

www.claudiatuhehay.nl



EVALUATIERAPPORT BUURTGYM

Leanne Reijnen • GGD Hollands Midden

November 2019

INHOUD

Samenvatting	4
1. <u>Inleiding</u>	5
2. <u>Methode</u>	7
3. <u>Resultaten</u>	8
4. <u>Conclusie</u>	36
5. <u>Aanbevelingen</u>	37
6. <u>Literatuur</u>	38
7. <u>Bijlagen</u>	39



SAMENVATTING

Inleiding

De Buurtgym is een kleinschalig sportlokaal in een buurthuis, waar wijkbewoners op een laagdrempelige manier kunnen kennismaken met sporten en gezond leven. De Buurtgym richt zich op kwetsbare volwassenen met een laag inkomen, voor wie de stap naar een commerciële fitness of vereniging te groot is. De Buurtgym wordt als pilot aangeboden in Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken' in de Slaaghwijk (buurt in Merenwijk) in Leiden. Deze pilot is geëvalueerd met het doel inzicht te krijgen in de ervaring en waardering van betrokken professionals en deelnemers en in het verloop van de pilot.

Methode

- 15 interviews: 9 deelnemers en 6 betrokken professionals
- 2 vragenlijsten per deelnemer: voor aanvang en na afloop pilot

Resultaten

In totaal hebben 37 deelnemers meegedaan aan de pilot, waarvan 6 deelnemers zijn gestopt. Veel deelnemers doen mee aan de Buurtgym omdat ze meer willen bewegen en/of een betere conditie en gezondheid willen. Bijna alle deelnemers zouden de Buurtgym aanraden aan anderen. Vooral de gezelligheid, sfeer en de mogelijkheid om anderen te ontmoeten wordt gewaardeerd. Deelnemers merken dat ze door hun deelname vaker gaan bewegen en vaker vrolijk en ontspannen zijn. Ter verbetering zouden ze graag uitbreiding van het aantal materialen en apparaten willen.

Betrokken professionals vinden vooral het laagdrempelige karakter van de Buurtgym van grote meerwaarde. Zij zien veel potentie om de Buurtgym door te ontwikkelen en uit te breiden naar andere buurthuizen in Leiden.

Conclusie

Zowel deelnemers als betrokken professionals zijn zeer positief over de Buurtgym. De Buurtgym voldoet aan de behoeften van deelnemers, de juiste doelgroep wordt bereikt en de verwachtingen worden tot nu toe waargemaakt. Voor de doorontwikkeling van de Buurtgym in de Slaaghwijk en uitbreiding van de Buurtgym naar andere wijken in Leiden zijn er enkele kansen voor verbetering.

Aanbevelingen

- Betere inzet van vrijwilligers voor de uitvoering van verschillende taken in de Buurtgym.
- Creëren van een netwerk rondom de begeleider voor opvang van deelnemers die behoefte hebben om uitgebreider in gesprek te gaan.
- Betere integratie van de Buurtgym met andere activiteiten en professionals in het buurthuis.
- Duidelijke rol- en taakverdeling vanaf de start van nieuwe Buurtgyms, in nauwe afstemming met andere activiteiten en initiatieven.
- Vergroten van bekendheid van de Buurtgym en uitbreiding van openingstijden om beter aan de vraag te kunnen voldoen.
- Nadere uitwerking van het plan voor de toekomst.

1. INLEIDING

Wat is de Buurtgym?

In de Buurtgym kunnen wijkbewoners in een kleinschalig sportlokaal in een buurthuis kennismaken met sporten en gezond leven. De inrichting bestaat uit laagdrempelige fitnessapparatuur en materialen, zoals balansballen, gewichtjes en zitfietsen. De begeleider zet hier eenvoudige circuittrainingen uit van maximaal een half uur.



10 lessen, verdeeld over maandag t/m woensdag



Eén vaste begeleider (Stichting Sportonderwijs)



6 tot 8 deelnemers per lesuur

Persoonlijke aandacht

De begeleider geeft instructies en persoonlijke aandacht en let erop dat iedereen op tijd rust neemt en geniet. Tijdens lange pauzes en een gezellig ontvangst en nazit is tijd om met elkaar in gesprek te gaan. Daarnaast worden tips en adviezen gegeven over gezonde leefstijl.

Subsidie Sportstimulering

Gemeente Leiden wil dat meer mensen gaan bewegen en sporten. Om dat voor elkaar te krijgen, is in 2017 de subsidieregeling Sportstimulering gestart. De Buurtgym is een van projecten die in 2018 geld toegewezen heeft gekregen uit het fonds Sportstimulering van de gemeente Leiden.



Initiatiefnemers

De Buurtgym is een initiatief van:

- Stichting Sportonderwijs/ GGD HM
- Libertas Leiden
- Project Door



Zie [bijlage 1](#) voor meer informatie over de organisaties.

Oorsprong

Stichting Sportonderwijs had 10 jaar geleden al het idee om een Buurtgym op te starten. In 2018 werd deze wens werkelijkheid in de Merenwijk in Leiden, met behulp van de andere initiatiefnemers. De opzet van de Buurtgym is gebaseerd op andere voorbeelden in het land, zoals de Buurtfitness in Utrecht en Rotterdam.

Doel van de Buurtgym

1. Buurtbewoners onder begeleiding **leren bewegen** op een sportieve manier om **maatschappelijk actief** te worden en te blijven.
2. Mensen met een chronische ziekte **leren om anders om te gaan met de ziekte** door te bewegen onder begeleiding.
3. Door nieuwe ritmes, houdingen en het ontladen van spanning in combinatie met het maken van plezierig contact en verbinden met anderen ervoor zorgen dat deelnemers **nieuwe gedragspatronen** ontwikkelen.

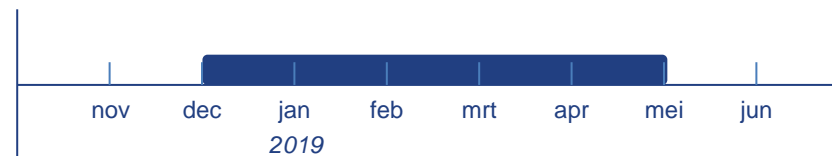
Doelgroep

De Buurtgym richt zich op de meest kwetsbare volwassenen (25+) inwoners met een laag inkomen, voor wie de stap naar een commerciële fitness of vereniging te groot is. Specifieke kenmerken:

- Lage sociaaleconomische status (SES), met kleine beurs en gezondheidsproblemen.
- Verschillende nationaliteiten, waarvan een deel analfabeet en/of laaggeletterd is en/of de Nederlandse taal niet beheerst.

Pilot in buurthuis Op Eigen Wieken

De Buurtgym wordt als pilot aangeboden in Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken' in de Slaaghwijk (buurt in de Merenwijk) in Leiden. Aan deze pilot doen in totaal 37 inwoners van de Slaaghwijk en omliggende buurten en wijken mee. De pilot duurt in totaal 5 maanden: van december 2018 tot mei 2019.



Evaluatie van de pilot

In dit evaluatieonderzoek wordt gekeken hoe de uitvoering verloopt en in hoeverre het initiatief aansluit bij de behoeften van de deelnemers. De evaluatie heeft tot doel om de Buurtgym in de Merenwijk (verder) te verbeteren en de ervaringen te gebruiken voor uitbreiding van de Buurtgym naar andere wijken.

Doelstellingen

Het doel van het evaluatieonderzoek is tweeledig:

- Inzicht krijgen in de ervaring en waardering van betrokken professionals en deelnemers over de werkwijze.
- Inzicht krijgen in het verloop van de pilot: wat gaat goed en waar liggen kansen voor verbetering?

Het evaluatieonderzoek resulteert in aanbevelingen ter verbetering van de Buurtgym.



2. METHODE



Interviews

In totaal zijn 15 semi-gestructureerde interviews gehouden over de ervaringen met en waardering van de Buurtgym:

- 6 interviews met betrokken professionals: Stichting Sportonderwijs (L. Soffner), Libertas Leiden (F. Lubberts), GGD Hollands Midden (M. Bordewijk), Project Door (M. Hoefman), PiëzoMethodiek (C. Hoek) en coördinator trainingstraject (R. Kakora)
- 9 deelnemers (7 vrouwen, 2 mannen)

Zie [bijlage 2](#) en [3](#) voor de interviewonderwerpen

Vragenlijsten

Deelnemers aan de pilot hebben twee vragenlijsten ingevuld. De meeste vragenlijsten zijn samen met de onderzoeker ingevuld, enkele deelnemers hebben dit zelfstandig gedaan.



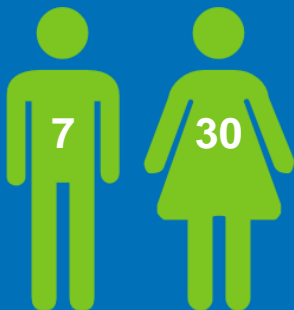
Vragenlijst	Periode afname	Aantal deelnemers	Opzet vragenlijst
1	Voor aanvang pilot dec 2018 – jan 2019	32	Bijlage 5
2	Na afloop pilot apr 2019 – jun 2019	28	Bijlage 6

Voorafgaand aan de afname van de vragenlijsten hebben de deelnemers een toestemmingsformulier getekend, [zie bijlage 4](#).

In totaal hebben 37 deelnemers meegedaan aan de pilot. Het totaal aantal deelnemers van de Buurtgym ligt hoger, namelijk op ongeveer 50. Niet alle deelnemers hebben aan de pilot meegedaan, bijvoorbeeld doordat zij later pas zijn gestart met hun deelname.

3. RESULTATEN





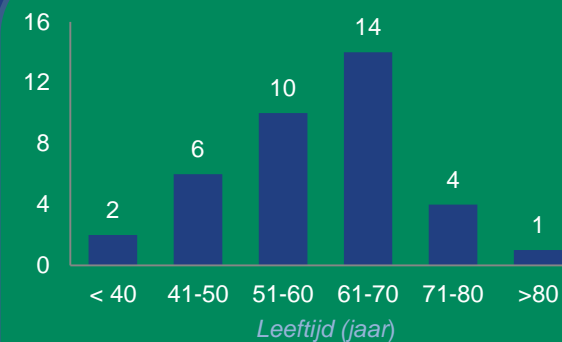
Geslacht (n=37)



Spreading
29 tot 82 jaar

Gemiddelde
60 jaar

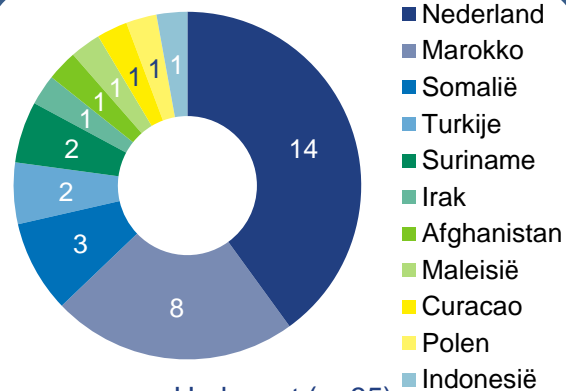
Leeftijd (n=37)



Een **kwart** van de deelnemers spreekt en begrijpt niet goed Nederlands



Taalbeheersing (n=31)

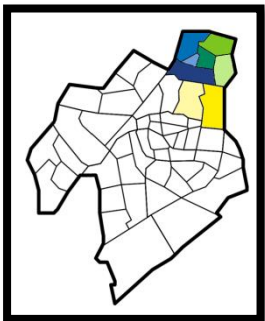


Spreading
16 tot 57 jaar

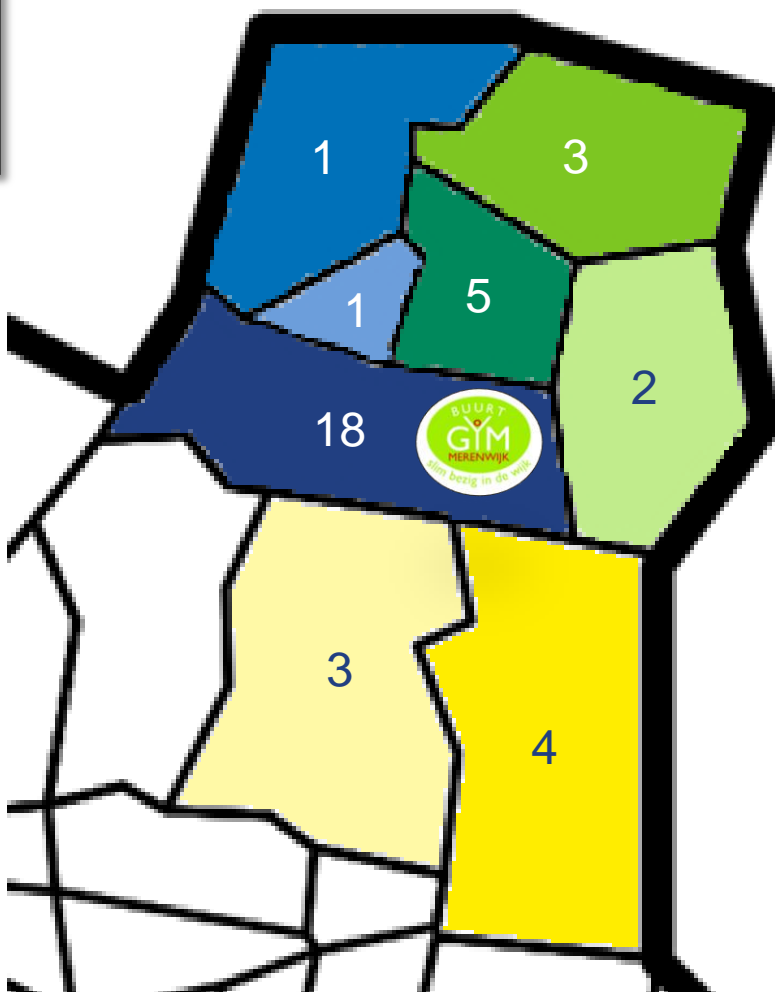
Gemiddelde
31 jaar

Aantal jaar in Nederland (n=19)

Achtergrondkenmerken doelgroep



Indeling wijken
in Leiden



Aantal deelnemers Buurtgym per wijk
(n=37)

AANTAL DEELNEMERS BUURTGYM INDELING PER WIJK

Ongeveer de helft van de deelnemers woont in de Slaaghwijk in Leiden. De andere helft komt uit een van de omliggende buurten.



Buurthuis Op Eigen Wieken

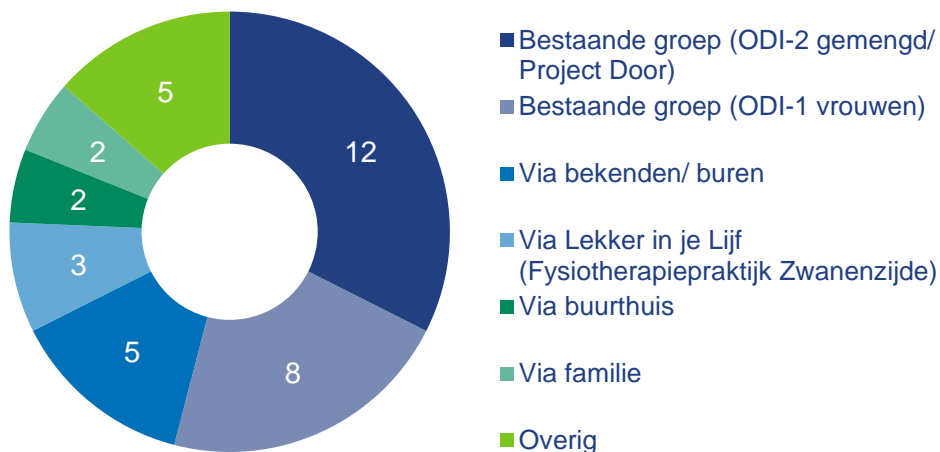
- Slaaghwijk
- Leedewijk-Noord
- Leedewijk-Zuid
- Merenwijk-Centrum
- Zijlwijk-Noord
- Zijlwijk-Zuid
- De Kooi
- Noorderkwartier

TOELEIDING

Ongeveer de helft van de deelnemers doet met een bestaande groep aan de Buurtgym mee, dit zijn namelijk deelnemers van de **Ontspanning door Inspanning** (ODI) groepen. Bij ODI leren deelnemers omgaan met gezondheidsklachten door speciale oefeningen onder begeleiding van een beweeginstructeur van Stichting Sportonderwijs. De gemengde ODI-groep is tot stand gekomen in samenwerking met Project Door.

Een ander deel is doorgestroomd naar de Buurtgym vanuit beweegprogramma **Lekker in je Lijf** (aangeboden door Fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde), een groepsprogramma waarbij men gedurende 18 weken werkt aan een actievere en gezondere leefstijl onder begeleiding van een fysiotherapeut en diëtist.

Overige deelnemers hebben gehoord over de Buurtgym via vrienden, familie, burens en/of het buurthuis.



Toeleiding naar Buurtgym (n=37)

REDEN DEELNAME

Meestgenoemde antwoorden redenen voor deelname aan Buurtgym (n=32)



Gezellig/ mensen ontmoeten
(n=6)



Voor een betere conditie
(n=12)



Goed voor gezondheid
(n=10)



Meer beweging/ actievere leefstijl
(n=11)



Vanwege ziekte of lichamelijke klachten
(n=11)

41% van de deelnemers geeft aan niet te bewegen/ sporten naast de Buurtgym

BEREIK

Deelname

In totaal heeft de Buurtgym ongeveer 50 deelnemers. Aan de pilot hebben 37 deelnemers meegedaan. Aan het einde van de pilot zijn 6 deelnemers gestopt, bijvoorbeeld door gezondheidsklachten.



Neemt aan einde van pilot nog deel aan Buurtgym

Gestopt met deelname aan Buurtgym

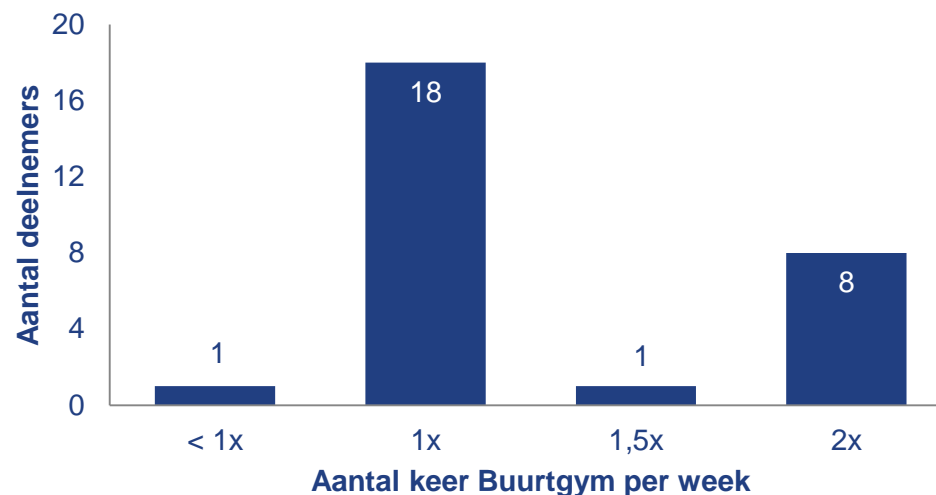


Redenen om te stoppen:

- Gezondheidsklachten
- Voldoet niet aan verwachtingen
- Openingstijden niet geschikt
- Overgang naar intensievere sport

Opkomst

De meeste deelnemers komen één keer per week naar de Buurtgym. Bijna 30% van de deelnemers komt twee keer per week.



Omdat ik het helemaal nog in mijn eentje doe, doen er nu maximaal vijftig deelnemers mee. Maar straks worden er vrijwilligers opgeleid en dan kunnen er veel meer mensen komen. Er is heel veel vraag naar. Ik heb een wachtlijst van mensen die heel graag willen starten.

Eigenlijk vind ik de opkomst nog te weinig, maar helemaal alleen met 50 mensen heb je te weinig tijd om ze echt te motiveren om toch vaker te komen.

Citaten: L. Soffner, Stichting Sportonderwijs



96%

Percentage deelnemers
dat Buurtgym zou
aanbevelen aan anderen
(n=27)

BEOORDELING



8,2

Gemiddelde cijfer
algemene beoordeling
Buurtgym (n=27)



Wat vinden deelnemers goed?

Gezellig, sfeer, mensen ontmoeten (n=22)
Goed om te bewegen, goed voor gezondheid (n=8)
Dichtbij (n=7)
Ontspanning, even eruit zijn (n=5)
Goede begeleiding (n=4)
Mogelijkheid om met alleen vrouwen te sporten (n=3)
Laagdrempelig, weinig kosten, niet te groot (n=3)
Goede materialen (n=2)
Geschikt voor ouderen (n=1)

Goede punten Buurtgym volgens deelnemers (n=27)



Wat kan beter volgens deelnemers?

Meer materialen en apparaten (n=10)
Grotere ruimte en/of minder deelnemers tegelijk (n=4)
Niets, alles is goed zo (n=4)
Meer vrijwilligers, actievere assistentes (n=2)
Meer uren voor alleen vrouwen (n=1)
Meer begeleiding tijdens individuele oefeningen (n=1)
Beter opgeruimd, schoner (n=1)

Verbeterpunten Buurtgym volgens deelnemers (n=22)

WAT VINDEN BETROKKEN PROFESSIONALS VAN DE BUURTGYM?

Goed initiatief, omdat er verschillende problemen in de wijk zijn. Door middel van de Buurtgym kunnen we een aantal problemen in de wijk bestrijden, zoals sociaal isolement. De Buurtgym is een ontmoetingsplaats. Meer bewegen is niet het doel van de Buurtgym maar het middel. Dit laagdrempelig sportaanbod sluit aan bij de behoeften die er in deze wijk zijn.

R. Kakora, coördinator trainingen

Fantastisch aanbod en interventie, door en voor de gebruikers ontwikkeld. Het is een laagdrempelige en herkenbare plek in de buurt waar mensen zich welkom voelen om te sporten, te praten over gezonde leefstijl en positieve gezondheid, aanspraak hebben en zich eventueel kunnen ontwikkelen tot vrijwilliger in de Buurtgym.

M. Bordewijk, GGD HM

De Buurtgym is een hartstikke mooie optie. Ik denk dat het voor veel mensen heel erg nuttig is. Veel mensen bij wie ik terecht kom, kampen met depressieve klachten en ik denk ook wel in de wijk. Dan is bewegen altijd goed.

M. Hoefman, Project Door

We merken dat zodra je gaat bewegen, dan wordt je mindset anders. Beweging maakt vitaler en daarmee word je kansrijker in je omgeving. Als we merken dat we kunnen bijdragen aan de vitaliteit en weerbaarheid van mensen, dan kunnen we een stapje verder komen. Daarom vinden we de Buurtgym heel erg belangrijk. Ook omdat het de vraag is van mensen in het buurthuis en in de wijk om meer te bewegen. De Buurtgym is heel laagdrempelig, iedereen kan meedoen, ook als je fysiek beperkt bent of in een rolstoel zit.

F. Lubberts, Libertas

Heel mooi om al die mensen binnen te krijgen, zodat zij zich ook bewust worden van bewegen.

Veel mensen hebben natuurlijk ook fysieke problemen. Er wordt ook wel eens informatie gegeven over gezonde leefstijl. In sommige culturen is dat heel vreemd. En dat is natuurlijk wel heel erg gaaf om te zien hier. Ik liep afgelopen week binnen en het hele lokaal zat vol.

C. Hoek, PiëzoMethodiek

OPBRENGST



62%

beweegt meer

35%



heeft meer balans



63%

is vaker vrolijk

30%



heeft een gezond(er) gewicht



30%

heeft een beter uithoudingsvermogen

70%



heeft meer contact met anderen



59%

is meer ontspannen/ uitgerust

22%



heeft meer kracht

41%



heeft meer zelfvertrouwen

Wat levert deelname aan de Buurtgym op volgens de deelnemers zelf?

Percentages deelnemers dat dit aangeeft (n=27)



“

Ik denk als de Buurtgym er niet meer is,
dat de mensen in een gat vallen

L. Soffner, Stichting Sportonderwijs

”

EEN SCHETS VAN DE HUIDIGE DOELGROEP



Leeftijd

- Heel divers: van jong volwassen tot zeer senior



Fysieke activiteit

- Geen/ weinig ervaring met bewegen



Omgeving

- Veilige omgeving wordt als belangrijk gezien



Nationaliteit

- Veel verschillende nationaliteiten
- Mogelijkheid om te spreken in eigen taal



Gezondheidssituatie

Veelal:

- Chronische ziekte of beperking (bijv. diabetes, lichamelijke beperking)
- Mentale problemen (bijv. somberheid, gevoelens van angst en eenzaamheid, stress)
- Overgewicht/ obesitas
- Lichamelijke klachten (bijv. rugklachten)

Ook:

- Licht verstandelijke handicap



Sociale contacten

- Weinig contacten/ netwerk
- Maatschappelijke/ sociale problemen
- Vertrouwensband opbouwen is belangrijk



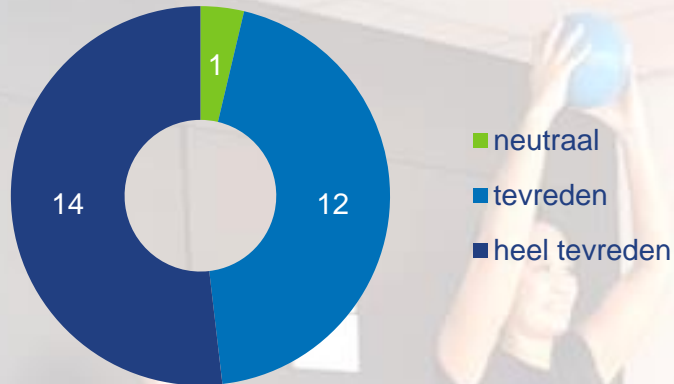
Financiële situatie

- Laag inkomen
- Uitkering

Wat zijn exclusiecriteria?

- Zwaardere psychische klachten
- Ernstige verslavingsproblematiek
- Hersenaandoeningen

BEGELEIDING



Tevredenheid over begeleiding (n=27)

“

Ze is geduldig, vrolijk en geeft goed en duidelijk advies.

De manier van lesgeven is afgestemd op de mogelijkheden van de vrouwen.

Ze heeft geduld, elke vrouw is anders, maar iedereen krijgt aandacht.

Liza zet zich in voor 100%, alle lof voor haar. Ze houdt echt rekening met je. Ik heb van haar een balletje gekregen voor meer kracht, zodat ik thuis ook kan oefenen. Ze houdt je in de gaten, ook of je niet even wat water moet drinken.

”

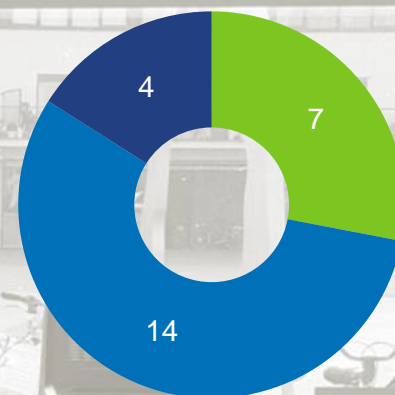
Citaten: deelnemers



Hoe kunnen deelnemers op hun eigen niveau meedoen?

- **Individuele trainingen:** deelnemers beginnen met een kennismaking met alle apparaten. Gaandeweg wordt de intensiteit verhoogd. Dit wordt voor iedereen bijgehouden, zodat de deelnemers zelf kunnen zien wat hun resultaten zijn. Als iemand een slechte dag heeft of bijvoorbeeld moe is, dan wordt dat ook genoteerd.
- **Groepstrainingen:** in de groep wordt gedifferentieerd, bijvoorbeeld door per persoon te kijken naar aanpassingen in gewicht, weerstand, materialen etc. Iemand die lichter belastbaar is, gebruikt bijvoorbeeld minder zware gewichten.

APPARATEN EN MATERIELEN



■ neutraal
■ tevreden
■ heel tevreden

Tevredenheid over apparaten en materialen (n=25)

Suggesties nieuwe materialen

Apparaten voor krachttraining/ been- en buikspieren (n=7)

Roeiapparaat (n=3)

Bokshandschoenen (n=2)

Stepper (n=1)

Fiets voor armen én benen (n=1)

Crosstrainer (n=1)

Extra loopband (n=1)

Elastieken (n=1)

Lichte ballen (n=1)

Extra materialen voor training vanuit scootmobiel (n=1)

“

Er zijn weinig apparaten maar de plek is ook klein

Ik heb geen ervaring met een gym, dus weet niet zo goed wat ik mis

”

Citaten: deelnemers

DE BUURTGYM IN VERGELIJKING MET 'GEWONE' SPORTSCHOOL

'Het is nu gratis en later misschien goedkoper.'

'De toestellen in de Buurtgym zijn minder moeilijk dan in een sportschool.'

'Hier kan ik gezellig samen met mijn dochter bewegen.'

'De Buurtgym is laagdrempelig. Het is gemoedelijk en gezellig en de kosten zijn laag.'

'De mensen die in de sportschool werken, hebben minder verstand van de doelgroep zoals hier.'

'De Buurtgym is dichtbij.'

'In de sportschool zijn veel mensen, daar houd ik niet van.'

'Bij andere sportscholen is aangepast sporten niet mogelijk, bij de Buurtgym kan dat wel.'

'De sportschool heb ik wel geprobeerd, maar daar vind ik de sfeer niet zo.'

'Ik heb niet genoeg geld voor een sportschool.'

'In de Buurtgym heb ik fijne contacten, het is gezellig.'

'Het is dichtbij, verder weg is niet mogelijk vanwege lichamelijke beperking.'

'Ik hou van de socialere aanpak van een Buurtgym. Een sportschool is te 'clean', dat is niks voor mij.'

'In de sportschool ben je anoniem, niemand kent je daar. Hier heb je een gezellig praatje en er wordt op je gelet.'

'Ik wil eerst beter Nederlands leren voordat ik naar een sportschool ga.'

'Ik vraag me af of ze wel goed opletten in de sportschool. Ik kan niet alles. Ik merk in de Buurtgym dat er goed opgelet wordt.'

'In de sportschool voel ik me alleen. Ze geven de eerste keer uitleg, maar daarna niet meer.'

DE ERVARINGEN VAN DEELNEMERS



Ik was in de tuin bezig van het buurthuis en ik zag dat hier een gym was waar ook yoga werd gegeven. Dus ik ging kijken of dat wat voor mij was. Zo heb ik kennism gemaakt met Liza. Ik kon gelijk meedraaien eigenlijk.

De Buurtgym vind ik geweldig. Ik heb een stimulans nodig om met bewegen bezig te zijn. Ik heb oefeningen die ik moet doen vanwege lichamelijke klachten, maar uit mezelf gaat dat moeizaam. Met de begeleiding van Liza lukt dat wel, de woorden erbij, die stimulans, iemand die op je let. Ze is heel lief, ze loopt rond en ziet precies wat er moet gebeuren. Ze legt bijvoorbeeld even een kussentje onder je hoofd of verlegt je arm als je even niet meer door kunt. Voor jezelf kun je niet beter zorgen! Ik vind het heerlijk. Het is gewoon een warm bad hier, heel fijn. Ook doordat ik hier al veel mensen heb leren kennen. Als ik van de Buurtgym vandaan kom, dan kan ik eigenlijk een paar dagen gewoon lekker door. Dan ben ik actiever en ga ik bijvoorbeeld fietsen. Ik kom dan in een flow en dan kan ik alles goed oppakken.

Een sportschool is helemaal niets voor mij, je bent anoniem, niemand ken je daar. Hier in de Buurtgym heb je een praatje, dat is gezellig! Je kan af en toe rusten en je kan zoveel dingen doen als je zelf aan kan. Er word ook op je gelet en het is klein. Het is voor mij het meest haalbare.



De Buurtgym vind ik laagdrempelig. Ik heb verschillende oefeningen voor thuis, zoals een balanskussen en yogamatje, maar thuis komt het er niet van. Hier is het toch wel een aanmoediging.

Vroeger ben ik wel eens naar een sportschool gegaan, maar dan voel ik me toch alleen. De eerste keer wordt het uitgelegd, maar daarna niet meer. Dan moet je je eigen gang maar gaan. Dan voel ik me ook anders dan al die anderen die heel driftig bezig zijn. In de Buurtgym vind ik dat beter. Dan heb ik niet het idee van al die anderen zijn veel beter. Hier maakt het niet zoveel uit als je niet zoveel kan. En hier kom je ook steeds dezelfde mensen tegen. Ik heb moeite met mensen ontmoeten. Het is fijn om steeds dezelfde mensen tegen te komen en niet steeds anderen.



Ik kan niet naar een andere sportschool toe, omdat ik in een rolstoel zit. De apparatuur daar is niet aangepast. De mensen die daar werken, hebben minder verstand van de doelgroep zoals hier. In de Buurtgym is het mogelijk om aangepast te sporten. Ik vind het fijn dat het in de buurt is. Het is toegankelijker. Het is goed voor mijn spieren. Ik wil mijn conditie verbeteren. De begeleiding is in een juist tempo. Hier wordt rekening mee gehouden.

DE ERVARINGEN VAN DEELNEMERS



Ik vind het leuk hier en fijn dat ik hier rustig kan doen wat ik wil. Je kunt hier niet naar binnen kijken en er zijn geen mannen hier. Ik merk dat ik soepeler word door het bewegen.

Eerst was alles heel stram. Ik moest meer bewegen van de dokter. Ik merk dat bewegen nu makkelijker gaat. Ik kan ook beter strekken. Bewegen hier in de Buurtgym is makkelijk. Je kan het langzaam doen. Je hoeft niet te gaan rennen, maar je mag ook lopen. Bewegen vond ik altijd zwaar, ook thuis. Vroeger had ik hulp in het huishouden. Maar nu kan ik veel meer zelf. Ik kan nu zelf schoonmaken en de was doen, sinds ik meer beweeg. Ik ben blij.



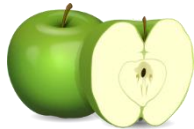
Bewegen is goed voor mijn lichaam. Hoe meer je gaat bewegen, des te lossier het wordt. Ik ben de jongste niet meer en door een spierscheur in mijn arm kon ik die in het begin helemaal niet meer gebruiken. Bij de Buurtgym ga ik fietsen met mijn armen. Ik merk dat bewegen helpt voor de armen. Vooral ook bij de arm met de spierscheur, ik kan deze al hoger optillen. Alleen als ik deze hoog optil dan kan ik geen kracht geven. Ik vind de Buurtgym dus wel goed. Ik vraag me af of ze bij de sportschool wel goed genoeg opletten. Daarom vind ik de Buurtgym belangrijk. Hier merk ik dat goed opgelet wordt. Ook of je niet even een glaasje water moet drinken, want je gaat je toch inspannen. Ik heb ook een balletje gekregen voor meer kracht, om thuis mee te oefenen.



Ik vind de Buurtgym leuk. Bewegen is goed voor me. Ik ben veel afgevallen. Vorig jaar woog ik nog 120 kilo en nu 102 kilo. Sinds ik hier kom en meer beweeg ben ik 18 kilo afgevallen. Ik voel me ook sterker. Ik moest sporten van de dokter. Ik had altijd veel stress en had veel pijn, onder andere in mijn schouder. Nu gaat het beter. Sporten is goed voor me. Vorig jaar gebruikte ik nog 30 medicijnen en nu nog 14. In een jaar tijd gebruik ik dus de helft minder medicijnen. Ook ben ik van 5 spuitjes (insuline) naar 1 per dag gegaan. Ik spuit nu alleen nog één keer voordat ik ga slapen. Meer is niet nodig. Ik kom heel vaak naar de Buurtgym. Ook als ik niet kom sporten. Dan ga ik praten met de vrouwen.

INVENTARISATIE BEHOEFTE AAN INFORMATIE OVER (GEZONDE) LEEFSTIJL

Deelnemers hebben de mogelijkheid om naast adviezen over beweging ook over andere leefstijlgerelateerde onderwerpen advies te krijgen. De begeleider geeft de deelnemers tips en organiseert af en toe workshops of bijeenkomsten waarin een onderwerp centraal staat. Bij ODI of Sportonderwijs Gezonde Leefstijl is tevens advisering over gezonde leefstijl inbegrepen, dus een aantal deelnemers ontvangt op deze manier informatie hierover. In de interviews is gevraagd aan deelnemers in hoeverre ze behoefte hebben aan deze informatie.



Ik drink en rook niet meer en ben tevreden met hoe ik nu eet. Ik heb geen behoefte aan meer informatie.

Ik vind het wel goed dat er informatie over gezonde leefstijl gegeven wordt.

Ik ben 3 maanden geleden zelf gestopt met roken. Met Liza praat ik over eten. Ze geeft me veel tips.

Fijn dat de hulp er is voor andere mensen, maar ik heb daar zelf geen behoefte aan omdat ik al bij een diëtist loop

Ik vind het fijn om daar informatie over te krijgen.

Ik zit thuis wel eens te denken over de problemen van de ouderdom, daar zit ik wel een beetje mee. Daar zou ik wel eens over willen praten in de groep. Ik neem aan dat anderen dat ook zullen hebben.

Ik eet al heel gezond, daar heb ik geen problemen mee. Het belangrijkste is dat ik meer beweging krijg en dat ik het kan bespreken als ik een probleem heb.

Ik krijg al begeleiding van de diabetesverpleegkundige voor een gezond eetpatroon, maar ik doe wel leuke tips op in de Buurtgym. Dat is een mooie aanvulling.

MANIEREN OM DE BUURTGYM ONDER DE AANDACHT BRENGEN

volgens deelnemers (n=5) en professionals (n=2)



Posters en flyers

ophangen op plekken waar mensen veel komen, zoals het buurthuis

Mensen die hier komen, kunnen erover **vertellen** in andere wijken



Mensen **persoonlijk**

aanspreken in het buurthuis.

Oproep plaatsen in een **wijkkrantje**, bijvoorbeeld het Leidsch Nieuwsblad.



Een website als **BUURbook** kan een goed middel zijn



OPLEIDINGSTRAJECT

Het opleidingstraject bestaat uit 4 verschillende onderdelen. Het doel van het opleidingstraject is om 6 tot 8 vrijwilligers op te leiden tot begeleiders in de Buurtgym. De vrijwilligers die het gehele opleidingstraject doorlopen, worden in staat gesteld om zelfstandig (groepen) deelnemers in de Buurtgym te gaan begeleiden. Zij worden bewust gemaakt van de verantwoordelijkheden die bij begeleiding in de Buurtgym komen kijken. Met meer begeleiders kan de Buurtgym vaker worden geopend en kan de continuïteit worden geborgd. De opzet van de trainingen is gebaseerd op het trainingstraject van Academie voor Sportkader van NOC*NSF. De eerste training is voor iedereen toegankelijk. Als iemand aan de tweede training begint, is het de bedoeling om ook de derde en vierde training te volgen. Als deze trainingsopzet succesvol blijkt, kan dit ook bij de ontwikkeling van nieuwe Buurtgyms in Leiden worden toegepast.

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Naam training	Een beetje opvoeder	4 inzichten voor inspirerend trainerschap	Coach de coach	Verdiepende cursus over de Buurtgym
Vorm	Online training	Eén bijeenkomst van 2,5 uur	3 bijeenkomsten (zowel theorie als praktijk)	Nader te bepalen
Functie na afloop	Eventueel: startende begeleider	Begeleider van activiteiten	Begeleider van activiteiten én van andere begeleiders	Begeleider van activiteiten én van andere begeleiders
Inhoud	Omgangsvormen in de Buurtgym voor een veilig sportklimaat en principes over coaching en trainerschap	Deze workshop met interactieve opdrachten is gebaseerd op de 4 inzichten van trainerschap: instrueren, structureren, individueel aandacht geven en regie overdragen.	Deelnemers leren trainingen te geven, te observeren en te evalueren. Ze worden opgeleid tot trainers-begeleiders om trainers in de praktijk te kunnen begeleiden.	Toelichting op dagelijkse gang van zaken in Buurtgym; gebruik apparaten en materialen en verdieping op werking spieren en gewrichten.
Trainer	R. Kakora (coördinator trainingstraject)	NOC*NSF Academie voor Sportkader, coördinatie: R. Kakora en L. Soffner	NOC*NSF Academie voor Sportkader, coördinatie: R. Kakora en L. Soffner	R. Kakora en L. Soffner
Doelgroep	Alle geïnteresseerden (max. 100 beschikbaar)	Max. aantal deelnemers: 15	Max. aantal deelnemers: 7	Max. aantal deelnemers: 7

OPLEIDINGSTRAJECT

Wat gaat goed?	Waar liggen kansen voor verbetering?
<p>Voldoende deelnemers hebben interesse in het volgen van de trainingen. Acht mensen zijn bereid gevonden om het gehele trainingstraject te doorlopen.</p>	<p>Verdere uitwerking van het plan voor het opleidingstraject bij uitbreiding naar nieuwe wijken, inclusief mogelijkheden voor vergoedingen voor begeleiders.</p>
<p>De trainingen vinden in het buurthuis plaats</p>	<p>Verdere uitwerking van het plan voor een coördinatierol. Eventuele rol voor buurtsportcoaches of andere professional.</p>
<p>Deelnemers van het opleidingstraject hoeven zelf geen bijdrage te betalen voor de opleidingen.</p>	<p>Vrijwilligers die de trainingen volgen hebben in veel gevallen geen sportachtergrond. Om hen zo goed mogelijk te ondersteunen bij hun taken, kunnen regelmatig intervisiebijeenkomsten, scholingen e.d. georganiseerd worden.</p>
<p>De mogelijkheden worden verkend voor het ondertekenen van een contract voor binding aan de Buurtgym voor een bepaalde tijd na afronding van trainingstraject</p>	<p>Een goede overdracht realiseren naar de vrijwilligers die de begeleiding in de Buurtgym gaan overnemen. Het is van belang dat de mate van verantwoordelijkheid langzaam opgebouwd worden.</p>
<p>Samenwerkingspartners verwijzen personen door voor deelname aan het opleidingstraject</p>	<p>Voor de opzet van nieuwe Buurtgyms is het belangrijk dat vooraf een duidelijke taakverdeling en planning gemaakt wordt voor het opleidingstraject.</p>
<p>De coördinator van het opleidingstraject krijgt assistentie van een vrijwilliger voor bepaalde taken</p>	

VOLDOET DE HUIDIGE BUURTGYM AAN DE VERWACHTINGEN?

volgens professionals (n=2)

“ De beoogde doelgroep wordt bereikt. Het is een groep die buiten de maatschappij staat. ”

“ Het is vanaf het begin eigenlijk al een succes. De mensen die er komen, die komen er ook graag. Die voelen ook verandering. Ik hoor alleen eigenlijk positieve verhalen. Natuurlijk zijn er ook mensen die het helemaal niets vinden voor zichzelf, dat kan. Maar het overgrote deel vindt het gewoon fantastisch dat het hier is. ”

“ Het voldoet aan de verwachtingen. Uiteindelijk hebben we ergens een vlaggetje geplant waar we uit willen komen. Uiteindelijk willen we zonder de continue aanwezigheid van een beroepskracht draaien. Daar hebben we wel een beetje onze vraagtekens bij of dat gaat lukken. ”

Citaten: L. Soffner (Stichting Sportonderwijs) en F. Lubberts (Libertas)



Sociale contacten

- Wijkbewoners ontmoeten elkaar, ongeacht afkomst en leeftijd.
- Mensen gaan er samen op uit.
- App-groep met deelnemers is van grote meerwaarde.
- Mensen komen ook als ze geen zin hebben om te sporten.

n=3



Begeleiding

- Responsieve begeleiding.
- Opzet vanuit ambitieus en gepassioneerd persoon.
- Begeleider kan op een heel fijne, vriendelijke manier contact maken met mensen.
- Zowel gericht op individu als groep.

n=2



Mensen mogen in hun **eigen kleding** komen

n=1

SUCCESSFACTOREN

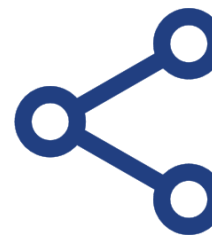
volgens professionals (n=5)



Wijkgericht

- Vraag vanuit inwoners zelf
- Sleutelfiguren (zoals Powervaders) dragen bij aan vergroten bereik.

n=2



Goede **samenwerking** met meerdere organisaties

n=1



Laagdrempelig

- Financieel laagdrempelig.
- Beschermde omgeving.
- Mogelijkheid om alleen met vrouwen te sporten.
- Kleinschalig.

n=5



In een buurthuis

- Mensen kunnen anoniem binnenlopen.
- Mensen kunnen ook andere laagdrempelige activiteiten doen.
- Er worden geen eisen gesteld aan de mensen.
- Gezellige ruimte.

n=3



Persoonlijke ontwikkeling

- Mogelijkheid tot persoonlijke ontwikkeling en vergroten participatie.
- Mogelijkheid opleiding begeleiders.

n=1

TEGENVALLERS EN ONVERWACHTE GEBEURTENISSEN

volgens professionals (n=4)

Van welke tegenvallers of onverwachte gebeurtenissen was sprake?	Waar liggen kansen voor verbetering?
Onvoldoende assistentie	
Eén begeleider voor alle taken in Buurtgym is onvoldoende. Tijdens de pilotperiode was er (o.a. als gevolg van uitval stagiaires) onvoldoende assistentie voor administratie, contact met aan- en afwezigen, veiligheid bewaken en inschrijven van nieuwe deelnemers.	Een vrijwilliger zou de administratie en inschrijvingen op zich kunnen nemen. Als de Buurtgym geopend is, zouden minstens twee personen aanwezig moeten zijn: één begeleider en één vrijwilliger/ assistent.
Gevoel van gezamenlijke verantwoordelijkheid	
Samenwerkingspartners zijn nog onvoldoende ingeschakeld en/of voelen zich nog onvoldoende verantwoordelijk om taken voor de Buurtgym op te pakken.	Onderdelen waarvoor gezamenlijke verantwoordelijkheid gewenst is, vastleggen in een rol- en taakverdeling, zoals bekendheid creëren, toeleiding, begeleiding van vrijwilligers etc.
Langdurig in gesprek	
Begeleider was onvoldoende berekend op de omgang met (complexe) problemen of vraagstukken, zoals deelnemers die behoefte hebben om langduriger in gesprek te gaan met begeleider of behoefte hebben aan adviezen op een ander gebied dan gezonde leefstijl.	<ul style="list-style-type: none"> • Handvatten krijgen hoe je met bepaalde situaties omgaat. • Netwerk opbouwen van professionals (o.a. Sociaal Wijkteam en Een Goede Buur) die deelnemers met (complexe) problemen verder kunnen helpen. • Een sociaal werker of andere professional vanaf het begin betrekken, zodat deelnemers bij deze persoon terecht kunnen voor een langduriger gesprek als ze daar behoefte aan hebben.
Voorlichting over gezonde leefstijl	
Voorlichting over gezonde leefstijl (spreekuur wijkverpleegkundige) is gestopt.	Op basis van behoeften deelnemers en wijkbewoners workshops en bijeenkomsten organiseren in de Buurtgym over gezonde leefstijl.
Onzekerheid aanbesteding 'Sterke Sociale Basis'	
Onzekerheid aanbesteding Aanbesteding gemeenten brengt veel onzekerheid met zich mee voor verdere ontwikkeling van het sociaal domein in Leiden.	-

SAMENWERKING

Netwerk



Suggesties voor samenwerking met andere partijen in toekomst:

- Radius
- Topaz
- Movens
- Vitaliteitscoach (Stichting Lumen)

Rollen en taken

Fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde	<ul style="list-style-type: none"> • Toeleiding deelnemers vanuit Lekker in je Lijf
Project Door	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuning bij opzet • Toeleiding van deelnemers • Financiële ondersteuning • Lid stuurgroep
Stichting Sportenderwijs	<ul style="list-style-type: none"> • Ontwikkeling en opzet • Uitvoering en begeleiding • Lid stuurgroep • Toeleiding naar andere dienstverlening en activiteiten
Libertas	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuning bij opzet • Financiële ondersteuning • Faciliteren locatie • Functionele plek geven in buurthuis, doorstroom naar andere activiteiten • Lid stuurgroep
Coördinator trainingen	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuning bij opzet • Coördinatie opleidingstraject • Opstellen handleidingen
Projectleider Piëzo	<ul style="list-style-type: none"> • 'Leveren' van vrijwilligers voor taken in Buurtgym en volgen opleidingstraject
GGD Hollands Midden	<ul style="list-style-type: none"> • Opdrachtgever en adviseur Stichting Sportenderwijs • Financiële ondersteuning • Lid stuurgroep
Academie voor Sportkader (NOC*NSF)	<ul style="list-style-type: none"> • Opzet en uitvoering trainingstraject

SAMENWERKING

volgens professionals (n=6)

Wat gaat goed?	Waar liggen kansen voor verbetering?
Goede samenwerking tussen Stichting Sportonderwijs en Libertas	Betere structuur voor de toeleiding realiseren, waaruit duidelijk blijkt welke partijen verantwoordelijk zijn voor de toeleiding van deelnemers naar de Buurtgym. Meer bekendheid geven aan de Buurtgym bij andere professionals die werkzaam zijn in de wijk, door aan te geven wat het is en wat het oplevert.
Voldoende interesse in opleidingstraject vanuit wijkbewoners dankzij goede werving hiervoor vanuit samenwerkingspartners	Meer integratie tussen de Buurtgym en de mogelijkheden om te ontwikkelen en participeren. Enerzijds kunnen deelnemers aan de Buurtgym zich verder ontwikkelen als begeleider of op een andere manier actief zijn als vrijwilliger. Anderzijds kunnen wijkbewoners taken verrichten als vrijwilliger in de Buurtgym. Voor nieuwe Buurtgyms wordt aanbevolen vanaf de start een goede structuur te realiseren.
Waardevolle stuurgroepbijeenkomsten in de beginfase van de pilot	Zichtbaarheid in het buurthuis van de uitvoerende professionals in de Buurtgym vergroten; vaker aanwezig en betere samenwerking en afstemming met andere professionals die hier werkzaam zijn.
Betrokken professionals zijn enthousiast over de Buurtgym en streven ernaar samen dit initiatief te optimaliseren.	De samenwerking met Project Door hervatten zoals deze gestart is. Project Door had een belangrijke rol in de toeleiding naar de Buurtgym en persoonlijke begeleiding (voeren van gesprekken, nabellen als ze niet meer komen etc.) van de deelnemers die vanuit Project Door aan de Buurtgym deelnamen. Door overdracht van taken naar een andere collega is deze samenwerking gewijzigd.
	Gezamenlijk de verantwoordelijkheid oppakken. De stuurgroep kan hierin een belangrijke rol spelen, bijvoorbeeld door vaker bijeen te komen.
	Betere samenwerking met Sociaal Wijkteam en Een goede Buur, zodat deelnemers hiernaar kunnen worden doorverwezen als zij daar behoefte aan hebben.
	Samenwerken met partijen die zich ook richten op het verbeteren van de gezondheid en participatie van wijkbewoners.

BEHOEFTE VAN DEELNEMERS NA DE PILOT...



96% van de deelnemers wil na de pilot blijven sporten bij de Buurtgym (n=28)

Deelnemers zijn bereid gemiddeld **€1,50** per week te betalen voor de Buurtgym (n=21)



46% van de deelnemers zou als vrijwilliger willen helpen bij de Buurtgym (n=26)

Bijvoorbeeld helpen met:

- Opruimen
- Drinken inschenken
- Begeleiding bij oefeningen
- Inschrijven van deelnemers
- Receptie, als gastvrouw
- Praatje maken



... EN ZO ZIEN PROFESSIONALS DE TOEKOMST (n=6)

Korte termijn (< 1 jaar)

- Het **opleidingstraject voor vrijwilligers voortzetten**. Zij worden opgeleid om zelfstandig deelnemers in de Buurtgym te gaan begeleiden. Daardoor kan de Buurtgym vaker geopend worden om beter aan de vraag vanuit de wijkbewoners te kunnen voldoen. Op termijn kan de Buurtgym bijvoorbeeld 7 dagen geopend worden. Daarvoor zijn ongeveer 5 tot 7 begeleiders nodig.
- Vrijwilliger voert de **administratie** uit en doet de intakes van nieuwe deelnemers
- **Buurtgym in Beeld**: trainingsprogramma volgen op beeldscherm. Bijvoorbeeld voor de groepsprogramma's.
- **Opzet van Buurtgym in de wijk Leiden Zuidwest**. De apparaten en materialen zijn al beschikbaar.
- **Structuur voor toeleiding realiseren**, o.a. door huisartsen en praktijkondersteuners te informeren. Inwoners kunnen ook als vaste groep gaan deelnemen, bijvoorbeeld mensen met dezelfde problematiek of persoonskenmerken.

Randvoorwaarden voor implementatie in de toekomst



- **Ruimte**: laagdrempelige locatie, in of in de buurt van een wijkcentrum. Ruim lokaal, dat niet voor andere activiteiten gebruikt wordt. De ruimtes kunnen gefaciliteerd worden door Libertas.



- **Middelen**: geld, goede apparatuur en materialen (eventueel tweedehands), contributie, eventueel verkoop merchandise (kleding met Buurtgym-logo)



- **Mensen**: meer assistentes/vrijwilligers, opleiden van vrijwilligers tot begeleiders in de Buurtgym, aanstelling coördinator, bekendheid vergroten, vitaliteitscoach

Middellange termijn (1-2 jaar)

- **Stap voor stap uitbreiding van de Buurtgym naar andere wijken**. Er is veel vraag naar in andere wijken. Eerst beginnen in de minder krachtige wijken, zoals de Morschwijk.
- Inzet van **buurtsportcoaches om coördinatie** van de Buurtgyms op te pakken. Hiervoor kan ook bijvoorbeeld een (recent) afgestuurde sportmanager worden aangesteld.
- **Netwerk rondom begeleiders** voor doorverwijzingen bij (complexe) problemen of behoeften aan langdurigere gesprekken.
- **Opleidingstraject voor vrijwilligers** in alle Buurtgyms uitvoeren, vergelijkbaar met opleidingstraject in Huis van de Buurt Op Eigen Wijken.
- Naast Buurtgym kunnen deelnemers zich ook **op andere vlakken ontwikkelen**, bijvoorbeeld op Nederlands taalgebied, eventueel met behulp van de PiëzoMethodiek.
- De Buurtgym krijgt **functioneel een plek** in het buurthuis, zodat mensen doorstromen naar andere activiteiten in het buurthuis. En mensen die niet naar de Buurtgym gaan, komen ook in contact met de deelnemers van de Buurtgym en andersom.
- **Verwevenheid tussen PiëzoMethodiek en Buurtgym**, vrijwilligers assisteren de begeleiders met taken in de Buurtgym.
- Betrokkenheid **vitaliteitscoach** die adviezen en workshops geeft over gezonde leefstijl en vitaliteit.

Lange termijn (3-5 jaar)

- **In elk Huis van de Buurt een Buurtgym** die vrij normaal toegankelijk is voor iedereen; zowel voor mensen die zonder als met begeleiding willen sporten.
- De Buurtgym wordt een **product van Libertas** naast de Buurt Ontmoetingspunten (BOP) en PiëzoMethodiek, die verweven wordt in alle andere projecten.
- **Opleidingstraject voor vrijwilligers** in alle Buurtgyms uitvoeren, vergelijkbaar met opleidingstraject in Huis van de Buurt Op Eigen Wijken.

TIPS VOOR OPZET VAN NIEUWE BUURTGYS

volgens professionals (n=6)



Creëer een goed **netwerk van samenwerkingspartners** voor een duurzame aanpak; zet de integrale samenwerking met partners goed neer en maak goede afspraken.



Laat je **inspireren** door andere voorbeelden in het land.

Zorg voor een **veilige omgeving** en geef iedereen een welkom gevoel en de kans om mee te kunnen doen. Kies voor een laagdrempelige locatie.



Werk **projectmatig** toe naar het beoogde doel en neem de tijd voor een goede voorbereiding.



Zorg voor **voldoende begeleiders** en assistentie.



Zorg voor een **goede borging**.

Betrek vanaf het begin de **doelgroep** erbij en geef hen een aandeel in de regie.



Stel een **projectleider** aan die enthousiast is, passie heeft voor de ontwikkeling van een Buurtgym en veel affiniteit en ervaring heeft met de doelgroep.



VERBETERSUGGESTIES

volgens professionals (n=6)

❖ Samenwerking met andere partijen versterken

- Meer gezamenlijke verantwoordelijkheid. Tijdens de pilot lag de verantwoordelijkheid grotendeels bij één persoon, wat het erg kwetsbaar maakt.
- Meer afstemming en samenwerking tussen activiteiten, initiatieven en partijen in de wijk die zich op dezelfde doelgroep en/of doelstelling richten, zoals de wijkvereniging, sleutelfiguren en het EpiCentrum voor participatie en vrijwilligerswerk.
- Voldoende inzet van assistentes en vrijwilligers. Door o.a. uitval van stagiaires is dit onvoldoende opgepakt. Bij de opzet van een nieuwe Buurtgym is het belangrijk dat vanaf het begin goede intakes worden uitgevoerd die voldoen aan de huidige privacywetgeving.

❖ Integratie van de Buurtgym in buurthuis versterken

- Netwerk rondom de Buurtgym opzetten waar begeleiders van de Buurtgym deelnemers naartoe kunnen doorverwijzen bij (complexe) problemen of deelnemers die langduriger in gesprek willen. Dit zou ook kunnen in de vorm van een vitaliteitscoach die vanaf het begin betrokken is en op verzoek geraadpleegd kan worden.
- Betere integratie van de Buurtgym in het buurthuis, zodat wijkbewoners kunnen doorstromen naar andere activiteiten in het buurthuis en andersom. Daarnaast meer tijd besteden om met wijkwerkers te overleggen en te laten zien wat de Buurtgym is, zodat zij hiermee bekend zijn en mensen kunnen toeleiden.

❖ Meer aandacht voor gezonde leefstijl

- Meer workshops en bijeenkomsten organiseren afhankelijk van behoeften, zoals stoppen met roken, gezonde voeding, weerbaarheid, assertiviteit,
- De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) uitvoeren in het buurthuis.

❖ Vergroten van bekendheid

- Het mag meer verhaal krijgen wat de Buurtgym precies is; meer bekendheid onder professionals (zowel werkzaam in buurthuis als daarbuiten) en inwoners.
- Juiste structuur voor toeleiding bepalen; op welke manier kunnen inwoners het beste geworven worden, welke partijen zijn hiervoor verantwoordelijk.
- Contact leggen met huisartsen en praktijkondersteuners. Zij hebben goed de problematiek van de wijk op hun netvlies en kunnen een belangrijke rol in toeleiding spelen.

❖ Doelgroep verbreden

- Het bereik van mannen vergroten. Laag bereik van mannen is een algemeen probleem in buurthuizen. Voor mannen kan een aparte activiteit worden opgezet.
- Meer richten op jongere doelgroep, bijvoorbeeld groepen kinderen met moeders.
- Meer richten op oudere doelgroep, bijvoorbeeld door een combinatie te maken met dagbesteding(indicaties).

❖ Praktische verbeterpunten

- Om de veiligheid te waarborgen het maximum aantal deelnemers per les verlagen.
- Betere ventilatie.
- Huisstijl invoeren voor de inrichting.

4. CONCLUSIE

Doelstelling van het evaluatieonderzoek was om inzicht te krijgen in de ervaring en waardering van betrokken professionals en deelnemers en in het verloop van de pilot.

Ervaring en waardering van deelnemers

De resultaten van het onderzoek laten zien dat zowel deelnemers als betrokken professionals zeer positief zijn over de Buurtgym. Bijna alle deelnemers zouden de Buurtgym aan anderen aanbevelen. Zij waarderen vooral de gezelligheid, de sfeer en de mogelijkheid om andere mensen te ontmoeten. Daarnaast merken deelnemers dat ze door hun deelname vaker gaan bewegen en vaker vrolijk en ontspannen zijn. Verbetersuggesties die deelnemers vaak noemen is uitbreiding van het aantal materialen en apparaten, een grotere ruimte en/of minder deelnemers tegelijk in de ruimte.

De Buurtgym is voor de wijkbewoners een belangrijke meerwaarde ten opzichte van bestaande sportscholen en –verenigingen, vooral omdat de Buurtgym voor iedereen toegankelijk is, de kosten laag zijn en aan iedereen tijd en aandacht wordt besteed. Deelnemers zijn erg tevreden over de begeleiding die ze krijgen. Voldoende wijkbewoners hebben interesse getoond in het volgen van het opleidingstraject om zich als begeleider in de Buurtgym te ontwikkelen.

Ervaring en waardering van betrokken professionals

Betrokken professionals vinden de Buurtgym een mooi initiatief dat voldoet aan de behoeften van wijkbewoners. Het is laagdrempelig aanbod dat bijdraagt aan de vitaliteit en weerbaarheid van deelnemers. De betrokken professionals zien veel potentie om de Buurtgym door te ontwikkelen en uit te breiden naar andere buurthuizen in Leiden.

Verloop van de pilot: wat gaat goed en waar liggen kansen voor verbetering?

Betrokken professionals geven aan dat de Buurtgym voldoet aan de verwachtingen vooraf, doordat deelnemers erg positief zijn en de juiste doelgroep wordt bereikt. Succesfactoren die het vaakst worden genoemd, zijn: het is laagdrempelig, gevestigd in een buurthuis en heeft een ontmoetingsfunctie. Vanuit wijkbewoners is veel vraag naar de Buurtgym. Momenteel is er een wachtlijst van mensen die graag zouden willen starten, maar voor wie nog geen plek is. Zodra de vrijwilligers het opleidingstraject hebben afgerond, kunnen zij als begeleider worden ingezet. Hierdoor kan de Buurtgym vaker worden geopend.

Er liggen kansen voor verbetering in betere inzet van vrijwilligers voor de uitvoering van verschillende taken in de Buurtgym, in het creëren van een netwerk rondom de begeleider voor opvang van deelnemers die behoefte hebben om uitgebreider in gesprek te gaan en in een betere integratie van de Buurtgym met andere activiteiten en professionals in het buurthuis. Bovendien dient het plan voor de toekomst nog nader uitgewerkt te worden.

Bij de interpretatie van de resultaten dient rekening gehouden te worden met de volgende twee beperkende factoren:

- **Sociaal wenselijkheid:** veel vragenlijsten en een paar interviews zijn afgenomen in het bijzijn van de begeleider. Dit kan tot gevolg hebben dat sociaal wenselijke antwoorden zijn gegeven.
- **Taalbarrière:** een aantal deelnemers spreekt de Nederlandse taal niet of onvoldoende. Hierdoor zijn sommige vragenlijsten niet volledig ingevuld en zijn antwoorden op vragen soms summier. Een van de interviews is afgenomen met twee deelnemers tegelijk, waarbij een van de deelnemers tegelijkertijd als tolk fungeerde.

5. AANBEVELINGEN

Aanbevelingen voor de Buurtgym in Slaaghwijk

- Zet **meer vrijwilligers** in voor de uitvoering van verschillende taken in de Buurtgym.
- Schaf **meer apparaten en materialen** aan die aansluiten bij de behoeften van deelnemers, zoals apparaten voor krachttraining.
- Open de Buurtgym **vaker** zodra de vrijwilligers getraind zijn.
- **Verlaag het maximum aantal** deelnemers per les (max. 8).
- **Stimuleer deelnemers** om vaker te komen en vaker te bewegen in het dagelijks leven. Ter motivatie kan het helpen om naast scores op de verschillende apparaten ook het gewicht bij te houden (naar voorbeeld [Buurtfitness in Utrecht](#)).
- Verbeter de **ventilatie**.
- Besteed meer aandacht aan andere **leefstijlonderwerpen**, op basis van de behoeften van deelnemers. Zoek hiervoor de samenwerking met partijen die zich ook richten op het verbeteren van de gezondheid en participatie.
- Zorg voor **meer integratie** tussen de Buurtgym en andere activiteiten in het buurthuis, inclusief mogelijkheden om te ontwikkelen en participeren.
- Creëer een **netwerk van professionals** rondom de begeleider die deelnemers verder kan helpen als zij bijvoorbeeld langduriger in gesprek willen.

Aanbevelingen voor de ontwikkeling van Buurtgym(s) in het algemeen

- Zorg **vanaf de start** van nieuwe Buurtgyms voor:
 - voldoende inzet van vrijwilligers.
 - een duidelijke rol- en taakverdeling waarin alle verantwoordelijkheden en bevoegdheden worden vastgelegd.
 - meer afstemming en samenwerking tussen activiteiten, initiatieven en partijen in de wijk die zich op dezelfde doelgroep en/of doelstelling richten.
 - goede integratie tussen de Buurtgym en andere activiteiten in het buurthuis.
- Werk het **plan voor de toekomst** verder uit, waaronder plannen voor:
 - het opleiden van vrijwilligers.
 - een coördinerende rol voor alle Buurtgyms (bijv. buurtsportcoach).
 - kwaliteitsbewaking van de begeleiding (bijv. door regelmatige scholing en intervisie).
 - financiële borging.
- **Vergroot de bekendheid** van de Buurtgym, ook onder doelgroepen die in eerste instantie niet bereikt worden en zorg voor een duidelijke structuur voor de toeleiding van deelnemers.
- **Ontwikkel een huisstijl** voor de Buurtgym en pas deze toe in de inrichting van nieuwe Buurtgyms.

6. LITERATUUR

Academie voor Sportkader. (z.j.). Wat doen wij? Geraadpleegd op 20 november 2019 via <https://www.academievoorsportkader.nl/overask>

Alles over sport. (z.j.). NOC*NSF. Geraadpleegd op 20 november 2019 via: <https://www.allesoversport.nl/auteur/noc-nsf/>

Deelen, I., Özgül, P. en Lagendijk, E. (2018). Bijlageboek. Wat beweegt kwetsbare groepen in Utrechtse wijken? Een onderzoek naar motieven en belemmeringen om te spotten en bewegen. Amsterdam: DSP-groep.

GGD Hollands Midden. (2019). Missie, diensten en organogram. Geraadpleegd op 20 november 2019 via: <https://ggdhm.nl/artikelen/item/over-de-ggd/taken-missie-en-ambitie>

iDOE. (2019). Piëzo-methodiek. Geraadpleegd op 20 november 2019 via: <https://i-doe.nl/voor-organisaties/piezo-methodiek/>

iDOE. (2019). Project Door. Geraadpleegd op 14 augustus 2019 via: <https://i-doe.nl/over-ons/iedereen-doet-mee/project-door/>

Libertas Leiden. (2019). Over Libertas Leiden. Geraadpleegd op 14 augustus 2019 via: <https://www.libertasleiden.nl/over-libertas-leiden/>

Libertas Leiden. (2019). Project Door. Geraadpleegd op 14 augustus 2019 via: <https://www.libertasleiden.nl/initiatieven/project-door/>

Sportenderwijs. (2019). De Stichting. Geraadpleegd op 14 augustus 2019 via: <http://www.sportenderwijs.nl/>

Stichting Piëzo. (z.j.). Wat wij doen. Geraadpleegd op 20 november 2019 via: <https://stichtingpiezo.nl/wat/>



Iconen zijn afkomstig van:

- <https://nl.freepik.com/>
- <https://www.flaticon.com/>
- <https://pixabay.com/nl/>

Emoji's zijn afkomstig van: Emoji Me (app)

Afbeelding voorblad: <https://claudiatuhehay.nl/>

BIJLAGEN

1. Toelichting organisaties	40
2. Onderwerpen interviews deelnemers	42
3. Onderwerpen interviews professionals	42
4. Toestemmingsformulier	43
5. Eerste vragenlijst	43
6. Tweede vragenlijst	44

BIJLAGE 1 – TOELICHTING ORGANISATIES



Stichting Sportenderwijs

Stichting Sportenderwijs is een sociaalmaatschappelijke sportorganisatie, die mensen stimuleert en begeleidt met integrale leefstijlprogramma's. In deze programma's staat de combinatie sport, gezondheidsvoorlichting en talentontwikkeling centraal. Het doel is om gezondere en meer zelfredzame deelname in de wijk te stimuleren, door verantwoord te sporten en gezamenlijk te leren over gezonde voeding en gezonde leefgewoonten in een veilige omgeving.

Doelgroep van Stichting Sportenderwijs zijn mensen met een lage sociaaleconomische status, anderstaligen, laaggeletterden, mensen met een beperkt sociaal netwerk en mensen die in hoge mate afhankelijk zijn in zowel persoonlijk als maatschappelijk opzicht.

In de uitvoering van activiteiten staat het 'vermogen' van mensen om zich aan te passen en de regie te voeren op het eigen leven centraal. Het uiteindelijk doel is een actieve deelname aan de Nederlandse samenleving. Hierbij wordt uitgegaan van de eigen kracht en vertrouwen van mensen.

Bron: www.sportenderwijs.nl



Libertas Leiden

Libertas Leiden is een zorg- en ondersteuningsorganisatie. Libertas ondersteunt inwoners van Leiden met zorg aan huis en biedt een woonomgeving voor inwoners die niet meer thuis kunnen wonen. Libertas Leiden beschikt over vier woonzorgcentra, waar inwoners persoonlijke zorg ontvangen.

Daarnaast biedt Libertas Leiden diverse activiteiten in de wijk aan, zoals beweegactiviteiten, taallessen, ruilwinkels en koffieclubs.

Verspreid over Leiden staan vier Buurt ontmoetingsplekken en acht Huizen van de Buurt. Hier kunnen inwoners elkaar ontmoeten en activiteiten ondernemen, maar ook advies en informatie ontvangen. Inwoners mogen ook deelnemen aan de activiteiten die worden aangeboden in de woonzorgcentra.

Missie van Libertas is om bij te dragen aan het vergroten of behouden van de kwaliteit van leven en de zelf- (en samen)redzaamheid van de inwoners van Leiden.

Bron: www.libertasleiden.nl



Project Door

Project Door streeft ernaar dat alle Leidenaren deelnemen aan de maatschappij. Project Door helpt mensen om meer een rol te krijgen binnen de samenleving. Uitgangspunten zijn zelfredzaamheid en empowerment.

Project Door richt zich op mensen die buiten de boot van de hulpverlening vallen. Werk en Inkomen van gemeente Leiden levert hiervoor de gegevens van mensen aan die tot de doelgroep behoren. Medewerkers van Project Door benaderen deze mensen voor een huisbezoek. Deelname hieraan is geheel vrijwillig. De insteek is om te kijken waar kansen liggen om deze mensen een stapje verder op de participatieladder te helpen. Samen met de inwoner ontwikkelen ze vervolgens een stappenplan richting duurzame participatie.

Project Door is in 2016 gestart als pilot, ondergebracht bij iDOE. Sinds 2019 wordt Project Door uitgevoerd door medewerkers van Libertas Leiden.

Bronnen: www.libertasleiden.nl en www.idoe.nl



GGD Hollands Midden

De Gemeentelijke Gezondheidsdienst Hollands Midden (GGD HM) zet zich in voor het bewaken, beschermen en bevorderen van de gezondheid en het welbevinden van inwoners in de regio. Ook probeert de GGD HM de effecten van gezondheidsbedreigingen te beperken.

De GGD HM is met de aanvullende dienst *Hara/ wijkgerichte Gezondheidsbevordering* actief op het gebied van het (wijkgericht) bevorderen van de gezondheid van volwassen en inwoners van Leiden. Doel is bij te dragen aan het vergroten van de (ervaren) positieve gezondheid van inwoners van Leiden, met name van Leidenaars met minder draagkracht en opleiding, met een afstand tot de arbeidsmarkt en wonend in de sociaaleconomisch zwakkere wijken van Leiden en zo bij te dragen aan het verkleinen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen.

De GGD HM is opdrachtgever en adviseur voor Stichting Sportenderwijs.

Bron: www.ggdhm.nl



PiëzoMethodiek

'Piëzo' is de afkorting voor Participatie, integratie en emancipatie in Zoetermeer. Dit is een methodiek om de persoonlijke ontwikkeling van mensen in een kwetsbare positie te vergroten en daarmee de mogelijkheden om te participeren. De methodiek geeft mensen de ruimte om zelf hun talenten te ontdekken.

In de methodiek wordt een stappenplan van vijf fases gehanteerd: van eerste maatschappelijke activering tot een opleiding of reguliere baan. Het is mogelijk om in iedere fase in of uit te stromen. Dit is afhankelijk van (voor)opleiding, wensen en capaciteiten. Het uiteindelijke doel is dat mensen optimaal meedoen in de maatschappij, bijvoorbeeld door het volgen van een opleiding of het verrichten van vrijwilligers- of betaald werk.

In de Merenwijk in Leiden is het EpiCentrum Slaaghwijk gevestigd. Dit centrum is een laagdrempelige plek waar door middel van de PiezoMethodiek mensen in de wijk kunnen werken aan hun participatie en ontwikkeling.

Bronnen: www.stichtingpiezo.nl en www.i-doe.nl



NOC*NSF en Academie voor Sportkader

NOC*NSF is een nationale sportorganisatie die als doel heeft om (top)sport in Nederland te bevorderen. NOC*NSF zet zich in om optimale sportomstandigheden voor iedereen te genereren.

De Academie voor Sportkader is een onderdeel van NOC*NSF. Dit onderdeel is voor en door sportbonden opgericht, omdat er steeds meer behoefte ontstond aan een beter en meer opgeleid sporttechnisch, bestuurlijk en arbitraal kader. Samen met NOC*NSF zet de Academie voor Sportkader competentiegerichte opleidingen op.

Bronnen: www.allesoversport.nl en www.academievoorsportkader.nl

BIJLAGE 2 – ONDERWERPEN INTERVIEWS DEELNEMERS

Onderwerpen in de interviews met deelnemers

Algemeen

- Mening over Buurtgym
- Vergelijking met gewone sportschool of –vereniging

Aanvulling op Buurtgym

- Behoeftte aan informatie over gezonde leefstijl
- Behoeftte aan informatie over voorzieningen in en door de gemeente

Werving

- Buurtgym onder aandacht brengen van buurtbewoners

Tevredenheid

- Tevredenheid openingstijden
- Tevredenheid begeleiding en mening over vrijwilligers die worden opgeleid tot begeleiders
- Tevredenheid in algemeen

Verbeterpunten

- Verbetersuggesties

BIJLAGE 3 – ONDERWERPEN INTERVIEWS PROFESSIONALS

Onderwerpen in de interviews met professionals

Algemeen

- Opzet van de Buurtgym
- Rolverdeling (+ eventuele toelichting werkzaamheden organisatie)
- Mening over Buurtgym
- Belang bijdrage/ samenwerking

Doelgroep

- Omschrijving, inclusie- en exclusiecriteria
- Opbrengst
- Toeleiding, opkomst en bereik

Uitvoering

- Uitvoering volgens plan
- Voldoen aan verwachtingen
- Tegenvallers/ barrières

Samenwerking

- Samenwerkingspartners
- Verloop samenwerking en communicatie
- Partijen die gemist worden in samenwerking

Toekomst

- Toekomstbeeld
- Bijdrage eigen organisatie en samenwerkingspartners in toekomst

Tips voor andere Buurtgyms

- Tips voor Buurtgyms elders in het land

Succes- en verbeterpunten

- Succesfactoren
- Verbetersuggesties

BIJLAGE 4 – TOESTEMMINGSFORMULIER



Toestemmingsformulier deelnemers Buurtgym

Onderzoek naar ervaringen met de Buurtgym

Deelnemers die in december starten met de Buurtgym doen mee aan de pilot. Dit is een 'uitprobeerperiode' om te kijken of de Buurtgym iets is waar inwoners behoefte aan hebben. De GGD Hollands Midden, Stichting Sportenderwijs, Project Door (samenwerking iDOE en gemeente Leiden) en Libertas Leiden en zijn benieuwd wat deelnemers van de Buurtgym vinden. Daarom voert de GGD een onderzoek uit. In dit onderzoek wordt u als deelnemer van de Buurtgym gevraagd om twee vragenlijsten in te vullen. Door het invullen van de vragenlijst kunt u helpen de Buurtgym verder te verbeteren.

Interview

Voor het onderzoek vraagt de GGD ook een aantal deelnemers om mee te doen aan een interview. Dit interview zal gaan over uw ervaringen met de Buurtgym. De mening van deelnemers helpt om de Buurtgym zo goed mogelijk te laten aansluiten bij wat inwoners belangrijk vinden.

Toestemming voor verwerken gegevens onderzoek

In dit formulier vragen GGD Hollands Midden, Stichting Sportenderwijs, Project Door en Libertas Leiden uw toestemming voor het verwerken van uw gegevens voor het onderzoek en uw toestemming om contact met u op te nemen voor een interview.

De voorwaarden:

- De GGD Hollands Midden, Stichting Sportenderwijs, Project Door en Libertas Leiden zullen uw gegevens alleen voor dit onderzoek gebruiken. Uw gegevens worden niet verder gedeeld.
- De toestemming die u geeft, geldt alleen voor de gegevens die in dit formulier worden genoemd.
- Als gegevens niet (meer) noodzakelijk zijn, dan worden de gegevens niet geregistreerd of verwijderd. Uw toestemming is geldig tot 1 juli 2019. Alle gegevens worden uiterlijk 1 juli 2019 verwijderd.
- U kunt ervoor kiezen om geen toestemming te geven.
- U kunt ervoor kiezen om alleen voor één van de twee opties toestemming te geven.
- U mag uw toestemming op elk moment intrekken of aanpassen. U dient dan een nieuw toestemmingsformulier in te vullen en bij ons in te dienen.

U kunt per onderdeel aanvinken waarvoor u toestemming geeft. Ik geef de GGD Hollands Midden, Stichting Sportenderwijs, Project Door en Libertas Leiden toestemming:

- om mijn antwoorden in de vragenlijsten te verwerken voor onderzoek van de GGD naar de ervaringen met de Buurtgym.
- om contact met mij op te nemen in april 2019 voor een interview over mijn ervaringen met de Buurtgym en het verwerken van mijn antwoorden die ik geef tijdens het interview.

Datum:	_____
Naam:	_____
Telefoonnummer:	_____
E-mailadres:	_____
Handtekening:	_____

De GGD Hollands Midden verwerkt bij het uitvoeren van haar (wettelijke) taken uw persoonsgegevens. Meer informatie hierover en over uw rechten als betrokkene vindt u op de website www.ggdhm.nl/privacy.

BIJLAGE 5 – EERSTE VRAGENLIJST



Vragenlijst over de 'Buurtgym' intake

Datum: / /

Deelnemersnummer: _____

Deelnemers die in december starten met de Buurtgym doen mee aan de pilot. Dit is een 'uitprobeerperiode' om te kijken of de Buurtgym iets is waar inwoners behoefte aan hebben. Daarom vragen we u, als deelnemer van de Buurtgym, om op twee momenten een vragenlijst in te vullen: aan het begin van de pilot (december 2018) en aan het eind van de pilot (maart/april 2019). De begeleiders van de Buurtgym kunnen u helpen bij het invullen van de vragenlijst.

Door het invullen van de vragenlijst kunt u helpen de Buurtgym verder te verbeteren. We willen graag de Buurtgym zo goed mogelijk laten aansluiten bij wat inwoners belangrijk vinden. Daarom is uw mening over de Buurtgym erg belangrijk!



De GGD voert dit onderzoek uit. De GGD zal de gegevens zonder uw naam verwerken en alleen voor dit onderzoek gebruiken.

man vrouw

Geslacht:

Geboortedatum: ___ / ___ / ___

Postcode: _____

Met welke groep doet u mee aan de Buurtgym?

- ODI 1 (vrouwen)
- ODI 2 (gemengd)
- Lekker in je Lijf 1 (dinsdag 16:30 – 17:30u)
- Lekker in je Lijf 2 (woensdag 14:00 tot 15:00u)
- Andere groep, namelijk: _____

Hoe beheerst u de Nederlandse taal?

- Ik spreek en begrijp Nederlands (zeer) goed
- Ik begrijp Nederlands goed, maar spreek het niet makkelijk
- Ik spreek en begrijp niet zo goed Nederlands
- Ik spreek en begrijp (bijna) geen Nederlands

Wat is uw land van herkomst? _____

(Indien niet Nederland) Hoeveel jaar woont u in Nederland? _____ jaar



Voor vragen over dit onderzoek kunt u contact opnemen met Leanne Reijnen (GGD) Mail: L.Reijnen@ggdhm.nl of telefonisch: 088 308 43 98



Hoe bent u terecht gekomen bij de Buurtgym? Via wie of wat heeft u hierover gehoord?

Doet u nog andere sport- of beweegactiviteiten? Wat en hoe vaak per week?



Activiteit: _____	Aantal keer per week: _____
Activiteit: _____	Aantal keer per week: _____
Activiteit: _____	Aantal keer per week: _____
Activiteit: _____	Aantal keer per week: _____

Waarom wilt u meedoen met de Buurtgym?

Wat hoopt u dat de Buurtgym u zal opleveren?

Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!



BIJLAGE 6 – TWEEDE VRAGENLIJST



Vragenlijst over de 'Buurtgym'

nameting

Datum: / / Deelnemersnummer: _____

Naam begeleider: _____

U heeft de afgelopen maanden meegedaan aan de pilot van de Buurtgym. Dit was een 'uitprobeerperiode' om te kijken of de Buurtgym iets is waar inwoners behoefte aan hebben. We zijn benieuwd wat u van de Buurtgym vindt. Daarom vragen we u om een vragenlijst in te vullen. De begeleiders van de Buurtgym kunnen u helpen bij het invullen van de vragenlijst.

Door het invullen van de vragenlijst kunt u helpen de Buurtgym verder te verbeteren. We willen graag de Buurtgym zo goed mogelijk laten aansluiten bij wat inwoners belangrijk vinden. Daarom is uw mening over de Buurtgym erg belangrijk!



De GGD voert dit onderzoek uit. De GGD zal de gegevens zonder uw naam verwerken en alleen voor dit onderzoek gebruiken.



man vrouw

Geslacht:

Geboortedatum: ____ / ____ / ____

Postcode: _____

Met welke groep doet u mee aan de Buurtgym?

- ODI 1 (vrouwen)
- ODI 2 (gemengd)
- Lekker in je Lijf 1 (dinsdag 16:30 – 17:30u)
- Lekker in je Lijf 2 (woensdag 14:00 tot 15:00u)
- Andere groep, namelijk: _____

Hoe vaak komt u in de Buurtgym?
Ik kom:


- minder dan 1x per week
- 1x per week
- 2x per week
- 3x per week
- vaker dan 3x per week, namelijk: x per week


Welk cijfer geeft u de Buurtgym?
Omcirkel het cijfer.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waarom?



Wat vindt u goed aan de Buurtgym? 

Wat zou (nog) beter kunnen? 

Hoe tevreden bent u over de begeleiding?

- heel ontevreden
 ontevreden
 neutraal
 tevreden
 heel tevreden

Waarom?

Hoe tevreden bent u over de (fitness)apparaten en materialen?

- heel ontevreden
 ontevreden
 neutraal
 tevreden
 heel tevreden

Mist u nog materialen? Zo ja, welke?

Wat levert de Buurtgym voor u op? U mag meerdere rondjes aanvinken.

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 
Ik beweeg meer
<input type="checkbox"/> | 
Ik heb meer balans
<input type="checkbox"/> | 
Ik ben vaker vrolijk
<input type="checkbox"/> | 
Ik heb een gezond(er) gewicht
<input type="checkbox"/> | 
Ik heb een beter uithoudingsvermogen
<input type="checkbox"/> |
| 
Ik heb meer contact met anderen
<input type="checkbox"/> | 
Ik ben meer ontspannen/ uitgerust
<input type="checkbox"/> | 
Ik heb meer kracht
<input type="checkbox"/> | 
Ik heb meer zelfvertrouwen
<input type="checkbox"/> | |

Iets anders, namelijk: _____



Doet u nog andere sport- of beweegactiviteiten? Wat en hoe vaak per week?



- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| Activiteit: _____ | Aantal keer per week: _____ |
| Activiteit: _____ | Aantal keer per week: _____ |
| Activiteit: _____ | Aantal keer per week: _____ |
| Activiteit: _____ | Aantal keer per week: _____ |
| Activiteit: _____ | Aantal keer per week: _____ |

Wilt u na deze uitprobeerperiode blijven meedoen aan de Buurtgym?

- Ja
 Nee, omdat: _____

Tijdens de uitprobeerperiode was de Buurtgym gratis. Om als Buurtgym te kunnen blijven bestaan zijn wel inkomsten nodig. Hoeveel geld zou u als deelnemer per week willen uitgeven om mee te doen aan de Buurtgym?

€ _____ per week

De Buurtgym kan blijven bestaan als vrijwilligers hierbij helpen. Zou u ook een taak als vrijwilliger bij de Buurtgym willen? Bijvoorbeeld als begeleider bij het bewegen, bij het inschrijven van deelnemers of bij het inschenken van drinken?

- Ja, ik zou willen helpen met: _____
 Nee

Zou u de Buurtgym aan anderen aanbevelen?

- Ja
 Nee

Overige tips/ opmerkingen:

Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!



Contactinformatie



Leanne Reijnen



088 308 43 98



LReijnen@ggdhm.nl



www.ggdhm.nl