

Actieve en Gezonde Leefstijl 55-plussers



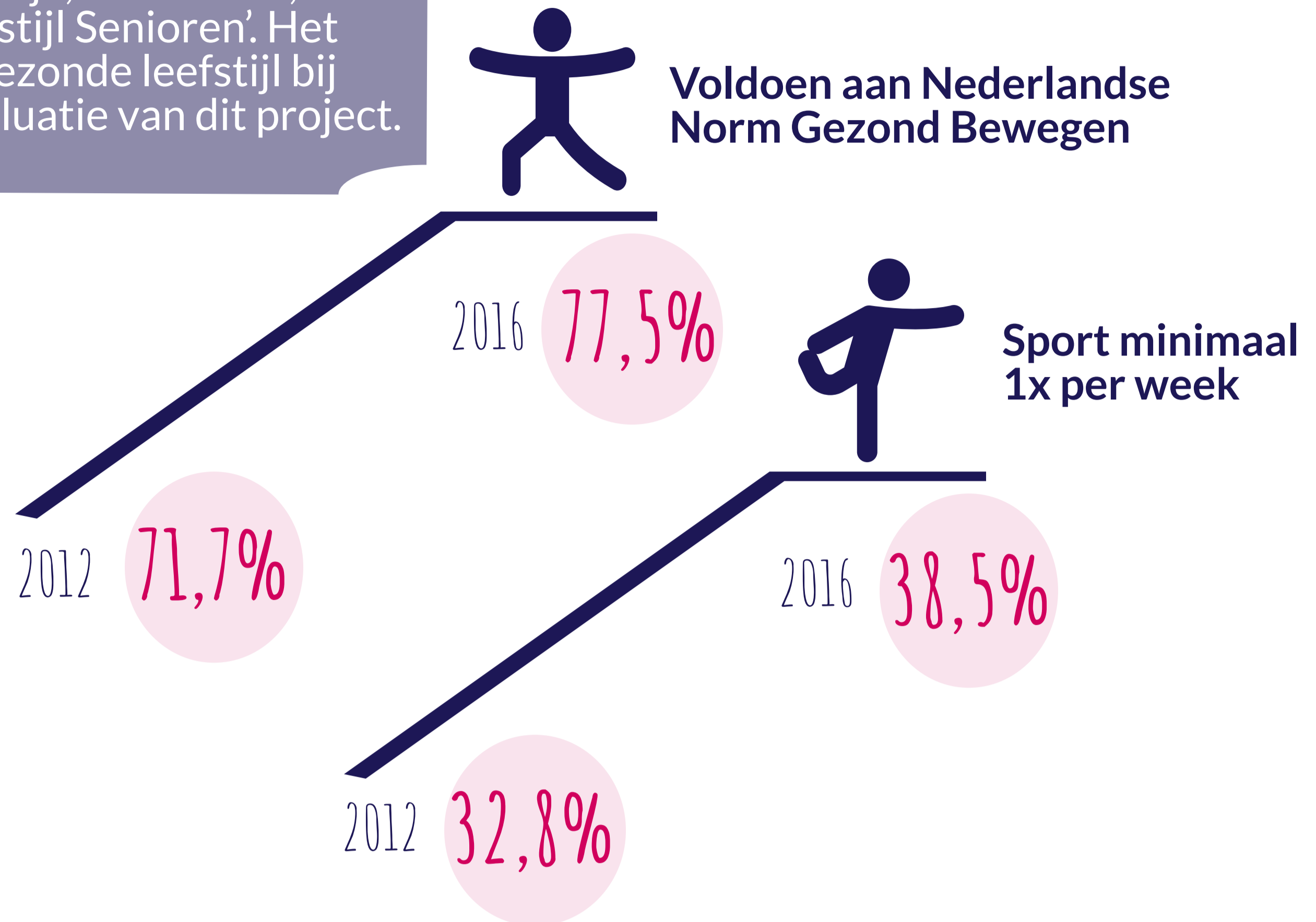
Sinds 2014 loopt in de gemeenten Elburg, Ermelo, Harderwijk, Oldebroek, Nunspeet en Hattem het project 'Actieve en Gezonde Leefstijl Senioren'. Het doel van dit project is het bevorderen van een actieve en gezonde leefstijl bij senioren van 55 jaar en ouder. Dit is een overzicht van evaluatie van dit project.

GEZONDHEIDSMONITORS 2012 EN 2016

4 op de 10 senioren heeft een gezond gewicht



WEETJE
75-plussers ervaren vaker een (zeer) goede gezondheid



PANEL 55-PLUSSERS NOORD-VELUWE

Bewegen; wat doen panelleden?

56%
WANDELEN



> 1 keer per week

53%
SPORTEN



51%
FIETSEN



> 3 keer per week

39%

ervaart dat er meer georganiseerd wordt om een gezonde en actieve leefstijl bij senioren te bevorderen

HOE WILLEN PANELLEDEN HET LIEFST ATTENT GEMAAKT WORDEN OP KOMENDE ACTIVITEITEN?

75%
huis-aan-huis bladen



GROEPSINTERVIEWS MET PROFESSIONALS

WAT GAAT ER VOLGENS DE PROFESSIONALS GOED?

Organiseren van beleef-en beweegbeurs is een groot succes!

Betrekken van sportverenigingen en gezondheidsorganisaties

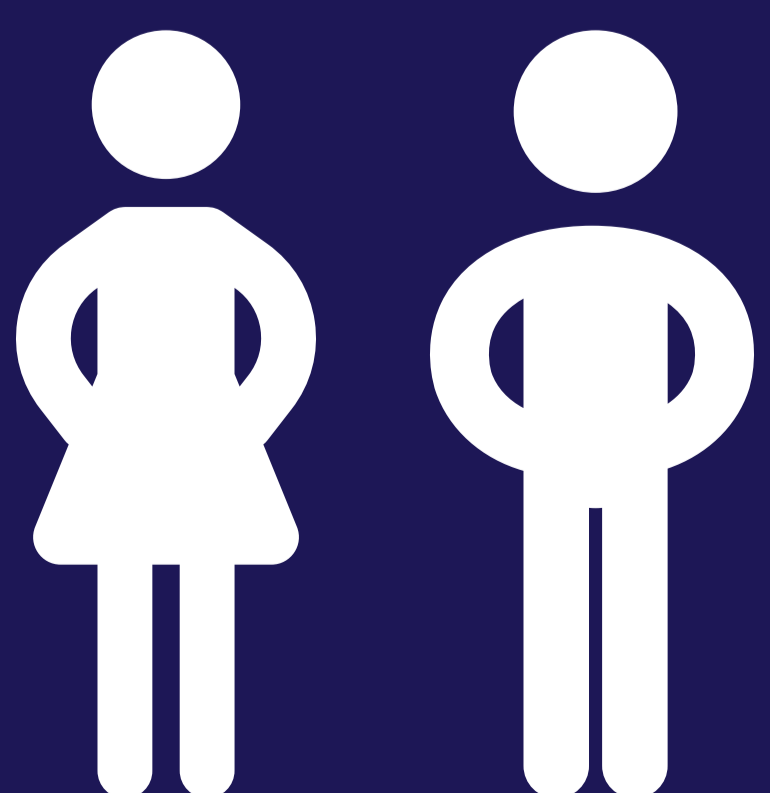
Activiteiten aanpassen op fysieke mogelijkheden deelnemers

55-plussers bewegen veel ongeorganiseerd

IDEEËN VOOR DE TOEKOMST

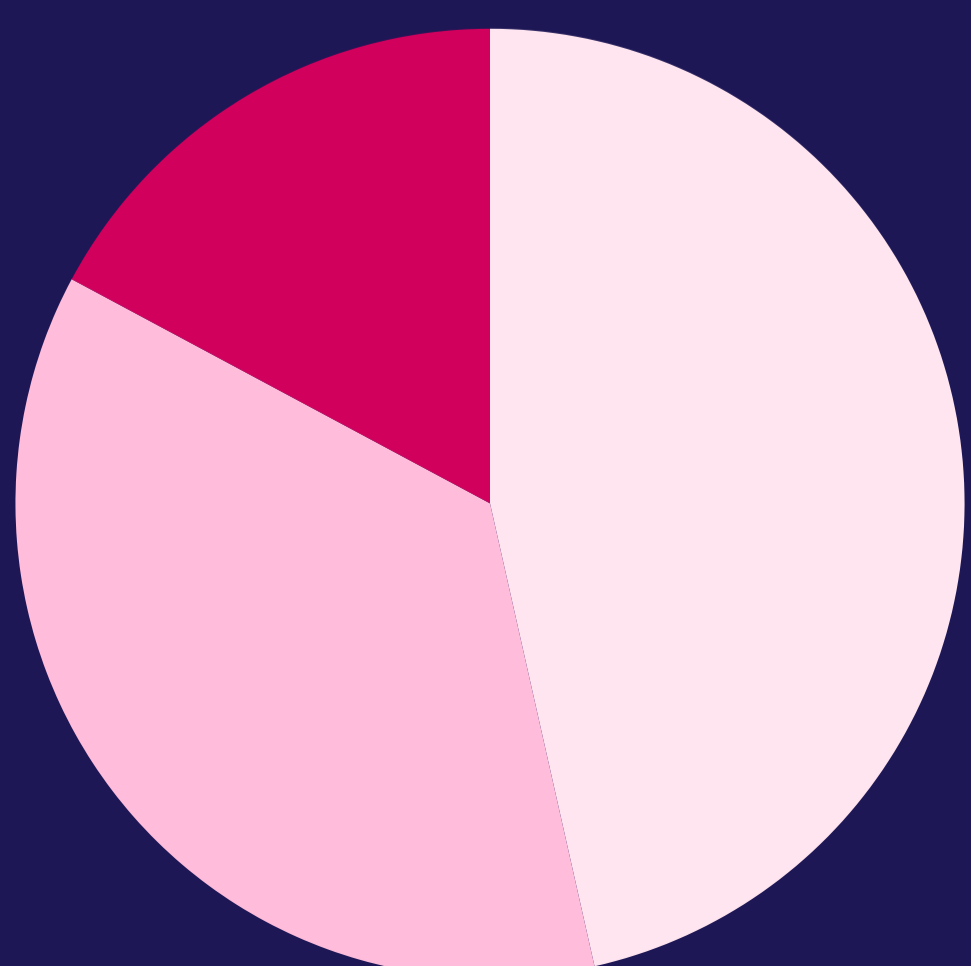
- Project omzetten in een langdurig programma
- Sterkere verbindingen leggen tussen verschillende partijen
- Een divers aanbod creëren voor de 'jongere' en 'oudere' 55-plusser
- Rekening houden met tijd en plaats van activiteiten en vervoer naar activiteiten

WIE ZIJN DE PANELLEDEN?



39%

61%



- 50-64 jaar (46%)
- 65-74 jaar (36%)
- ≥ 75 jaar (17%)

IN TOTAAL
238 DEELNEMERS

Dit onderzoek in het kader van het project 'Actieve en Gezonde Leefstijl Senioren' is gehouden onder het GGD-panel 'NOG beter weten'. Qua samenstelling is dit panel (nog) niet representatief voor de regio. Om deze reden moeten de resultaten van dit onderzoek beschouwd worden als een indicatie voor de regio.