

Drie maanden Goldensports: Waar staan we?

Evaluatie eerste drie maanden Goldensports Olympiaplein 1-4-2014 tot 1-7-2014

In de periode 1-4-2014 tot 1-7-2014 hebben zich 65 mensen aangemeld voor een training van Goldensports. Op 2 april waren er 20 aanmeldingen en wekelijks komen er mensen bij. Ze hebben allen een aanmeldingsformulier ingevuld en deze is verwerkt in dit document. In de eerste twee maanden hebben we na iedere training een korte schriftelijke evaluatie gehouden. Daarnaast zijn er op 30 juni en 2 juli evaluatieformulieren uitgedeeld aan de aanwezigen en is daarna een mail gestuurd aan de afwezigen met de vragenlijst. Er zijn 34 reacties geweest, 24 schriftelijke reacties en 10 via email.

Samenvatting:

De bekendheid van Goldensports komt voor 80% door mond tot mond reclame. 80% van de deelnemers is vrouw en de gemiddelde leeftijd is 72 jaar. Het grootste deel van onze deelnemers doet niet mee aan ander regulier bewegingsaanbod, beweegt wel regelmatig. Het grootste deel beoordeelt de eigen gezondheid als matig en doet mee omdat bewegen belangrijk is voor de gezondheid en vanwege het aanbod in de buitenlucht. Het belangrijkste doel voor de mensen is om hun conditie te verbeteren.

Na drie maanden doet nog 85% mee. 15% is na de eerste keer niet meer gekomen. De waardering voor de training en de begeleiding is zeer goed (8,0), de meeste mensen vinden alles leuk en willen niets veranderen.

Ze waarderen vooral de buitenlucht, de enthousiaste begeleiding, de variatie in het aanbod en de laagdrempeligheid.

Kortom we zijn gestart met een initiatief dat aanslaat bij de doelgroep (mensen 65+). Mensen ervaren plezier in het bewegen, blijven komen naar de training en er ontstaat sociale interactie tijdens de trainingen

Hoe in contact gekomen met Goldensports?

- 80% mond tot mond reclame (lezingen Stadsdorp Zuid, contact Combiwel en Stadsdorp Vondelpark)
- 10 % via flyer, At5 of artikel in Stadskrant
- 10% via verwijzing fysiotherapeut

Wie doen mee?

Er hebben zich 65 mensen aangemeld. 57 hebben een aanmeldingsformulier ingeleverd, twee (nog) niet en 6 zijn een keer geweest en daarna niet meer.

- 80% van de deelnemers is vrouw en 20% man
- De gemiddelde leeftijd is 71,6 jaar variërend van 63 tot 81 jaar
- Beoordeling eigen gezondheid
 - 23% beoordeelt de eigen gezondheid als goed
 - 54 % als matig
 - 5% als slecht

- Deelname aan andere sport en bewegingsactiviteiten
 - 67% doet naast Goldensports geen andere sport of bewegingsactiviteit
 - 10% doet mee aan de activiteiten van Combiwell in sporthal de Pijp of Apollohal
 - 20% gaat ook naar een sportschool, tennisvereniging, nordicwalking, aerobics of zwemt
 - 50% wandelt en fiets wekelijks
- Reden om mee te doen
 - 87% omdat bewegen goed is voor de gezondheid
 - 61% omdat de activiteit in de buitenlucht is
 - 38% omdat de activiteiten leuk zijn
 - 28% omdat het gezellig is
 - 9% op advies van huisarts of fysiotherapeut
- Wat wil men bereiken
 - Conditieverbetering en soepel blijven worden het meest genoemd
- Hoe verzekert?
 - Agis, Ohra, CZ, VVA, IZZ en Menzis worden genoemd

Gebruik van internet

- 95% van de deelnemers heeft een email adres
- 10% is actief op Facebook

Evaluatie na drie maanden

34 mensen hebben het evaluatieformulier ingevuld

Aantal keer meegedaan:

- Gemiddeld hebben de ondervraagde 6,8 keer meegedaan
- Variërend van 1 tot 18 keer

Deelname na de aanmelding:

- 85% is na de aanmelding een of twee keer per week doorgegaan.
 - 6 mensen zijn tijdelijk gestopt in verband met klachten aan het bewegingsapparaat
- 15% is na de eerste keer niet meer gekomen.
 - Bij navraag blijkt dit vooral te maken te hebben met de tijd nemen om naar de trainingen toe te gaan en meestal niet met de inhoud van de training.
 - Twee mensen gaven aan dat training niet intensief genoeg was.

Algemene waardering:

- De gemiddelde waardering voor de **training** is 8,0
- De gemiddelde waardering voor de **begeleiding** is 8,1
- De gemiddelde waardering voor de **organisatie** is 8,0

Wat waarderen ze in het algemeen het meest in de training:

- Het bewegen in de buitenlucht
- Enthousiasme van de begeleiding
- Variatie in het aanbod
- Vrijblijvend
- Betaalbaar

Waardering van de onderdelen van de training

Wat vond men het leukst:

- 11 mensen vonden alles leuk
- 4 mensen de variatie aan activiteiten
- 4 mensen fitness
- Grond oefeningen, fitness, tennis en balspelen

Wat vond men het minst leuk:

- 3 keer werd fitness genoemd
- 4 keer grond oefeningen
- Tennis (2), hockey (2), balspel(3) tennis (2)

Wat wil men veranderen

- 21 mensen willen niets veranderen
- Op tijd beginnen (2), intensiever (2) geen spel (2), meer spel (2)

Behoeft om na afloop koffie te drinken

50% geeft aan dat het goed zou zijn als er na afloop koffie gedronken wordt met elkaar

Vrijwilligers:

De inschrijving en het innen van de entreegelden wordt nu gedaan door twee vrijwilligers. Twee deelnemers met een sportachtergrond begeleiden regelmatig een onderdeel van de training.

In de eerste drie maanden hebben twee vrijwilligers wekelijks begeleiding gegeven bij de outdoor fitness. Beide zijn gestopt, een in verband met gezondheidsproblemen en de ander in verband met studie.

Stagiares:

Bij iedere training zijn 2-3 stagiaires aanwezig van de praktijken die participeren. Samen met de fysiotherapeut bereiden zij de training voor en begeleiden zij onderdelen van de training.

Conclusie:

Goldensports heeft in drie maanden tijd 65 mensen bereikt die mee willen doen aan de training, 85% gaat na de eerste keer door en waarderen de training en de begeleiding zeer positief. Mond tot mond reclame is het meest effectief. Goldensports trekt vooral senioren die wel wandelen en soms fietsen met een matige gezondheid, die niet lid zijn van een of andere sportclub. Er begint een clubgevoel te ontstaan, er ontstaan nieuwe sociale contacten.

De begeleiding wordt verzorgd door drie grote fysiotherapiepraktijken met hun stagiaires. De waardering voor de trainers en stagiaires is groot en er is een nieuwe samenwerking ontstaan tussen deze praktijken. Deze praktijken zetten de activiteit voort in de toekomst.

Het werven van vrijwilligers is voor een groot deel gelukt. Er is nog ruimte voor een gepensioneerde trainer.

Het is ons gelukt om mensen 65+ te werven die in niet lid zijn van een sportclub/MBVO of activiteiten van Combiwell. Er is dus een nieuwe doelgroep aangeboord die zich heeft verbonden aan Goldensports.