heeft u al kennis genomen van de Beweegwijzer 50+

Ja, via:.....

Nee, bekijk de website: www.sportplatformbunnik.nl menu Beweegwijzer,

11. Heb je nog opmerkingen, suggesties, e.d.?

.....
.....

Hartstikke bedankt voor uw medewerking en een sportieve groet!

www.sportplatformbunnik.nl