

Mogelijkheden voor het verbeteren van de interventie 'Elke Stap Telt'

Een onderzoek naar de lokale implementatie



Mogelijkheden voor het verbeteren van de interventie

‘Elke Stap Telt’

Een onderzoek naar de lokale implementatie

Auteur: Nicole Lekkerkerk
Opleiding: Sport- en bewegingseducatie
Opleidingsinstituut: HZ University of Applied Sciences
Stageorganisatie: SportZeeland
Stagebegeleiders: Marja Reijnders & Leonie de Regt-Goedbloed
Stageperiode: September 2015 – januari 2016
Stageplaats: Goes

SAMENVATTING

SportZeeland ontwikkelt en coördineert sport- en beweegprogramma's voor jong en oud, met als doel dat alle inwoners van de provincie Zeeland naar eigen mogelijkheden en wensen deel kunnen nemen aan sport en bewegen. Kwaliteit en continuïteit staan hierbij voorop. SportZeeland is de eigenaar van de leefstijlinterventie 'Elke Stap Telt'. Een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 50/55-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan.

De interventie wordt door lokale partners geïmplementeerd op de markt. Tijdens een evaluatie met een aantal lokale partners in 2014 is naar voren gekomen dat er knelpunten worden ervaren tijdens het implementeren van de interventie. De knelpunten kunnen van invloed zijn op de kwaliteit van de interventie (Stals, 2012). SportZeeland wil daarom meer inzicht in de implementatie van 'Elke Stap Telt' door de lokale partners en de kwaliteit daarvan. De hoofdvraag van het onderzoek luidt: *"Hoe kan de lokale implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt' verbeterd worden om de doelen van de interventie te vergroten?"*.

Om antwoord te geven op deze vraag is onderzocht in welke mate de lokale partners de interventie uitvoeren volgens de richtlijnen, welke factoren volgens de lokale partners van invloed zijn tijdens de implementatie, wat de ervaringen van de lokale partners zijn met de kwaliteit van de interventie en de overdracht van SportZeeland, en wat de ervaringen van de deelnemers zijn tijdens hun deelname aan de interventie. Dit is onderzocht middels een procesevaluatie. Tijdens de dataverzameling is van enquêtes en interviews gebruik gemaakt. Enquêtes zijn afgenomen bij de lokale partners en de deelnemers. Bij geselecteerde lokale partners zijn interviews afgenomen als toevoeging op de ingevulde enquête.

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de helft van de richtlijnen door de lokale partners niet volledig uitgevoerd zijn zoals deze zijn beschreven door SportZeeland. 'Betrokkenheid' en 'onvoldoende informeren' zijn de belangrijkste beïnvloedende factoren tijdens de implementatie van 'Elke Stap Telt' geweest. De interventie 'Elke Stap Telt' is beoordeeld met een 7,8 en de advisering en ondersteuning van SportZeeland met een 7. De deelnemers hebben de uitvoering van de interventie gemiddeld 'goed' beoordeeld en 89% heeft een positieve invloed op hun conditie en sociale contacten ervaren door hun deelname aan de interventie.

Het implementatiemodel van Stals (2012) is gebruikt tijdens het onderzoek. De resultaten van het onderzoek bevestigen een aantal factoren die in de literatuur zijn genoemd. Ook kunnen de factoren zowel bevorderend als belemmerend werken zoals de literatuur aangeeft. De resultaten over de mate waarin aan de richtlijnen is voldaan, in relatie met de theorie, geven aan dat dit van invloed is geweest op de kwaliteit van de interventie 'Elke Stap Telt'.

Er is geconcludeerd dat de implementatie in 'enge zin' van 'Elke Stap Telt' in het voorjaar van 2015 niet succesvol is geweest. Om dit te verbeteren is aanbevolen om de uitvoering van de interventie te blijven monitoren. De betrokkenheid van SportZeeland met de lokale partners kan vergroot worden door langs te gaan tijdens de uitvoering en met ze in gesprek te gaan. Het aanreiken van een implementatiestrategie aan de lokale partners zal helpen om beïnvloedende factoren te beheersen en tot een succesvollere implementatie te komen. Verder is vervolgonderzoek nodig naar de wandeltest, opbouwplannen en advisering en ondersteuning van SportZeeland.

VOORWOORD

Dit rapport is het resultaat van mijn afstudeeronderzoek dat is uitgevoerd ter afronding van de opleiding sport- en bewegingseducatie aan de HZ University of Applied Sciences. Ik wil een aantal personen speciaal noemen die hun bijdrage hebben geleverd aan mijn afstudeeronderzoek. Maar eerst gaat mijn dank uit naar SportZeeland voor de mogelijkheid die zij mij hebben gegeven om mijn afstudeeronderzoek binnen hun bedrijf uit te voeren. In het speciaal wil ik Marja Reijnders en Leonie de Regt-Goedbloed bedanken voor hun begeleiding en steun tijdens mijn afstudeeronderzoek. Daarnaast wil ik alle collega's bedanken voor de prettige samenwerking en het vertrouwen dat zij mij hebben gegeven tijdens mijn stageperiode. Vanuit de HZ University of Applied Sciences wil ik Christel van den Hooven-Arendse bedanken voor haar begeleiding en betrokkenheid.

Nicole Lekkerkerk

Scharendijke, januari 2016

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	6
1.1 Aanleiding.....	6
1.2 Probleemstelling.....	6
1.3 Hoofdvraag.....	7
1.4 Deelvragen.....	7
1.5 Doel van het onderzoek	7
1.6 Opbouw van het rapport.....	7
2. BEDRIJFSPROFIEL	8
2.1 SportZeeland	8
2.2 Taken en werkzaamheden	8
2.3 Organogram.....	8
2.4 Contactgegevens SportZeeland.....	9
3. THEORETISCH KADER.....	10
3.1 'Elke Stap Telt'	10
3.2 Implementeren.....	10
3.3 Programma-integriteit.....	13
3.4 Bevorderende en belemmerende factoren	16
4. METHODIEK	17
4.1 Onderzoeksontwerp.....	17
4.2 Onderzoeksmethode	17
4.3 Dataverwerking/analyse	18
4.4 Betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek.....	19
4.5 Ethische aspecten.....	20
5. RESULTATEN	21
5.1 Deelvraag 1: In welke mate wordt de interventie 'Elke Stap Telt' door de lokale partners uitgevoerd volgens de richtlijnen van SportZeeland?.....	21
5.2 Deelvraag 2: Wat zijn volgens de lokale partners de bevorderende en belemmerende factoren bij de implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt'?	22
5.3 Deelvraag 3: Wat zijn de ervaringen van de lokale partners met de kwaliteit van de interventie 'Elke Stap Telt' en met de overdracht van SportZeeland?	25
5.4 Deelvraag 4: Wat zijn de ervaringen van de deelnemers aan 'Elke Stap Telt' tijdens hun deelname aan de interventie?	26
5.5 Samenvatting van de resultaten	29

6. DISCUSSIE	30
6.1 Interventie	30
6.2 Implementatie	31
6.3 Uitkomst	32
6.4 Sterke punten van het onderzoek	32
6.5 Beperkingen van het onderzoek	32
7. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN	33
7.1 Conclusie	33
7.2 Aanbevelingen	35
REFERENTIELIJST	37
BIJLAGEN	39
1. Drie implementatie modellen	40
2. Interview Marja Reijnders [SportZeeland]	41
3. Vragenlijst deelnemers	47
4. Vragenlijst lokale partners	50
5. Interviewschema respondent 18	57
6. Selectie criteria interviews	60
7. 'Elke Stap Telt' groepen voorjaar 2015	61
8. Uitgeschreven interviews	62
9. Codering interview respondent 18	90
10. Resultaten enquête deelnemers	95
11. Resultaten enquête lokale partners	103
12. Beschrijving implementatiestrategie 'gewoon doen'	118
13. Draaiboek 'Elke Stap Telt'	119

1. INLEIDING

1.1 Aanleiding

Het aantal 50-plussers groeit snel in Nederland. De prognose is dat in 2019 de helft van de volwassen bevolking van Nederland ouder dan 50 jaar zal zijn (CBS, 2015). Naarmate mensen ouder worden doet men minder aan sport en bewegen (TNO, 2013). Sport en bewegen is een belangrijk middel om gezond en vitaal oud te worden. Bewegen in groepsverband maakt het makkelijker om bewegen vol te houden. Daarnaast draagt het bij aan het vergroten of onderhouden van sociale contacten (Unie KBO, 2015).

Het inzetten van een leefstijlinterventie is een geschikte manier om mensen meer te laten bewegen en in contact met elkaar te laten komen. SportZeeland is de eigenaar van de leefstijlinterventie 'Elke Stap Telt'. 'Elke Stap Telt' is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 50/55-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan (SportZeeland, 2014). Het is de bedoeling dat de deelnemers in het twaalf weken durende programma hun conditie aantoonbaar verbeteren, één of meerdere nieuwe sociale contacten leggen, doorstromen naar een wekelijks vervolgaanbod en kennis opdoen over verschillende aan gezondheid gerelateerde onderwerpen (SportZeeland, 2014).

1.2 Probleemstelling

Sinds 2012 wordt de interventie door lokale partners geïmplementeerd op de markt. Dit zijn lokale organisaties die nauw contact hebben met de beoogde doelgroep, zoals: sport-, zorg- en welzijnsorganisaties. SportZeeland is als interventie eigenaar verantwoordelijk voor de kenmerken van de interventie zoals de beschrijving, scholing, wandeltest, persoonlijke opbouwplannen en de overdracht van de interventie aan de lokale partners. Daarnaast registreert SportZeeland van de groepen die starten het aantal deelnemers en wat hun instapniveau is. Na de interventie wordt geregistreerd hoeveel deelnemers de interventie hebben volbracht en wat hun eindniveau is.

Sinds 2015 wordt 'Elke Stap Telt' niet alleen maar in Zeeland uitgevoerd, maar zijn er ook partners in Noord-Holland en Groningen die de interventie uitvoeren. Zij hebben een budgetaanvraag voor het uitvoeren van 'Elke Stap Telt' van de Sportimpuls toegekend gekregen en zijn zo in aanraking met de interventie gekomen. Het onderzoek richt zich zowel op de Zeeuwse als landelijke partners.

Het probleem is dat SportZeeland weinig zicht heeft op de kwaliteit van de implementatie door de lokale partners op de markt. In 2014 is tijdens een evaluatie met een aantal lokale partners naar voren gekomen dat er knelpunten worden ervaren tijdens het implementeren van de interventie. Zoals: de uitvoering van de tweede wandeltest, het werven van deelnemers en de beperkte doorstroom naar reguliere sport- en beweegactiviteiten (SportZeeland, 2015). Deze knelpunten kunnen van invloed zijn op de kwaliteit van de interventie (Stals, 2012). SportZeeland wil daarom meer inzicht in de implementatie van 'Elke Stap Telt' door de lokale partners en in de kwaliteit van de implementatie. De kwaliteit van de interventie 'Elke Stap Telt' wordt in dit onderzoek niet onderzocht omdat de interventie het niveau van erkenning 'goed beschreven' van de NISB bezit (Netwerk in beweging, 2015).

Als het probleem blijft bestaan kan SportZeeland de kwaliteit van de interventie niet garanderen. Dat is een probleem omdat SportZeeland de interventie breder uit wil gaan zetten in Nederland, met

name in Zeeland, en daarbij aandacht wil hebben voor de kwaliteit. Hier is twijfel over en daarom wil SportZeeland eerst weten hoe de lokale implementatie van de interventie verbeterd kan worden voordat deze breder word uitgezet. Om op deze vraag antwoord te kunnen geven zal een procesevaluatie van de lokale implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt' worden uitgevoerd.

1.3 Hoofdvraag

Het onderzoek zal antwoord geven op de volgende vraag: *“Hoe kan de lokale implementatie van de interventie ‘Elke Stap Telt’ verbeterd worden om de doelen van de interventie te vergroten?”*. Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zullen eerst de volgende deelvragen beantwoord worden:

1.4 Deelvragen

1. In welke mate wordt de interventie 'Elke Stap Telt' door de lokale partners uitgevoerd volgens de richtlijnen van SportZeeland?
2. Wat zijn volgens de lokale partners de bevorderende en belemmerende factoren bij de implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt'?
3. Wat zijn de ervaringen van de lokale partners met de kwaliteit van de interventie 'Elke Stap Telt' en met de overdracht van SportZeeland?
4. Wat zijn de ervaringen van de deelnemers aan 'Elke Stap Telt' tijdens hun deelname aan de interventie?

1.5 Doel van het onderzoek

Het doel van het onderzoek is om inzichtelijk te krijgen hoe de implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt' op dit moment verloopt en wat de ervaringen van de lokale partners en deelnemers daarbij zijn. Dit zodat de knelpunten tijdens de lokale implementatie worden achterhaalt en er inzicht is in de kwaliteit van de lokale implementatie. Op basis van deze informatie zal een advies worden gegeven aan SportZeeland over hoe de lokale implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt' verbeterd kan worden om zo de doelen van de interventie te vergroten.

SportZeeland heeft als doel om meer 50/55-plussers in Zeeland in beweging te brengen en in contact met elkaar te laten komen waardoor hun gezondheid zal verbeteren. Dit wil SportZeeland doen door de interventie 'Elke Stap Telt' breder uit te zetten.

1.6 Opbouw van het rapport

In het volgende hoofdstuk wordt het bedrijf SportZeeland beschreven. In hoofdstuk drie is de theoretische onderbouwing te lezen. Hoofdstuk vier omschrijft de methode die gehanteerd is tijdens de uitvoering van het onderzoek. De resultaten die voort komen uit het onderzoek staan in hoofdstuk vijf gepresenteerd. Vervolgens worden in hoofdstuk zes de resultaten van het onderzoek geïnterpreteerd aan de hand van de theoretische onderbouwing uit hoofdstuk drie. Tevens worden hier de sterke punten en beperkingen van het onderzoek genoemd. In hoofdstuk zeven zijn aan de hand van de discussie conclusies getrokken en wordt er antwoord gegeven op de hoofdvraag. Vervolgens worden er in het hoofdstuk aanbevelingen aan SportZeeland gedaan. Tot slot zijn de referentielijst en de bijlagen te lezen.

2. BEDRIJFSPROFIEL

Het onderzoek is uitgevoerd bij SportZeeland. In dit hoofdstuk wordt de organisatie gepresenteerd met daarbij de doelstelling, taken en werkzaamheden, organogram en de contactgegevens.

2.1 SportZeeland

De doelstelling van SportZeeland is het stimuleren dat alle inwoners van de provincie Zeeland naar eigen mogelijkheden en wensen deel kunnen nemen aan sport en bewegen. Dit doet SportZeeland door het ontwikkelen en coördineren van sport- en beweegprogramma's voor jong en oud. Kwaliteit en continuïteit staan hierbij voorop. Samen met partners zoals onderwijs- en gezondheidsinstellingen, sportverenigingen, bedrijven en overheden werkt SportZeeland aan een vitale en actieve leefstijl voor alle Zeeuwen. Naast Zeeuwse partijen ondersteunt SportZeeland ook landelijke partijen. SportZeeland is op het gebied van topsport dé partner van NOC*NSF voor talentontwikkeling in Zeeland. Daarnaast zet SportZeeland zich in om sport in Zeeland te promoten, ook voor niet-Zeeuwen (SportZeeland, 2015).

De elementen wind, water, zand en zon maken Zeeland bijzonder en uitermate geschikt voor water-, beach- en wielersporten. Deze drie kernsporten zet SportZeeland samen met de Provincie Zeeland volop in en laten daarbij mensen genieten van (top)sportevenementen. Het positioneren van Zeeland als water-, beach- en wielersprovincie doet SportZeeland met het beeldmerk "Zeeland daagt je uit" (SportZeeland, 2015).

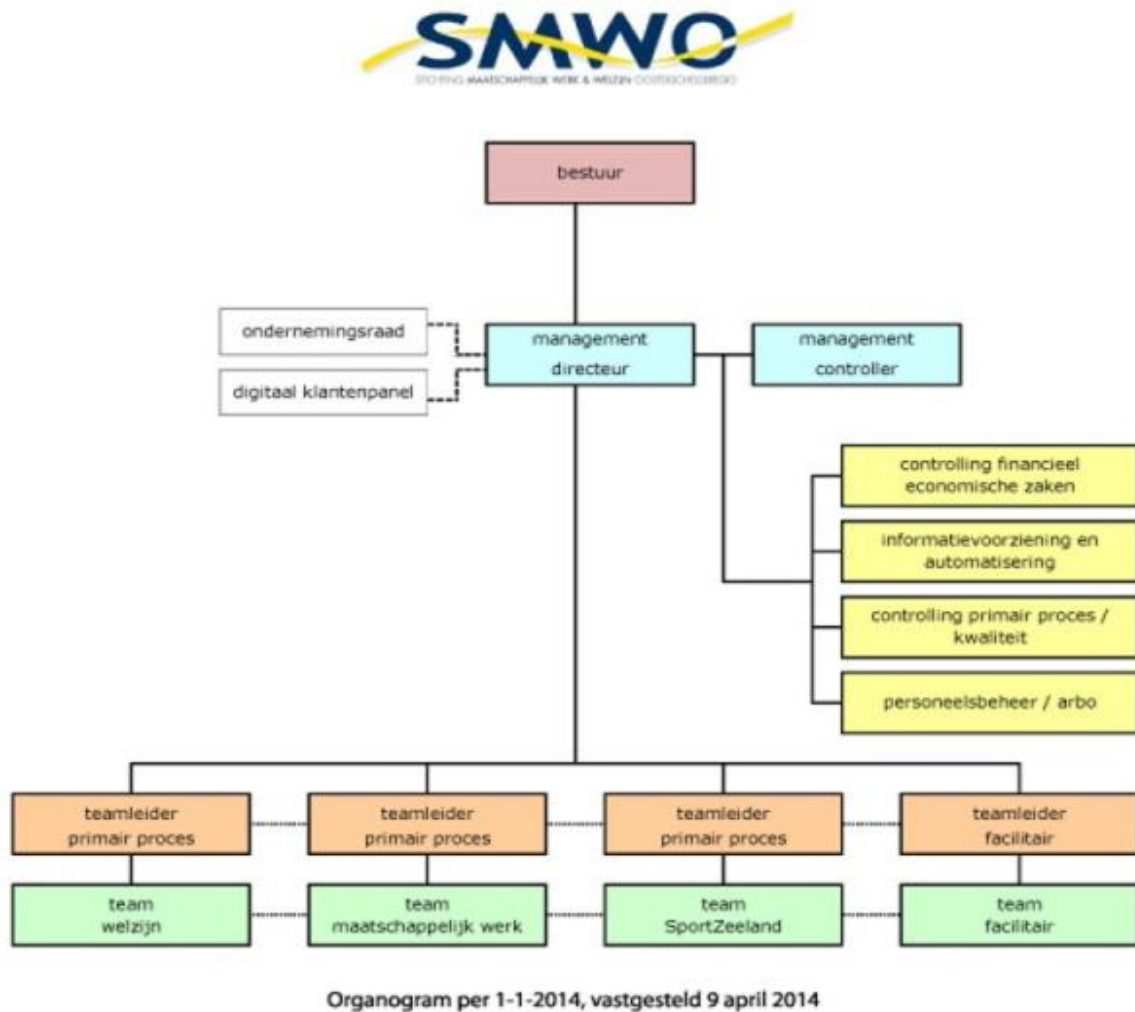
2.2 Taken en werkzaamheden

SportZeeland geeft uitvoering aan het Provinciaal Sportbeleid dat door de Provinciale Staten van Zeeland wordt vastgesteld. Daarnaast werkt SportZeeland samen met de Zeeuwse Gemeenten. Op verzoek van de gemeenten stelt SportZeeland sportbeleid op of biedt het hulp bij het opstellen hiervan. Samen met de gemeenten wordt nieuw sportbeleid in de praktijk vorm gegeven. Verder werkt SportZeeland onder meer samen met het NISB, welzijnsorganisaties, sport- en buurtwerk, sociaal cultureel werk, ouderenorganisaties, sportbonden, bedrijfsleven en met de sportorganisaties en sportverenigingen (SportZeeland, 2015).

SportZeeland heeft een veelzijdig aanbod om Zeeuwen te stimuleren tot een vitale en actieve leefstijl. De interventie 'Elke Stap Telt' is hier één van. Om nog meer Zeeuwen in beweging te brengen wil SportZeeland onder andere deze interventie breder uitzetten.

2.3 Organogram

SportZeeland is sinds 2014 onderdeel van de Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio (SMWO). SMWO is een brede welzijnsinstelling die diensten levert op het gebied van maatschappelijk werk, welzijn en sport en bewegen (SMWO, 2015). In figuur 1 is het organogram van SMWO met SportZeeland als onderdeel weergegeven. Op dit moment telt SportZeeland acht werknemers die zich inzetten om de doelstelling van het bedrijf te verwezenlijken (SportZeeland, 2015).



Figuur 1 Organogram SMWO

2.4 Contactgegevens SportZeeland

Bezoekadres : 's-Heer Elsdorppweg 12, 4461 WK Goes
 Postadres : Postbus 310, 4460 AS Goes
 Telefoon : 0113 - 277 133
 Email : info@sportzeeland.nl
 Twitter : www.twitter.com/SportZeeland
 Facebook : www.facebook.com/SportZeeland



3. THEORETISCH KADER

In dit hoofdstuk worden de kernonderwerpen van het onderzoek besproken. Als eerste wordt de leefstijlinterventie waar onderzoek naar gedaan wordt beschreven. Een leefstijlinterventie is een planmatige en doelgerichte aanpak om het gedrag van burgers te veranderen en hun omstandigheden te beïnvloeden, met als doel gezondheid te bevorderen of ziekte te voorkomen (loketgezondleven, 2015). ‘Elke Stap Telt’ wordt geïmplementeerd op de markt door lokale partners van SportZeeland. Wat implementatie inhoudt tijdens dit onderzoek en welk model voor implementeren wordt aangehouden, staat als tweede beschreven. Daarna komt de integriteit van de uitvoering aan bod. Om vervolgens af te sluiten met factoren die het implementatieproces beïnvloeden.

3.1 ‘Elke Stap Telt’

‘Elke Stap Telt’ is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 55-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan (SportZeeland, 2014). Naarmate mensen ouder worden doet men minder aan sport en bewegen (TNO, 2013). Sport en bewegen is een belangrijk middel om gezond en vitaal oud te worden. Bewegen in groepsverband draagt bij aan het vergroten of onderhouden van sociale contacten en maakt het makkelijker om bewegen vol te houden (Unie KBO, 2015).

De interventie duurt in totaal twaalf weken en richt zich vooral op niet-actieve en minder actieve 55-plussers. Dankzij de verschillende instapniveaus en de persoonlijke opbouwplannen is de interventie ook geschikt voor sportieve 55-plussers. De deelnemers komen elke week samen. Zij delen hun ervaringen van de afgelopen week en maken samen een wandeling. Daarnaast wordt een aantal keer voorlichting gegeven over aan gezondheid gerelateerde thema’s, zoals: een actieve leefstijl, gezonde voeding en mogelijkheden voor een vervolg sport- en beweegaanbod. Het programma wordt gestart met een wandeltest (0-meting) en met dezelfde wandeltest ook afgesloten (SportZeeland, 2014).

De interventie ‘Elke Stap Telt’ is ontwikkeld door OKRA-sport (België) en de Katholieke Universiteit Leuven. Door samenwerking tussen SportZeeland, de Zeeuwse gemeenten en de Zeeuwse vereniging welzijn ouderen is de interventie ook in Nederland geïmplementeerd (SportZeeland, 2014). SportZeeland draagt als interventie eigenaar de interventie over aan de lokale partners. Dit gebeurt door het geven van scholing aan lokale partners en vrijwilligers om ze kennis te laten maken met de interventie. Daarnaast leveren ze aan de lokale partners de instrumenten die nodig zijn voor de uitvoering zoals het draaiboek, de stappentellers, de opbouwplannen en het promotiemateriaal. Tijdens het implementatieproces kunnen de lokale partners om advies en ondersteuning van SportZeeland vragen.

3.2 Implementeren

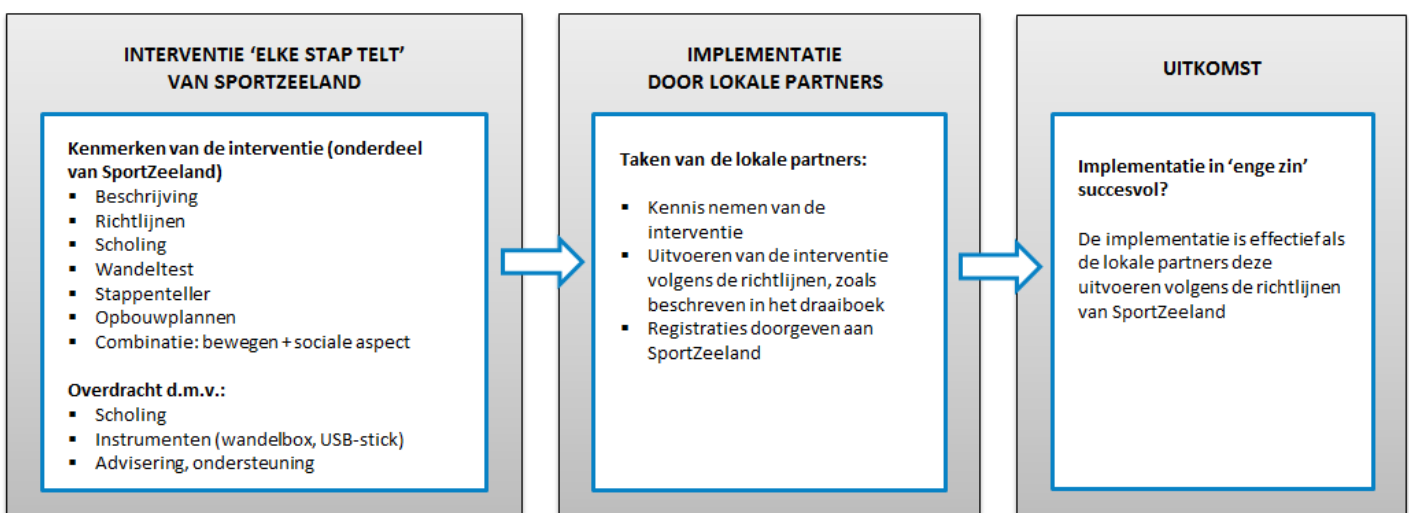
3.2.1 Definitie

Tijdens het onderzoek zal de volgende definitie van ‘implementeren’ aangehouden worden:

“Implementeren is een procesmatige en planmatige invoering van een interventie met als doel dat de interventie duurzaam wordt uitgevoerd zoals bedoeld en dat de beoogde uitkomsten behaald worden” (Stals, 2012). Deze definitie sluit aan bij de vraagstukken van dit onderzoek omdat er wordt onderzocht of de interventie wordt uitgevoerd zoals bedoeld om de doelen van de interventie te vergroten. Dit komt in deze definitie duidelijk naar voren.

In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen implementatie in 'enge zin' en implementatie in 'brede zin'. Implementatie in 'enge zin' betekent, bij de implementatie van een interventie, dat deze succesvol is als professionals en vrijwilligers de interventie op de juiste manier gebruiken. Ze voeren de interventie dan precies uit zoals deze beschreven is. Dit wordt ook wel 'programma-integriteit' genoemd (paragraaf 3.3). Bij implementatie in 'brede zin' gaat het erom of de interventie bijdraagt aan de verbetering van het onderwerp waar de interventie voor bedoeld is (NJI, 2015). Hierbij is de implementatie succesvol als bijvoorbeeld ouderen een aanzienlijk betere conditie hebben dan voor de interventie.

Het proces van implementeren verloopt bij de interventie 'Elke Stap Telt' als volgt: het begint bij de interventie zelf. SportZeeland is de eigenaar van de interventie en daarom verantwoordelijk voor de kenmerken van de interventie. Hiermee worden de eigenschappen zoals de scholing, de wandeltest, het draaiboek, de stappenteller en de persoonlijke opbouwplannen bedoeld. De interventie wordt door SportZeeland overgedragen aan de lokale partners, zij gaan het product implementeren. De implementatie is effectief als de lokale partners deze uitvoeren volgens de richtlijnen van SportZeeland (M. Reijnders, persoonlijke communicatie, 15 november 2015). De implementatie in 'enge zin' wordt dus onderzocht. Het implementatieproces van 'Elke Stap Telt' zoals het nu verloopt kan als volgt worden weergegeven in een model (figuur 2).



Figuur 2 Het proces van implementatie bij de interventie 'Elke Stap Telt'

3.2.2 Implementatiemodellen

Om het proces van implementeren eenvoudiger te maken bestaan er implementatiemodellen. In de literatuur worden verschillende implementatiemodellen beschreven. Drie modellen zijn naast elkaar gelegd om de overeenkomsten en verschillen te achterhalen (tabel 1). Het gaat om de volgende drie modellen: 1. implementatiewijzer (NJI, 2015), 2. proces van implementatie (Stals, 2012) en 3. drie kernwoorden van implementatie (Pater et al., 2008).

De modellen van Pater et al (2008) en Stals (2012) hebben veel overeenkomsten. Beiden beginnen hun model met het ontwerp van de interventie, met daarin aandacht voor de inhoud en de kwaliteit. Daarna is in de modellen aandacht voor de mentale fase van het implementeren, waarbij het organiseren van betrokkenheid, het creëren van draagvlak en acceptatie centraal staan. Het verschil is dat er in het model van Pater et al (2008) geen aandacht is voor beïnvloedende factoren op het

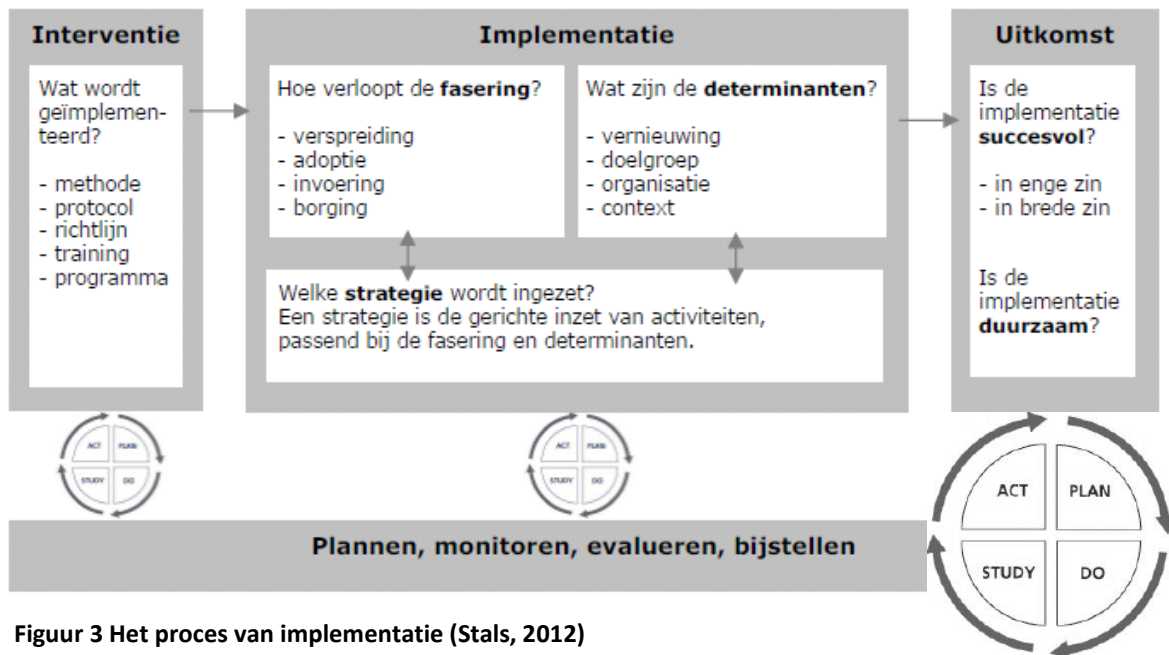
implementatieproces. De modellen van Stals (2012) en het NJI (2015) hebben hier wel aandacht voor. De beïnvloedende factoren die in deze modellen worden genoemd komen grotendeels overeen. Het NJI (2015) heeft geen aandacht voor het ontwerpen van de interventie waar het model van Pater et al (2008) en Stals (2012) dit wel hebben. In bijlage 1 zijn de drie modellen in hun oorspronkelijke figuur te zien.

NJI (2015)	Pater et al (2008)	Stals (2012)
• Vraag bepalen Opdrachtgever, gebruiker • Analyseren Doelen, complexiteit, fase, factoren, succes • Inrichten [plan] Sturen, plannen, inschakelen, draagvlak creëren • Uitvoeren [do] Uitproberen, aandacht, sturen • Monitoren [check] Toetsen, voortgang, feedback • Borgen [act] Bijsturen, communiceren, reflecteren, nieuwe doelen	• Maken Ontwerpen, vormgeven, inhoud, kwaliteit, fysieke implementatie • Leren Betrokkenheid, draagvlak, acceptatie, mentale implementatie • Inpassen Inpassen, borgen, verankeren, structurele implementatie	• Interventie Methode, protocol, richtlijn, training, programma • Implementatie - o Fasering (verspreiding, adoptie, invoering, borging) - o Determinanten (vernieuwing, doelgroep, organisatie, context) - o Strategie • Uitkomst - o Succesvol (brede en enge zin) - o Duurzaam

Tabel 1 Kort overzicht 3 implementatiemodellen

Het model van Stals (2012) zal worden aangehouden tijdens het onderzoek. Hiervoor is gekozen omdat alle onderwerpen die onderzocht worden binnen dit model passen, en aan de kapstok 'interventie' 'implementatie' en 'uitkomst' van het model gehangen kunnen worden. In figuur 3 is het model te zien. Het model begint bij de interventie, hetgeen dat geïmplementeerd gaat worden. In dit geval de interventie 'Elke Stap Telt'. Daaronder vallen de methode, het protocol, de richtlijnen, de training en het programma zelf. Hieronder passen de kenmerken van de interventie waar SportZeeland verantwoordelijk voor is. De overdracht van de interventie naar de uitvoerders valt bij Stals (2012) onder de 'implementatie'. Omdat het de taak van SportZeeland is om de interventie goed over te dragen valt het in dit onderzoek onder de interventie. Als de interventie is overgedragen kan de lokale partner het product gaan implementeren, de implementatie. Hieronder valt de fasering: verspreiding, adoptie, invoering en borging. Verspreiding omvat het kennis nemen met de inhoud van de interventie door de lokale partners met de interventie. Adoptie is de mentale fase van de implementatie, zoals het creëren van draagvlak binnen de organisatie en bij andere betrokkenen. Invoering is het uitvoeren van de interventie, het gebruik maken van de vernieuwing. Borging gaat over het evalueren en eventueel aanpassen van de interventie. Bij dit alles spelen factoren mee die invloed hebben op dit proces (paragraaf 3.4), in dit model worden dit determinanten genoemd. Tijdens dit onderzoek zal de term beïnvloedende factoren worden aangehouden. Er moet een implementatiestrategie gekozen worden die past bij de fasering en de beïnvloedende factoren om de implementatie goed te laten verlopen. Het model sluit af met het

kopje uitkomst, daaronder vallen het implementeren in 'brede'- en 'enge zin' (paragraaf 3.2.1) en duurzame implementatie. Met duurzame implementatie wordt bedoeld dat de implementatie een structurele plaats krijgt. Tijdens het proces van implementatie is continu aandacht voor het plannen, monitoren, evalueren en bijstellen van de interventie (Stals, 2012).



Figuur 3 Het proces van implementatie (Stals, 2012)

3.3 Programma-integriteit

3.3.1 Effectiviteit

In paragraaf 3.2.1 werd het begrip 'programma-integriteit' genoemd. Dit betekent dat de interventie wordt uitgevoerd zoals deze bedoeld en gepland is. Aspecten die onder andere bij programma-integriteit horen zijn: vasthouden aan de implementatie richtlijnen en de kwaliteit van de uitvoering (Blok, 2008).

In dit onderzoek wordt gekeken hoe trouw lokale partners zijn bij het implementeren van de interventie. Specifiek wordt gekeken of ze voldoen aan de gestelde richtlijnen. Dit wordt onderzocht omdat er een stevig verband is tussen de kwaliteit van de implementatie en het uiteindelijke resultaat van interventies (Stals, 2012). Stams (2011) geeft aan dat het uitvoeren van een interventie zoals bedoeld, van cruciaal belang is voor de effectiviteit van interventies. Een niet integere uitvoering zou zelfs tot slechtere resultaten kunnen leiden dan helemaal niets doen (Stams, 2011). Blok (2008) stelt dat een afname van programma-integriteit kan leiden tot een afname in de effectiviteit van interventies. Het verwachten van een perfecte uitvoering is daarentegen onrealistisch. Vanaf zestig procent programma-integriteit kunnen er positieve resultaten verwacht worden (Blok, 2008). Het Nederlands Jeugd Instituut (2010) geeft eveneens aan dat een bedreiging bij de uitvoering van interventies is dat de interventie niet goed wordt toegepast (NJI, 2010). De aangehaalde theorie is eenduidig over de relatie tussen programma-integriteit en effectiviteit. Hoe minder integer een interventie wordt uitgevoerd hoe minder effectief deze is en vice versa.

3.3.2 Responsiviteit

Dat het belangrijk is om een interventie uit te voeren zoals deze bedoeld is, is inmiddels bekend. Er blijkt minder eenduidigheid te zijn over hoe strikt daaraan vastgehouden dient te worden en hoe

responsief dit moet gebeuren. Responsiviteit gaat over het afwijken van de programma-integriteit als de praktijk dit verlangt (Erkenningscommissie Gedragsinterventies Justitie, 2013). Specifiek betekent dit dat de aanpak afgestemd dient te worden op de specifieke kenmerken van de deelnemers (Boendermaker, 2011). Dit wordt ook wel het responsiviteitsprincipe genoemd. Het toepassen van dit principe vereist van de uitvoerders een goede opleiding en ervaring (Erkenningscommissie Gedragsinterventies Justitie, 2013).

Knelpunt bij het responsiviteitsprincipe is dat de werkzame factoren (paragraaf 3.3.3) van de interventie, door het afwijken van de richtlijnen in gevaar kunnen komen. Nog te vaak kiezen uitvoerders wat volgens hen het beste werkt, zonder hierbij rekening te houden met de werkzame factoren van de interventie. Het gaat er juist om dat de werkzame factoren worden uitgevoerd, zodanig dat deze aansluiten bij de deelnemers (Stals, 2012).

Het rapport 'advies programma-integriteit gedragsinterventies' van het Ministerie van Veiligheid en Justitie, stelt dat aanpassingen in het programma mogelijk of zelfs noodzakelijk kunnen zijn (Erkenningscommissie Gedragsinterventies Justitie, 2013). Wel moeten interventies een uitvoerder voldoende mogelijkheden bieden om binnen een bepaalde breedte flexibel in te gaan op specifieke behoeften van deelnemers (Stals, 2012). Daarvoor dienen voorwaarden gesteld te worden als het gaat om de omvang van de aanpassing en wie hierover mag beslissen (Erkenningscommissie Gedragsinterventies Justitie, 2013).

3.3.3 Werkzame factoren

Het uitvoeren van een interventie is meer dan het afwerken van een draaiboek of het toepassen van een aantal technieken. Er is ook inzicht nodig in het hoe en waarom van het handelen. Om een interventie goed uit te voeren hebben de uitvoerders kennis nodig over werkzame factoren van interventies (Boendermaker, 2011). Er zijn factoren die ongeacht de doelgroep en specifieke interventie bevorderend zijn voor de effectiviteit van interventies, dit worden algemeen werkzame factoren genoemd (Movisie, 2015). De literatuur is nagenoeg eenduidig over welke factoren dit zijn (Stals, 2012; Boendermaker, 2011; NJI, 2010). In tabel 2 staan de acht factoren die bevorderend zijn voor de effectiviteit van interventies.

Werkzame factoren	Toelichting
Een heldere theoretische onderbouwing, gebaseerd op kennis uit goed uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek	Hierin staat beschreven welke factoren door de interventie beïnvloed worden, hoe de beïnvloeding plaatsvindt en waarom die aanpak de problemen vermindert
Een goede aansluiting tussen de zwaarte en complexiteit van de problemen en het soort programma	Risicoprincipe
Een goede afstemming op kenmerken, risicofactoren en behoeften die direct te maken hebben met het probleemgedrag	Behoeftepincipe
Afstemming van de aanpak op specifieke kenmerken van de deelnemer(s)	Zoals de wijze van leren en de motivatie van de deelnemers (responsiviteitsprincipe)
Een goede kwaliteit van de relatie tussen de uitvoerder van de interventie en deelnemer(s)	Alliantie

Uitvoering van de werkzame elementen van een interventie	Zoals deze zijn vastgelegd in centrale principes, een handleiding of een protocol (programma-integriteit)
Een goede structurering van de interventie	Duidelijke doelstellingen, goede planning en fasering van het proces
Goede werkomstandigheden van de uitvoerder	Goede voorbereiding, draaglijk aantal deelnemers, ondersteuning, een veilige werkomgeving

Tabel 2 Algemeen werkzame factoren die bevorderend zijn voor de effectiviteit

Naast algemene factoren zijn er ook specifiek werkzame factoren. Dit zijn factoren die samenhangen met de specifieke methode/interventie, of met de specifieke doelgroep (Movisie, 2015). Bij 'Elke Stap Telt' zijn deze factoren verwerkt in de richtlijnen die SportZeeland aan de uitvoerders stelt (tabel 3). Deze specifieke factoren zijn werkzaam omdat de interventie door de KU Leuven op effectiviteit is onderzocht (SportZeeland, 2014).

Richtlijnen SportZeeland voor de uitvoering van de interventie 'Elke Stap Telt' door de lokale partners	
De lokale partner heeft de scholing van SportZeeland gevolgd	De vrijwilligers hebben de scholing van SportZeeland gevolgd
Bij het aanstellen van vrijwilligers wordt er rekening gehouden met het competentieprofiel van een 'Elke Stap Telt' vrijwilliger	Gedurende 10 weken wordt iedere week: samen gewandeld, samen koffie/thee gedronken, ervaringen van de afgelopen week uitgewisseld, persoonlijke opbouwplannen uitgedeeld
Er wordt minimaal drie keer voorlicht gegeven over aan gezondheid gerelateerde onderwerpen	De lokale partners zorgen ervoor dat de deelnemers kennis nemen en worden gestimuleerd om in te stromen bij vervolg sport- en beweegaanbod
De volgende taken mogen door de vrijwilligers worden uitgevoerd: werven van deelnemers, assisteren bij de wandeltest (onder begeleiding van de lokale partner), uitzetten van wandelroutes, begeleiden van de wandelingen en motiveren van de deelnemers	Tijdens de slotbijeenkomst worden de volgende onderdelen uitgevoerd: afnemen van de wandeltest, uitslag van de wandeltest vergelijken met de uitslag van de eerste wandeltest, uitreiken van de certificaten, evalueren met de deelnemers en mogelijkheid bieden tot inschrijven voor vervolg sport- en beweegaanbod
Tijdens de startbijeenkomst worden de volgende onderdelen uitgevoerd: deelnemers informeren over het verloop van de interventie, instructie geven over de stappenteller, afnemen van de wandeltest, uitleg geven over het persoonlijke opbouwplan en uitdelen van de persoonlijke opbouwplannen	De wandeltest (tijdens de slotbijeenkomst) wordt uitgevoerd zoals staat beschreven in de handleiding wandeltest
De wandeltest (tijdens de startbijeenkomst) wordt uitgevoerd zoals staat beschreven in de handleiding wandeltest	Er wordt geëvalueerd met de deelnemers van 'Elke Stap Telt'

Tabel 3 Specifiek werkzame factoren die bevorderend zijn voor de effectiviteit

Voor een goede implementatie van interventies zijn zowel de ‘algemene’ als ‘specifieke’ factoren van groot belang (Boendermaker, 2011). Samenvattend kan gezegd worden dat programma-integriteit te maken heeft met het inzetten van werkzame factoren en met de responsiviteit ten opzichte van de deelnemer aan het programma. Beiden dragen bij aan de effectiviteit van interventies.

3.4 Bevorderende en belemmerende factoren

Zoals in het implementatiemodel van figuur 3 te zien is spelen er ‘determinanten’ mee die de implementatie beïnvloeden (Stals, 2012), dit worden ook wel ‘factoren’ genoemd. Daarom wordt bij procesevaluatie van interventies onder andere gekeken naar de bevorderende en belemmerende factoren van het implementatieproces (Movisie, 2014).

In de literatuur worden veel factoren genoemd die het implementatieproces kunnen beïnvloeden. Er is gekeken naar onderzoeken van Pater et al., 2008; Stals, 2012; TNO, 2002 en Bennebroek en Gravenhorst, 2002. Als je de onderzoeken met elkaar vergelijkt zijn er verschillen in de indeling van de factoren te zien. Stals (2012) verdeelt de beïnvloedende factoren in vier categorieën: 1. vernieuwing, 2. doelgroep, 3. organisatie en 4. context. TNO (2002) doet dit ook alleen worden er andere begrippen gebruikt. Pater et al (2008) en Bennebroek Gravenhorst (2002) doen dit niet. Wat zij doen is de beïnvloedende factoren in weerspiegeling van elkaar zien. Als er bijvoorbeeld veel draagvlak is in een organisatie is dit een bevorderende factor voor het implementatieproces, is er onvoldoende draagvlak dan kan deze factor juist belemmerend werken.

Als het gaat over de factoren die genoemd worden zijn er veel overeenkomsten. In tabel 4 staat een overzicht van acht factoren die zowel bevorderend als belemmerend kunnen werken tijdens het implementatieproces. Er is voor deze acht factoren gekozen omdat deze het meest werden benoemd in de verschillende aangehaalde literatuur.

Beïnvloedende factoren	Bronnen
Draagvlak voor de verandering	Stals, 2012; Pater et al., 2008; Bennebroek Gravenhorst, 2002; TNO, 2002
Weerstand tegen de verandering	Bennebroek Gravenhorst, 2002; TNO, 2002; Pater et al., 2008; Stals, 2012
Goede of slechte communicatie	Bennebroek Gravenhorst, 2002; Pater et al., 2008
Te weinig informeren van betrokken partijen	Bennebroek Gravenhorst, 2002; Pater et al., 2008
Betrokkenheid bij de verandering	Bennebroek Gravenhorst, 2002; Pater et al., 2008; Stals, 2012; TNO, 2002
Het bewust inzetten van een implementatiestrategie	Pater, 2008; Stals, 2012; TNO, 2002
Randvoorwaarden (o.a. tijd en middelen)	Bennebroek Gravenhorst, 2002; Stals, 2012; TNO, 2002
Een visie op eindresultaat (doelen stellen)	Bennebroek Gravenhorst, 2002; Stals, 2012; Pater et al., 2008; NJI, 2010

Tabel 4 Acht factoren die het implementatieproces kunnen beïnvloeden

4. METHODIEK

In dit hoofdstuk staat beschreven op welke manier het onderzoek is uitgevoerd. Als eerste wordt het onderzoeksontwerp dat gebruikt is beschreven. Daaropvolgend worden in de onderzoeksmethode de dataverzamelmethode, meetinstrumenten en de populatie van het onderzoek duidelijk. Vervolgens wordt beschreven hoe de data is verwerkt en geanalyseerd. Om daarna af te sluiten met de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek en de ethische aspecten.

4.1 Onderzoeksontwerp

Het onderzoek heeft een open hoofdvraag (hoofdstuk 1.3) en daarom is er kwalitatief onderzoek uitgevoerd (Baarda, 2009). Het onderzoeksontwerp wat hierbij is gebruikt is een procesevaluatie. Er is niet voor een standaard onderzoeksontwerp gekozen omdat dit ontwerp zich speciaal richt op het verzamelen van informatie over het verloop van het implementatieproces van interventies. Op basis van deze informatie kan de uitvoering van de interventie verbeterd worden (NISB, 2015).

4.2 Onderzoeksmethode

4.2.1 Dataverzamelmethode

Tijdens het onderzoek is er van twee verschillende methoden om data te verzamelen gebruik gemaakt. Er is voor meerdere dataverzamelmethode gekozen omdat een procesevaluatie hierdoor aan waarde wint (Movisie, 2014). De methoden die zijn gebruikt zijn enquêtes en interviews. Voor de enquêtes is gekozen omdat zo de hele populatie van deelnemers en lokale partners kon worden ondervraagd (Gratton, Jones & Robinson, 2011). De keuze voor interviews is gemaakt omdat met deze methode dieper op de gegeven antwoorden van de lokale partners in kon worden gegaan en zo meningen en gevoelens achterhaald konden worden (Baarda, 2009).

Er zijn twee enquêtes uitgezet tijdens het onderzoek. Eén onder de deelnemers en één onder de lokale partners van 'Elke Stap Telt'. De enquête onder de deelnemers is bij elf groepen schriftelijk afgenomen en bij twee groepen online. In overeenstemming met de lokale partners is hier een keuze in gemaakt. Schriftelijk is dit gedaan tijdens de laatste bijeenkomst van de interventie. Online zijn de deelnemers bevraagd door middel van een persoonlijke link via SurveyMonkey. Voor een persoonlijke link is gekozen zodat er een herinnering gestuurd kon worden als de enquête nog niet was ingevuld. Dit is allemaal op deze manier uitgevoerd met als doel het verkrijgen van een zo groot mogelijke respons. De enquête die onder de lokale partners is verspreid, is in zijn geheel via een persoonlijk link verstuurd. Naast een herinnering is indien nodig nog telefonisch contact opgenomen met de lokale partners voor het vergroten van de respons.

In dit onderzoek zijn de interviews face-to-face afgenomen. Het gebruikte type interview is het semigestructureerde interview. Dit is gedaan zodat iedere respondent naar dezelfde topics kon worden gevraagd maar er ook de ruimte was om door te vragen bij bepaalde onderwerpen (Gratton et al., 2011). Eerst is er een interview gehouden met de interventie eigenaar. Dit interview geeft geen antwoord op één van de deelvragen maar is gebruikt als verkenning van het onderwerp en daarom alleen te lezen in bijlage 2. Nadat de twee bovengenoemde enquêtes waren verwerkt en geanalyseerd zijn er drie interviews afgenomen bij vier lokale partners als diepere verkenning op de ingevulde enquêtes.

4.2.2 Meetinstrumenten

Bij de verschillende dataverzamelmethodeën horen verschillende meetinstrumenten. Bij de enquêtes zijn de meetinstrumenten de vragenlijsten (bijlage 3 + 4). De vragenlijsten bevatten zowel open als gesloten vragen. De vragen in de vragenlijst voor de lokale partners zijn onderverdeeld in topics. Het meetinstrument van de interviews zijn de vragen die gesteld zijn, deze zijn verwerkt in interviewschema's. Eén van de interviewschema's is te zien in bijlage 5. Bij de semigestructureerde interviews is gebruik gemaakt van topics in het interviewschema. Dit zijn dezelfde topics als bij de vragenlijsten voor de lokale partners om het overzichtelijk te houden. De topics zijn bij ieder interview hetzelfde maar de vragen zijn opgesteld aan de hand van de ingevulde vragenlijst van de desbetreffende respondent. In tabel 5 is te zien welk(e) meetinstrument(en) bij ieder van de deelvragen is gebruikt.

Deelvraag	Meetinstrument(en)
1. In welke mate wordt de interventie 'Elke Stap Telt' door de lokale partners uitgevoerd volgens de richtlijnen van SportZeeland?	Vragenlijst lokale partners
2. Wat zijn volgens de lokale partners de bevorderende en belemmerende factoren bij de implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt'?	Vragenlijst lokale partners + interviewschema
3. Wat zijn de ervaringen van de lokale partners met de kwaliteit van de interventie 'Elke Stap Telt' en met de overdracht van SportZeeland?	Vragenlijst lokale partners + interviewschema
4. Wat zijn de ervaringen van de deelnemers aan 'Elke Stap Telt' tijdens hun deelname aan de interventie?	Vragenlijst deelnemers

Tabel 5 Meetinstrumenten per deelvraag

4.2.3 Populatie

In het voorjaar van 2015 hebben 19 'Elke Stap Telt' groepen geprobeerd op te starten. Bij 18 groepen is dit gelukt, één groep van deze 18 is halverwege gestopt. De populatie van de enquête voor de deelnemers zijn alle mensen die in het voorjaar van 2015 aan 'Elke Stap Telt' hebben deelgenomen en aanwezig waren bij de laatste bijeenkomst. 17 groepen hebben de interventie volledig uitgevoerd, 6 in Zeeland, 3 in Noord-Holland en 8 in Groningen. 264 deelnemers hebben deelgenomen aan 'Elke Stap Telt' en daarvan waren er 217 aanwezig tijdens de laatste bijeenkomst. 117 deelnemers hebben de enquête uiteindelijk ingevuld, een respons van 53,45%. De populatie van de tweede enquête zijn alle lokale partners die in het voorjaar van 2015 zijn gestart met 'Elke Stap Telt' groep of hebben geprobeerd een groep op te starten. Bij de 19 'Elke Stap Telt' groepen waren 27 lokale partners betrokken. Uiteindelijk hebben 23 lokale partners de enquête ingevuld, een respons van 85,2%. De populatie voor de interviews zijn middels in- en exclusie geselecteerd. De criteria van de selectie zijn te lezen in bijlage 6. De geselecteerde respondenten vormen hier de populatie. Er zijn uiteindelijk drie interviews afgenomen met vier respondenten. In bijlage 7 staat een overzicht van de groepen met aantal deelnemers en lokale partners.

4.3 Dataverwerking/analyse

4.3.1 Enquêtes

De enquêtes zijn automatisch verwerkt door SurveyMonkey, het programma waarmee de enquêtes

online zijn uitgezet. Schriftelijk ingevulde vragenlijsten zijn handmatig in SurveyMonkey ingevoerd. Tijdens het analyseren van de enquêtes zijn eerst onregelmatigheden opgespoord. Zo waren bij één groep deelnemers enquêtes die mogelijk twee keer waren ingevuld. Dit kwam aan het licht doordat een aantal keer dezelfde naam op twee verschillende enquêtes was ingevuld. Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te behouden is gekozen om deze enquêtes niet mee te nemen in het onderzoek. Bij de open vragen is kwalitatieve data-analyse uitgevoerd (paragraaf 4.3.2). De resultaten van de gesloten vragen zijn gefilterd en opgenomen in tabellen om zo conclusies te kunnen trekken.

4.3.2 Interviews

De interviews zijn opgenomen met een telefoon zodat geen gegevens verloren konden gaan. De interviews zijn teruggeluisterd en volledig uitgeschreven in Microsoft Word (bijlage 8). Het analyseren van de interviews is gedaan door middel van kwalitatieve data-analyse. Kwalitatieve data-analyse bestaat uit drie stappen. De eerste stap is gegevensvermindering, dit is gedaan door middel van coderen. Tijdens het coderen zijn de tekstfragmenten ondergebracht in categorieën. Binnen de categorieën is aan alle fragmenten een code gehangen, irrelevante gegevens zijn doorgehaald. De codering van één van de interviews is te vinden in bijlage 9. De tweede stap is gegevensweergave, hierbij zijn de gegevens weergegeven in de vorm van tabellen en fragmenten (hoofdstuk 5). De laatste stap bestaat uit conclusies trekken. De verzamelde gegevens zijn geanalyseerd en hieruit zijn conclusies getrokken die antwoord geven op de onderzoeksvragen (hoofdstuk 7) (Gratton et al., 2011).

Na het analyseren van alle verzamelde data werd het duidelijk dat er factoren werden genoemd die onderdeel zijn van de kwaliteit van de interventie. Omdat dit een aanmerkelijk deel van de resultaten omvat is ervoor gekozen de ervaringen met de kwaliteit van de interventie mee te nemen in het onderzoek. Daarnaast laat het model van Stals (2012) zien dat het van belang is om tijdens het hele implementatieproces te evalueren en bijstellen waar nodig. Naar aanleiding van deze keuze is deelvraag drie ontstaan (hoofdstuk 1.4).

4.4 Betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek

4.4.1 Betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid van een onderzoek gaat over de mate waarin een meting onafhankelijk is van toeval (Baarda, 2009). Om toeval te voorkomen zijn in dit onderzoek alle enquêtes in hetzelfde tijdspatroon afgenomen. De enquête onder de deelnemers is bij alle groepen, tijdens of direct na de laatste bijeenkomst van 'Elke Stap Telt' afgenomen. De lokale partners zijn bevraagd direct nadat de resultaten van de deelnemers aan hen waren doorgestuurd. Dit voorkomt dat andere antwoorden worden gegeven doordat het tijdspatroon verschillend is (Gratton et al., 2011). Daarnaast is de betrouwbaarheid onder de deelnemers vergroot doordat de enquête indien gewenst anoniem ingevuld konden worden. Dit zodat sociaal wenselijke antwoorden zo veel mogelijk worden beperkt (Gratton et al., 2011).

Bij de lokale partners is een vertrouwensband gecreëerd door betrokkenheid te tonen en door aan te geven dat meningen en ervaringen worden gewaardeerd. De interviews met de lokale partners zijn op een plaats afgenomen waar de respondent zich op zijn gemak voelt, namelijk bij de organisatie waar degene werkzaam is. De ruimtes waren afgesloten zodat de respondenten vrijuit konden praten zonder dat collega's het gesprek konden horen. De interviewer heeft een neutrale houding

aangenomen en er zijn zoveel mogelijk open vragen gesteld. Op deze manier was er ruimte voor de persoonlijke mening en gevoelens van de respondent. Er is getracht de respondent zo min mogelijk te beïnvloeden door eventueel vooringenomenheid (Baarda, 2009).

4.4.2 Validiteit

De validiteit van een onderzoek geeft aan of wordt gemeten wat men beweert te meten. Wanneer een meting betrouwbaar is hoeft deze niet valide te zijn (Gratton et al., 2011). Om de validiteit van het onderzoek te vergroten zijn de meetinstrumenten besproken met collega's die expertise hebben met de doelgroep waarvoor de instrumenten bedoeld zijn. Dit is gedaan zodat vragen ondubbelzinnig en helder geformuleerd gesteld worden. Hierdoor begrijpt de respondent de vraag juist en zullen er een valide antwoorden worden gegeven (Gratton et al., 2011).

4.5 Ethische aspecten

De respondenten hebben op geheel vrijwillige basis deelgenomen aan het onderzoek. Ze hadden het recht om niet mee te doen aan het onderzoek (Sanders et al., 2011). Bij de deelnemers heeft 46,55% hiervan gebruikt gemaakt, bij de lokale partners 14,8%. Daarnaast konden de deelnemers die de enquête schriftelijk hebben ingevuld zelf de keuze maken om deze wel of niet anoniem in te vullen. De lokale partners hadden deze keuze niet.

Met alle lokale partners is contact opgenomen om medewerking te vragen om de enquête onder hun deelnemers uit te zetten. Bij de interviews is telefonisch contact opgenomen met de geselecteerde respondenten. Het onderzoek is toegelicht en er is om medewerking gevraagd. Vervolgens is een afspraak gepland voor het interview. Voor het interview is gevraagd of het gesprek opgenomen mag worden. Daarnaast is uitgelegd dat in het onderzoeksverslag de gegevens anoniem gepresenteerd zullen worden middels het gebruik van codes (R1, R2 etc.). Er is gevraagd of de respondenten de uitgetypte interviews eerst wensten te lezen voordat deze worden geanalyseerd. De respondenten van het interview ontvangen het onderzoeksverslag nadat deze is goedgekeurd door de onderwijsinstelling.

5. RESULTATEN

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste resultaten van het onderzoek gepresenteerd aan de hand van de deelvragen.

5.1 Deelvraag 1: In welke mate wordt de interventie 'Elke Stap Telt' door de lokale partners uitgevoerd volgens de richtlijnen van SportZeeland?

De interventie 'Elke Stap Telt' staat beschreven in Menukaart Sportimpuls (Netwerk in beweging, 2015). Daarnaast maakt iedere lokale partner, zowel in als buiten Zeeland, gebruik van het draaiboek van SportZeeland (bijlage 13). In het draaiboek staat beschreven hoe de interventie uitgevoerd dient te worden. Er zijn in totaal twaalf richtlijnen waaraan de lokale partners van SportZeeland dienen te voldoen tijdens het voorbereiden en uitvoeren van de interventie. Middels een enquête is aan de lokale partners gevraagd hoe ze de interventie hebben voorbereid en uitgevoerd. Aan de hand van de antwoorden is tabel 6 opgesteld.

Richtlijnen	Voldoet volledig (n)	Voldoet gedeeltelijk (n)	Voldoet niet (n)	Aantal % dat volledig voldoet
De lokale partner heeft de scholing van SportZeeland gevolgd	18	0	5	78%
Bij het aanstellen van vrijwilligers wordt rekening gehouden met het competentieprofiel van een 'Elke Stap Telt' vrijwilliger	12	0	10	55%
De vrijwilligers hebben de scholing van SportZeeland gevolgd	12	0	10	55%
De volgende taken mogen door de vrijwilligers worden uitgevoerd: werven van deelnemers, assisteren bij de wandeltest (onder begeleiding van de lokale partner), uitzetten van wandelroutes, begeleiden van de wandelingen en motiveren van de deelnemers	6	0	16	27%
Tijdens de startbijeenkomst worden de volgende onderdelen uitgevoerd: deelnemers informeren over het verloop van de interventie, instructie geven over de stappenteller, afnemen van de wandeltest, uitleg geven over het persoonlijke opbouwplan en uitdelen van de persoonlijke opbouwplannen	19	3	0	86%
De wandeltest (tijdens de startbijeenkomst) wordt uitgevoerd zoals staat beschreven in de handleiding wandeltest	20	2	0	91%

Gedurende 10 weken wordt iedere week: samen gewandeld, samen koffie/thee gedronken, ervaringen van de afgelopen week uitgewisseld, persoonlijke opbouwplannen uitgedeeld	10	8	4	45%
Er wordt minimaal drie keer voorlicht gegeven over aan gezondheid gerelateerde onderwerpen	7	9	5	33%
De lokale partners zorgen ervoor dat de deelnemers kennis nemen en worden gestimuleerd om in te stromen bij vervolg sport- en beweegaanbod	5	12	5	23%
Tijdens de slotbijeenkomst worden de volgende onderdelen uitgevoerd: afnemen van de wandeltest, uitslag van de wandeltest vergelijken met de uitslag van de eerste wandeltest, uitreiken van de certificaten, evalueren met de deelnemers en mogelijkheid bieden tot inschrijven voor vervolg sport- en beweegaanbod	3	9	9	14%
De wandeltest (tijdens de slotbijeenkomst) wordt uitgevoerd zoals staat beschreven in de handleiding wandeltest	3	7	11	14%
Er wordt geëvalueerd met de deelnemers van 'Elke Stap Telt'	21	0	0	100%

Tabel 6 Mate waarin er in het voorjaar van 2015 door de respondenten volledig, gedeeltelijk en niet werd voldaan aan de richtlijnen van SportZeeland

In de eerste kolom van tabel 6 staan de twaalf richtlijnen van SportZeeland. In de volgende drie kolommen is af te lezen hoeveel respondenten (n) volledig, gedeeltelijk of niet hebben voldaan aan ieder van de richtlijnen. In de laatste kolom staat hoeveel procent van de respondenten volledig hebben voldaan aan ieder van de twaalf richtlijnen van SportZeeland. Zes van de twaalf richtlijnen is door minder dan 50% van de respondenten uitgevoerd volgens de richtlijnen van SportZeeland. Twee richtlijnen daarvan zijn zelfs maar objectief door 14% uitgevoerd zoals staat beschreven in het draaiboek. Er is in verband met deze deelvraag in de enquête gevraagd of de lokale partners op de hoogte zijn van de taken waar zij als lokale partners verantwoordelijk voor zijn. Meer dan de helft van de respondenten heeft aangegeven niet op de hoogte te zijn van de taken waarvoor zij verantwoordelijk zijn (56,52%, n=23).

5.2 Deelvraag 2: Wat zijn volgens de lokale partners de bevorderende en belemmerende factoren bij de implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt'?

5.2.1 Enquête

Tijdens het implementeren van een interventie spelen factoren mee die het proces beïnvloeden (Stals, 2012). In de enquête is aan de lokale partners gevraagd wat de belangrijkste factoren zijn geweest die de implementatie van 'Elke Stap Telt' hebben bevorderd en belemmerd. Er was daarbij

de keuze uit vier factoren die volgens de literatuur beïnvloedend werken: 'draagvlak', 'communicatie', 'informatie' en 'betrokkenheid' (hoofdstuk 3.4). Daarnaast was ook de mogelijkheid om zelf factoren te noemen, door de antwoordoptie 'anders, namelijk:' in te vullen. Aan de hand van de gegeven antwoorden is tabel 7 ontstaan.

Bevorderende factoren		Belemmerende factoren	
Draagvlak voor het project bij de betrokken organisaties/ partijen	60,87% (n=14)	Weerstand bij de betrokken organisaties/ partijen (gebrek aan draagvlak)	4,35% (n=1)
Goede communicatie tussen de betrokken organisaties/ partijen	56,52% (n=13)	Slechte communicatie tussen de betrokken organisaties/ partijen	4,35% (n=1)
Voldoende informer en van de betrokken organisaties/ partijen over het project	43,48% (n=10)	Onvoldoende informer en van de betrokken organisaties/ partijen over het project	26,09% (n=6)
Betrokkenheid bij het project van de lokale partners, vrijwilligers, begeleiders, en organisaties	82,61% (n=19)	Geen betrokkenheid bij het project van de lokale partners, vrijwilligers, begeleiders en organisaties	4,35% (n=1)
Anders, namelijk:	13,04% (n=3)	Anders, namelijk:	76,26% (n=18)

Tabel 7 De belangrijkste factoren die de implementatie van 'Elke Stap Telt' hebben bevorderd en belemmerd volgens de lokale partners (n=23)

Tabel 7 bestaat uit twee kolommen. In de linker kolom staan de belangrijkste factoren die de implementatie van 'Elke Stap Telt' hebben bevorderd. 82,61% van de lokale partners heeft aangegeven dat 'betrokkenheid bij het project' bevorderend heeft gewerkt bij de implementatie. Deze factor is het meest aangegeven, gevolgd door 'draagvlak' (60,87%), 'communicatie' (56,52%) en 'informer' (43,48%). Drie lokale partners hebben de antwoordoptie 'anders, namelijk:' ingevuld. Eén respondent heeft aangegeven dat er geen bevorderende factoren van toepassing zijn geweest. De tweede zei: R16 "meer contact, ondersteuning, uitwisseling". De derde laat weten dat een enthousiaste wandelbegeleider belangrijk is voor het groepsgevoel, en de motivatie om het vol te houden van de deelnemers.

In de rechter kolom staan de belemmerende factoren. Onvoldoende informeren van betrokken organisaties en partijen over het project heeft het meest belemmerend gewerkt tijdens de implementatie van 'Elke Stap Telt' (26,09%). De andere drie factoren die in de literatuur genoemd worden hebben tijdens de implementatie niet veel invloed gehad. Deze zijn ieder maar door één respondent aangegeven. 18 respondenten (76,26%) hebben ervoor gekozen om zelf een factor in te vullen. 11 daarvan hebben aangegeven dat er geen factoren zijn geweest die belemmerend hebben gewerkt. Verder is het verschil in niveau in een groep genoemd. R16: "Niveau verschil in het project komt ook niet goed aan bod, doordat ervaren wandelaars meedoen en de kar trekken haken anderen af". Hiermee wordt de groepswandeling tijdens de wekelijkse bijeenkomsten bedoeld. De rest van de week lopen de deelnemers met hun eigen opbouwplan die past bij hun niveau.

Daarnaast zijn vooral factoren genoemd die betrekking hebben op het werven van deelnemers. Zo zou de doelgroep een afkeer hebben met de benaming 55+ en was het moeilijk om veel deelnemers bij het project te betrekken. R16: "afkeer van deelnemers in verband met 55+ benaming". R7:

“moeilijk om veel deelnemers te betrekken. Te druk, geen tijd, geen zin etc.”. Bij de overige reacties is het niet duidelijk wat de respondenten exact bedoelen. In de evaluatie met een aantal lokale partners in 2014 kwam eveneens naar voren dat het werven van deelnemers als lastig werd ervaren (SportZeeland, 2015).

5.2.2 Interviews

Na de enquête zijn interviews gehouden met vier respondenten. Het doel van de interviews was om dieper op gegeven antwoorden van de enquête in te gaan, om zo beïnvloedende factoren die tijdens de implementatie een rol spelen te achterhalen. Daar zijn een aantal hoofdonderwerpen uitgekomen en deze staan hieronder beschreven.

Niveau verschil

Bij de enquête heeft een lokale partner aangegeven dat het niveau verschil binnen de groep belemmerend heeft gewerkt voor de motivatie van lage instapniveaus, waardoor deelnemers zijn afgehaakt. Tijdens de interviews is het niveauverschil in de groep door andere partners ook als belemmerende factor aangegeven. Er zijn verschillende redenen voor genoemd. Doordat er groepjes ontstaan binnen een ‘Elke Stap Telt’ groep hebben deelnemers veel contact met dezelfde deelnemers gehad en met anderen minder. R20: *“Je hebt een snelle groep die vooraan bij elkaar loopt en die kennen elkaar dan beter, dan die achteraan lopen”.* Hierdoor zou het sociale contact met andere deelnemers zijn belemmerend. Een andere lokale partner heeft hierover gezegd: R21: *“Wat ik dan doe, dan maak ik er altijd een blokje extra aan vast zodat we elkaar weer redelijk snel tegen komen”.* Het zou daarnaast invloed hebben gehad op het aantal kilometers dat is gelopen. R20: *“Het is wel een nadeel dat de snelle groep niet verder kan dan vijf kilometer door die middelste of die achterste groep”.*

Competente vrijwilligers

In de interviews is gevraagd of er bij het aanstellen van vrijwilligers rekening is gehouden met het competentieprofiel van een ‘Elke Stap Telt’ vrijwilliger. Deze staat beschreven in het draaiboek. Drie van de vier lokale partners hebben aangegeven dat ze hier niet bewust rekening mee hebben gehouden, maar dit vanuit eigen expertise hebben gedaan. R19 + R20: *“Wij doen het op gevoel eigenlijk die vrijwilligers. Wij weten vanuit onze sportgedachte wel of ze geschikt zijn of niet”.* R21: *“Als ik op zoek ga naar een nieuwe vrijwilliger, dan zoek ik gewoon mensen waarvan ik denk, die kunnen dat”.* De vierde lokale partner heeft er geen rekening mee gehouden maar denkt wel dat een niet competente vrijwilliger een risico zou kunnen zijn. R18: *“Nou nee, je wilt gewoon vrijwilligers hebben, punt. Je hebt handjes nodig om het project te draaien. Maar het zou wel een risico kunnen zijn”.* Het risico wat wordt bedoeld is dat een vrijwilliger die van nature geen wandelaar is, dit over zou kunnen dragen op de deelnemers.

Deskundigheid

Twee lokale partners stellen dat de deskundigheid van de uitvoerder een factor is die van invloed is op het implementatieproces. R20: *“Ik denk dat er deskundigheid moet zijn om het project optimaal te laten draaien, professionaliteit ook”.* Deze uitspraak is gedaan naar aanleiding van de vraag of het mogelijk is het project alleen door vrijwilligers te laten uitvoeren. Hierover heeft R19 gezegd: *“Ik denk wel dat het mogelijk is. Als je goede vrijwilligers hebt, een gepensioneerde gymleerkracht ofzo”.* *“Als een topvrijwilliger dat kan, maar wij hebben wel de deskundigheid van het beweegaanbod wat er hier allemaal is”.* De andere twee geïnterviewde hebben het volgende aangegeven: R21: *“ik zou dat*

niet willen. Mijn kwaliteit van werken ligt vaak in mijn enthousiasme. Ik denk dat ik mensen enthousiast kan krijgen voor het project". R18: "Ik denk dat het kan, als je goede vrijwilligers hebt en goede instructies geeft. En zelf zorg dat je aftrap goed geregeld is". Er is niet doorgevraagd op het gegeven antwoord. Hierdoor is verloren gegaan wat met een 'goede vrijwilliger' bedoeld wordt.

Betrokkenheid

Uit de enquête is naar voren gekomen dat 'betrokkenheid' de belangrijkste bevorderende factor is geweest tijdens de implementatie van 'Elke Stap Telt'. Dit gaat niet specifiek over SportZeeland maar over alle mensen/organisaties die bij 'Elke Stap Telt' zijn betrokken. Dit is bij iedere groep anders. Over de betrokkenheid van SportZeeland is het volgende gezegd tijdens de interviews. Eén respondent vindt SportZeeland heel betrokken. R19: "heel betrokken". Twee andere respondenten hebben aangegeven dat SportZeeland meer betrokkenheid kan creëren door langs te komen bij de uitvoering. R18: "ik denk dat het wel heel waardevol is als SportZeeland eens op de locaties gaat kijken hoe de interventie uitgevoerd wordt. Dat ze in die zin ook een soort betrokkenheid creëren met de instanties die het op locatie uitvoeren".

Structuur

Wat volgens drie lokale partners bevorderend heeft gewerkt voor de implementatie is structuur tijdens de invoering. Met name tijdens de wandeltest is dit belangrijk geweest. R18: "Toen ik zag dat het een grote groep was dacht ik, we moeten wel gestructureerd die test af laten nemen. Dat werkte eigenlijk wel heel goed". Een andere respondent heeft specifiek aangegeven hoe dit is gedaan. R19: "Aan het begin geef je een presentatie en stapsgewijs gaan we dan naar die wandeltest toe. Dat werkt gewoon heel goed, dat werkt gewoon super".

Werven

Tijdens de interviews is gevraagd wat de beste manier is om deelnemers en vrijwilligers te werven. Het actief werven van deelnemers en vrijwilligers middels persoonlijke benadering zou de sleutel zijn. R18: "Persoonlijke benadering en herhaling werkt het beste". Met persoonlijke benadering bedoelt de respondent potentiële deelnemers informeren over het programma tijdens een informatiebijeenkomst. Een andere respondent heeft aangegeven dat een combinatie van verschillende middelen belangrijk is. R21: "Ik denk dat het altijd een combinatie is, dat ze het steeds weer tegenkomen".

5.3 Deelvraag 3: Wat zijn de ervaringen van de lokale partners met de kwaliteit van de interventie 'Elke Stap Telt' en met de overdracht van SportZeeland?

5.3.1 Kwaliteit van de interventie

De ervaringen van de lokale partners met de kwaliteit van de interventie zijn over het algemeen goed. In de enquête is gevraagd hoe de lokale partners de interventie 'Elke Stap Telt' beoordelen. De interventie is gemiddeld met een 7,8 beoordeeld (n=23). Tijdens de interviews met geselecteerde respondenten is doorgevraagd op het gegeven cijfer. Daaruit zijn verschillende aandachtspunten naar voren gekomen. Alle geïnterviewden hebben aangegeven dat de startbijeenkomst te lang duurt (n=4). Daarnaast is er onduidelijkheid geweest over de uitvoering van de wandeltest (n=4). De helft van de groepen, komende uit 14 verschillende groepen, hebben de wandeltest niet uitgevoerd. R21: "Wat ik echt niet wist is dat je moet eindigen met een wandeltest". R19: "Ik weet dat er aan het begin van het programma, toen we startte, veel problemen zijn geweest met de tweede wandeltest, hoe je

deze uit moest voeren”. Eén respondent heeft aangegeven dat de ‘vermoeidheidsscore’ te onduidelijk is. Dit terwijl deze een grote invloed heeft op de uitslag van de test en daarmee het vervolg van de interventie. R20: *“Hoe vermoeid is vermoeid? Ik vind het wel heel lastig, het bepalen van het niveau. Na twee/drie weken heb je eigenlijk pas het goede niveau. Het gevoel van vermoeidheid heeft een hele grote invloed”*. De opbouwplannen zijn volgens de lokale partners gebruiksvriendelijk (n=2) en motiverend voor de deelnemers (n=2), alleen snappen de deelnemers de opbouw niet altijd (n=1). Over de stappentellers is door de lokale partners gezegd dat deze lastig in gebruik zijn voor de doelgroep (n=4). R18: *“de doelgroep heeft veel moeite met een digitale gadget”*.

5.3.2 Overdracht SportZeeland

De ervaringen van de lokale partners met de overdracht van SportZeeland is onderzocht door middel van de enquête en de interviews. In de enquête is naar positieve punten en aandachtspunten van de advisering en ondersteuning van SportZeeland gevraagd. De lokale partners die iets over de scholing hebben gezegd, waren hier allemaal positief over (n=5). In de interviews is aan twee lokale partners die geen scholing hebben gevolgd gevraagd wat hier de reden voor is geweest. De tijdsinvestering van twee dagdelen (n=1) en de tijd van het jaar waarin deze aangeboden werd (n=2) is als reden gegeven.

De ervaringen met de advisering en ondersteuning van SportZeeland zijn over het algemeen positief. R19: *“de begeleiding is altijd super. Jullie zijn altijd goed bereikbaar, dus dat is heel fijn. En waar nodig helpen jullie”*. Dit onderdeel is door de lokale partners in de enquête gemiddeld met het cijfer 7 beoordeeld (n=23). Als aandachtspunt is door de lokale partners gegeven dat SportZeeland meer betrokkenheid zou kunnen creëren met de uitvoerende partij door eens langs te komen bij de uitvoering (n=2). Verder heeft een lokale partner aangegeven dat er vaker geëvalueerd zou kunnen worden door SportZeeland (n=1).

5.4 Deelvraag 4: Wat zijn de ervaringen van de deelnemers aan ‘Elke Stap Telt’ tijdens hun deelname aan de interventie?

Middels een vragenlijst is er met de deelnemers aan ‘Elke Stap Telt’ geëvalueerd. De respondenten komen uit 13 van de 18 groepen die in het voorjaar van 2015 zijn gestart. Hun motief om deel te nemen was voornamelijk om de conditie te verbeteren (83%, n=116). Het merendeel van de respondenten is in eerste instantie via een krant, poster of flyer in aanraking met de interventie gekomen (53%, n=116).

5.4.1 Materiaal

In de vragenlijst is ingegaan op het materiaal dat de deelnemers tijdens hun deelname hebben gebruikt: de stappenteller en de persoonlijke opbouwplannen. Over de stappenteller is gevraagd hoe men de gebruiksvriendelijkheid beoordeeld. Het merendeel van de respondenten heeft de gebruiksvriendelijkheid van de stappenteller als ‘goed’ (57%) beoordeeld, gevolgd door ‘voldoende’ (18%) en ‘uitstekend’ (12%) (n=122). De deelnemers hadden ook de mogelijkheid om een toelichting te geven. 5 van de 14 reacties die zijn gegeven gaan over de betrouwbaarheid en nauwkeurigheid van de stappenteller, hier zijn de deelnemers niet tevreden over geweest. R50: *“De stappenteller gaf bij de deelnemers die dezelfde kilometers aflegden altijd verschillende kilometers aan!”*. Twee respondenten hebben aangegeven het jammer te vinden dat de gelopen tijd niet afgelezen kan worden op de stappenteller.

De persoonlijke opbouwplannen zijn de schema's die tijdens de interventie gebruikt worden zodat de deelnemers hun conditie op kunnen bouwen. Bij de persoonlijke opbouwplannen is gevraagd naar het gebruik en de ervaring van de deelnemers. In tabel 8 is te zien dat bijna de helft van de respondenten gedurende de hele interventie gebruik heeft gemaakt van de persoonlijke opbouwplannen. 31,03% heeft geen gebruik gemaakt van de opbouwplannen, aan hen is gevraagd wat de reden daarvoor was. Redenen die zijn genoemd zijn: dat ze al genoeg bewegen (n=8), al eerder mee hebben gedaan (n=3) en vanwege een slechte gezondheid (n=2). Van de respondenten die van de opbouwplannen gebruik hebben gemaakt geeft bijna vijftig procent aan dat het hen heeft geholpen om meer te gaan wandelen.

Gebruik persoonlijke opbouwplannen		Ervaringen persoonlijke opbouwplannen	
Gedurende het hele programma	46,55%	Het heeft mij geholpen om meer te gaan wandelen	47,41%
Gedurende een deel van het programma	22,41%	Duidelijk, het heeft een goede opbouw	38,79%
Nee	31,03%	Geen meerwaarde voor 'Elke Stap Telt'	5,17%

Tabel 8 Gebruik en ervaring van de deelnemers aan 'Elke Stap Telt' met de opbouwplannen (n= 116)

5.4.2 Doelen van de interventie

Doelen van de interventie zijn onder andere het verbeteren van de conditie en de sociale contacten, en het doorstromen van deelnemers naar een regulier sport- en beweegaanbod. De deelnemers is gevraagd of hun deelname een positieve invloed heeft gehad op hun sociale contacten en op hun conditie. 89% van de respondenten (n=123) hebben een positieve invloed op hun sociale contacten ervaren door hun deelname aan 'Elke Stap Telt'. De overige 11% hebben aangegeven elkaar al te kennen (n=3), alleen te wandelen (n=1), dat hun sociale contacten al goed waren (n=1) of dat het geen invloed heeft gehad (n=1). 89% van de respondenten (n=123) heeft een positieve invloed op hun fitheid/conditie ervaren door hun deelname aan 'Elke Stap Telt'. De overige 11% die geen positieve invloed op hun conditie hebben ervaren hebben de volgende toelichting gegeven: vanwege mijn slechte gezondheid (n=2), conditie was al goed (n=2), conditie is gelijk gebleven (n=1), weinig invloed (n=1), nog geen invloed (n=1) en plezier stond voorop (n=1).

Over het vervolgaanbod is aan de deelnemers gevraagd of ze er informatie over hebben gekregen en of ze na hun deelname aan de interventie door blijven gaan met wandelen. 95,93% van de respondenten (n=123) heeft aangegeven door te gaan met wandelen. 30,08% wil dit individueel gaan doen, 24,39% wil dit samen en/of in een groep(je) gaan doen en 41,46% is beide van plan. 2,44% heeft aangegeven niet door te gaan met wandelen maar andere sport- en beweegactiviteiten te gaan doen. De overige 1,63% wil wel blijven bewegen maar kan dit niet door een blessure of omdat de respondent niet zonder begeleiding mag lopen.

5.4.3 Uitvoering door lokale partners

In de vragenlijst is aan de deelnemers gevraagd om bepaalde onderdelen van de uitvoering van 'Elke Stap Telt' te beoordelen. Deze onderdelen worden uitgevoerd door de lokale partners, eventueel in samenwerking met vrijwilligers en/of andere betrokken organisaties.

Onderdeel van de uitvoering	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht	Totaal (n)
Informatie over de interventie	34%	58%	8%	0%	0%	120
Instructie van de stappenteller	17%	69%	9%	4%	1%	113
Wandeltest	22%	68%	9%	1%	0%	120
Uitleg over de persoonlijke opbouwplannen	19%	66%	15%	0%	0%	112
Groepswandelingen	38%	61%	1%	0%	0%	122
Begeleiding	42%	56%	2%	0%	0%	122
Routes	30%	60%	10%	0%	0%	115
Voorlichting over thema's	18%	64%	16%	1%	1%	119
Gemiddeld:	27,68%	62,67%	8,70%	0,74%	0,21%	

Tabel 9 Beoordeling deelnemers 'Elke Stap Telt' over de uitvoering van de interventie

In de eerste kolom van tabel 9 zijn de onderdelen van de uitvoering die beoordeeld zijn door de deelnemers af te lezen. In de volgende vijf kolommen is de beoordelingsschaal: uitstekend, goed, voldoende, matig en slecht te zien. Daarin is af te lezen hoeveel procent van de respondenten het betreffende antwoord heeft ingevuld. In de laatste kolom staat het aantal respondenten dat het onderdeel heeft beoordeeld. Het meest gegeven antwoorden is 'goed'. Gemiddeld genomen heeft 62,67% alle onderdelen zo beoordeeld. 27,68% heeft aangegeven de uitvoering 'uitstekend' te vinden.

De deelnemers is ook gevraagd of ze opmerkingen, aanbevelingen of suggesties hebben voor verbetering van de interventie 'Elke Stap Telt'. Daar hebben 24 respondenten antwoord op gegeven. 4 van de 24 respondenten hebben aangegeven dat ze weleens in een andere plaats/omgeving hadden willen wandelen. R10: *"(samen) gezamenlijk wandelen in andere omgeving. Bijvoorbeeld eerst met de auto en daar een route lopen"*. Verder is over de routes die gelopen werden gezegd, dat de route van tevoren bekend gemaakt moet worden (n=1) en dat er meer niveaukeuze in de routes moet zitten (n=1).

Over het sociale aspect van de interventie is door de deelnemers gezegd dat een naamkaartje en/of voorstelrondje zou helpen om elkaar te leren kennen (n=1). R104: *"naamkaartje zou wel beter zijn om elkaar beter te leren kennen"*. R88: *"op de eerste bijeenkomst een voorstelrondje. Na 10 bijeenkomsten ken ik bijna nog niemand van naam, over sociale contacten gesproken!"*. Daarnaast heeft een respondent aangegeven dat de nadruk niet op het wandelen maar op de sociale contacten gelegd moet worden. Een andere respondent zou willen dat de contactgegevens van de deelnemers gedeeld worden zodat iedereen contact met elkaar op kan nemen.

Eén respondent heeft aangegeven dat de doelgroep van de interventie duidelijker aan moet worden gegeven. R92: *"geef duidelijk aan voor welke doelgroep het is. Ik wandel zelf heel veel"*. Tijdens de groepsbijeenkomsten willen twee respondenten meer wandelingen en informatie die gericht zijn op de doelgroep. R101: *"Graag meer wandelingen en minder gastsprekers, of de informatie van de sprekers korter en meer gericht op vragen van de doelgroep"*. Alle reacties die door de respondenten zijn gegeven zijn te lezen in bijlage 10.

5.5 Samenvatting van de resultaten

- De helft van de richtlijnen is door de lokale partners niet volledig uitgevoerd zoals deze zijn beschreven door SportZeeland;
- Betrokkenheid bij het project van de lokale partners, vrijwilligers, begeleiders en organisaties is door de lokale partners als belangrijkste bevorderende factor voor het implementatieproces aangegeven;
- Onvoldoende informeren van de betrokken organisaties en partijen over het project is door de respondenten als belangrijkste belemmerende factor aangegeven;
- Niveau verschil, competente vrijwilligers, deskundigheid, betrokkenheid, structuur en werven zijn door de lokale partners als beïnvloedende factoren genoemd;
- De kwaliteit van de interventie is door de lokale partners beoordeeld met het cijfer 7,8. Aanvullend is opbouwende kritiek gegeven;
- De advisering en ondersteuning van SportZeeland is door de lokale partners met het cijfer 7 beoordeeld;
- De uitvoering van de interventie door de lokale partners is door de deelnemers gemiddeld genomen als 'goed' beoordeeld;
- 89% van de respondenten heeft een positieve invloed op hun sociale contacten en conditie ervaren door hun deelname aan 'Elke Stap Telt'.

6. DISCUSSIE

In dit hoofdstuk worden de resultaten geïnterpreteerd in het licht van het theoretisch kader. Dit wordt gedaan met behulp van het implementatiemodel van Stals (2012) (figuur 3). Als eerste komt de kwaliteit van de interventie aan bod, dit is de linkse kolom in het model. Daarna worden de beïnvloedende factoren tijdens de implementatie van 'Elke Stap Telt' besproken, dit valt onder de middelste kolom. De laatste rechtse kolom gaat over de uitkomst. Deze wordt besproken in de laatste paragraaf van dit hoofdstuk.

6.1 Interventie

Werkzame factoren van de interventie 'Elke Stap Telt' zijn onder andere de persoonlijke opbouwplannen, met daarbij de wandeltest en de stappenteller. De ervaringen van de lokale partners en deelnemers met deze factoren worden in onderstaande subparagrafen besproken. Deze drie onderwerpen worden besproken omdat over deze onderdelen gegevens zijn verzameld. Als laatste wordt de overdracht van de interventie door SportZeeland aan de lokale partners besproken.

6.1.1 Wandeltest

De resultaten over de uitvoering van de wandeltest zijn opvallend. In hoofdstuk 5.1 is te zien dat tijdens de startbijeenkomst de wandeltest door 91% van de respondenten volledig is uitgevoerd volgens de richtlijn. Tijdens de slotbijeenkomst was dit slechts 14% (tabel 6). De helft van de groepen die de vragenlijst hebben ingevuld hebben de tweede wandeltest in zijn totaliteit niet uitgevoerd. Tijdens de interviews met de lokale partners is gevraagd naar deze opvallende resultaten. Bij alle geïnterviewde respondenten is onduidelijk geweest over hoe de tweede wandeltest moet worden uitgevoerd. Dit is opmerkelijk omdat er geen verschil is met de uitvoering van de eerste test. Hoe het komt dat de wandeltest tijdens de slotbijeenkomst door zo weinig lokale partners (volledig) is uitgevoerd en waar de onduidelijkheid precies vandaan komt, komt uit dit onderzoek niet naar voren. Om dit te achterhalen zal er vervolgonderzoek gedaan moeten worden.

6.1.2 Opbouwplannen

Tijdens de eerste wandeltest is bepaald met welk opbouwplan de deelnemer aan de interventie begint. De ervaringen van de deelnemers met de opbouwplannen zijn over het algemeen positief (tabel 8). De geïnterviewde lokale partners hebben aangegeven de opbouwplannen gebruiksvriendelijk en motiverend voor de deelnemers te vinden. Opvallend in de resultaten is dat slechts 46,55% van de respondenten gedurende de hele interventie gebruik heeft gemaakt van de persoonlijke opbouwplannen. 31,03% heeft er het hele programma geen gebruik van gemaakt. Interessant om te weten is waarom 22,41% van de deelnemers gestopt is met het gebruiken van opbouwplannen, zodat hier actie in ondernomen kan worden. Om op dit vraagstuk antwoord te geven zal verder onderzoek gedaan moeten worden.

6.1.3 Stappenteller

Er zijn uiteenlopende resultaten over de stappenteller gevonden. 86,89% van de deelnemers hebben de gebruiksvriendelijkheid van de stappenteller met een 'voldoende' of hoger beoordeeld. Tijdens de interviews met de lokale partners is gevraagd wat zij van de stappenteller vinden in relatie tot de doelgroep. Zij hebben allemaal aangegeven dat de stappenteller lastig in gebruik is voor de doelgroep. Dat is tegenstrijdig met de beoordeling van de deelnemers zelf. Omdat de deelnemers de hoofdgebruikers zijn vormt dit geen aanleiding om de stappenteller in twijfel te trekken.

6.1.4 Overdracht

‘Elke Stap Telt’ wordt door SportZeeland overgedragen aan de lokale partners. Een onderdeel hiervan is de scholing die wordt gegeven om de lokale partners kennis te laten maken met het product. In de resultaten is te zien dat 78% van de respondenten de scholing van SportZeeland heeft gevolgd (tabel 6). Er is niet expliciet gevraagd wat lokale partners van de scholing vonden, maar de reacties die over scholing zijn gegeven zijn allemaal positief. Naast de scholing is de advisering en ondersteuning van SportZeeland onderdeel van de overdracht. Volgens Boendermaker (2011) is een werkzame factor voor de effectiviteit van interventies ‘goede werkomstandigheden van de uitvoerder’. Hieronder valt de advisering en ondersteuning. De lokale partners hebben de advisering en ondersteuning van SportZeeland gemiddeld beoordeeld met het cijfer zeven. Daarnaast zijn er door de lokale partners beduidend meer positieve punten dan verbeterpunten genoemd over dit onderdeel van de overdracht (hoofdstuk 5.3). Er is wel nog ruimte voor verbetering bij SportZeeland. De scholing zou door alle lokale partners moeten worden gevolgd, en het cijfer zeven voor de advisering en ondersteuning laat dit ook zien.

6.2 Implementatie

Tijdens het implementeren van een interventie spelen factoren mee die het proces beïnvloeden (Stals, 2012). Uit de literatuur zijn de factoren ‘draagvlak’, ‘communicatie’, ‘informerende’ en ‘betrokkenheid’ naar voren gekomen (hoofdstuk 3.4). De resultaten van de enquête bevestigen dat deze factoren een rol spelen bij de implementatie van interventies. Deze factoren spelen bij de implementatie van ‘Elke Stap Telt’ vooral een bevorderende rol. Het draagvlak binnen de organisatie waar de lokale partner werkzaam is, is door 86,96% met een voldoende of hoger beoordeeld (bijlage 11). Betrokkenheid bij het project van de lokale partners, vrijwilligers, begeleiders en organisaties blijkt uit de enquête de belangrijkste bevorderende factor te zijn geweest. Over de betrokkenheid van SportZeeland met de lokale partners zijn drie reacties gegeven. Twee van de drie lokale partners hebben aangegeven dat SportZeeland meer betrokkenheid zou kunnen creëren. Tijdens het uitvoeren van dit onderzoek heb ik gemerkt dat lokale partners het prettig vinden dat er iemand van SportZeeland langs komt bij de uitvoering en om gehoord te worden. Er is geen verdere informatie over de factoren ‘communicatie’ en ‘informatie’ verzameld.

In de interviews zijn beïnvloedende factoren aangegeven die specifiek samenhangen met de interventie ‘Elke Stap Telt’. ‘Niveau verschil’, ‘competente vrijwilligers’, ‘deskundigheid’, ‘betrokkenheid’, ‘structuur’ en ‘werven’ zijn genoemd en staan specifiek beschreven in paragraaf 5.2.2. De vraag is welke genoemde factoren verbetering behoeven. Wat opvalt is dat alle factoren in weerspiegeling van elkaar kunnen worden gezien. Dit houdt in dat de factor zowel bevorderend als belemmerend kan werken. Dit komt overeen met de literatuur van Pater et al (2008) en Bennebroek Gravenhorst (2002).

Een factor die wel in de literatuur naar voren komt maar niet door de lokale partners is genoemd, is het bewust inzetten van een implementatiestrategie. Het bewust inzetten van een implementatiestrategie is een belangrijke schakel in het model van Stals (2012). Dit is van belang om een implementatieproces goed te laten verlopen (Stals, 2012). Omdat uit de theorie blijkt dat dit een belangrijke factor is, is gekozen om deze factor mee te nemen in de aanbevelingen. Ondanks dat deze niet is genoemd door de lokale partners. Daarnaast zijn ook randvoorwaarden zoals geld, tijd of materiele voorzieningen niet genoemd (Boendermaker, 2011). Hier zal verder geen aandacht aan worden besteed in dit onderzoek omdat hier geen aanleiding toe is.

6.3 Uitkomst

Tijdens dit onderzoek staat de implementatie in 'enge zin' centraal. De implementatie is succesvol als de interventie wordt uitgevoerd volgens de richtlijnen (NJI, 2015). De helft van de richtlijnen is door minder dan vijftig procent van de respondenten uitgevoerd zoals bedoeld (tabel 6). Twee richtlijnen daarvan zijn zelfs maar objectief door 14% uitgevoerd zoals staat beschreven in het draaiboek. Hoe strikt er aan de richtlijnen vast gehouden dient te worden en hoe responsief dit moet gebeuren is geen eenduidigheid over in de literatuur (Erkenningscommissie Gedragsinterventies Justitie, 2013). Een afstemming van de aanpak op specifieke kenmerken van de deelnemers (responsiviteit) is volgens Boendermaker (2011) één van de werkzame factoren voor de effectiviteit van interventies. Blok (2008) stelt dat er vanaf zestig procent programma-integriteit positieve resultaten verwacht kunnen worden. Dit zou betekenen dat slechts vier richtlijnen hieraan hebben voldaan. Dit zegt niks over de programma-integriteit bij verschillende groepen. Hiervoor moet per groep gekeken worden of ten minste aan acht van de twaalf richtlijnen (= >60%) volledig is voldaan. Gezien de percentages in tabel 6 is dit bij het gros van de groepen niet waarschijnlijk. De zestig procent die Blok (2008) hanteert wil overigens niet zeggen dat de richtlijnen dan kwalitatief goed uitgevoerd zijn, maar alleen dat het een positief resultaat op zou kunnen leveren. De kwaliteit van de uitvoering door de lokale partners wordt hierdoor in twijfel getrokken. Meerdere bronnen geven namelijk aan dat hoe minder integer een interventie is uitgevoerd, hoe minder effectief deze is (Stals, 2012; Stams, 2011; Blok, 2008). Wat opvalt is dat meer dan de helft (56,52%) van de lokale partners aangeeft niet op de hoogte te zijn van de taken waarvoor zij verantwoordelijk zijn. Dit zou invloed gehad kunnen hebben op het resultaat.

6.4 Sterke punten van het onderzoek

- De hoge respons van zowel de deelnemers als de lokale partners is een sterk punt van dit onderzoek. Dit heeft de betrouwbaarheid van de resultaten vergroot;
- De openheid van de respondenten heeft een positieve invloed gehad op de resultaten. Doordat de respondenten zich vrij voelden om aandachtspunten aan te geven zijn knelpunten achterhaald.

6.5 Beperkingen van het onderzoek

- De procesevaluatie is niet tijdens de implementatie van de interventie uitgevoerd. Hierdoor kunnen specifieke gegevens verloren zijn gegaan, waardoor de resultaten mogelijk niet volledig zijn;
- Vraag 5 over de opbouwplannen is mogelijk verkeerd geïnterpreteerd door de deelnemers. Dit is te zien aan de toelichtingen die de deelnemers hebben gegeven (bijlage 10). Er zouden meer respondenten kunnen zijn die deze vraag verkeerd hebben geïnterpreteerd, waardoor een verkeerd antwoord ingevuld kan zijn. De resultaten van deze vraag zijn hierdoor minder betrouwbaar;
- Deelvraag 3 is pas na de gegevensverzameling toegevoegd. Hierdoor zijn deze resultaten gebaseerd op een aanzienlijk minder aantal respondenten. De betrouwbaarheid van de resultaten is hierdoor afgenomen;
- Tijdens de interviews had er beter door gevraagd kunnen worden op de gegeven antwoorden. Hierdoor is specifiekere informatie over bepaalde onderwerpen niet aan het licht gekomen. Dit heeft als gevolg gehad dat sommige reacties niet meegenomen konden worden in de resultaten omdat het niet duidelijk was wat precies werd bedoeld.

7. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Dit hoofdstuk bestaat uit de conclusie en aanbevelingen. In de conclusie zijn de uitkomsten van de resultaten uit hoofdstuk vijf en de discussie uit hoofdstuk zes samengevoegd. Er worden conclusies getrokken over de onderzochte onderwerpen. Deze conclusies zullen uiteindelijk antwoord geven op de hoofdvraag: *“Hoe kan de lokale implementatie van de interventie ‘Elke Stap Telt’ verbeterd worden om de doelen van de interventie te vergroten?”*. Vervolgens zullen naar aanleiding van de conclusie, aanbevelingen worden gegeven aan SportZeeland.

7.1 Conclusie

Alle onderzochte onderdelen kunnen worden ingedeeld in werkzame factoren van de interventie en beïnvloedende factoren bij de implementatie. Ieder onderdeel zal worden beoordeeld of er verbetering gewenst is of dat er geen aanpassingen nodig zijn.

7.1.1 Werkzame factoren van de interventie

Wandeltest

Over de wandeltest kan geconcludeerd worden dat deze onvoldoende is uitgevoerd door de lokale partners. Met name de wandeltest tijdens de slotbijeenkomst is door het gros van de groepen niet goed of in zijn totaliteit niet uitgevoerd. Het zou voor SportZeeland interessant zijn om vervolgonderzoek te doen naar hoe het komt dat de tweede wandeltest niet (goed) is uitgevoerd. Ook is het interessant om te onderzoeken of er bij meer respondenten onduidelijk heerst en waar die eventuele onduidelijkheid vandaan komt.

Opbouwplannen

De werkzame factor van ‘Elke Stap Telt’ om de conditie te verbeteren zijn de persoonlijke opbouwplannen. De ervaringen van de gebruikers met de opbouwplannen zijn positief. Het aantal deelnemers wat gebruik heeft gemaakt van de opbouwplannen valt tegen. Het is belangrijk dat de positieve ervaringen behouden blijven en het aantal gebruikers vergroot wordt. Om het aantal gebruikers te vergroten is inzicht nodig in waarom deelnemers stoppen met het gebruiken van de opbouwplannen. Hier zal vervolgonderzoek naar gedaan moeten worden zodat de daarvan resultaten gebruikt kunnen worden om dit probleem aan te pakken.

Stappenteller

Op basis van de resultaten kan over de stappenteller geconcludeerd worden dat de deelnemers tevreden zijn als het gaat om de gebruiksvriendelijkheid van de stappenteller. Er is geen uitdrukkelijke aanleiding om verder onderzoek te doen of aanpassingen door te voeren.

Overdracht

De ervaringen van de lokale partners met de overdracht van ‘Elke Stap Telt’ zijn voldoende maar er is ruimte voor verbetering. De scholing zou door alle lokale partners gevolgd moeten worden, dit heeft betrekking op de uitvoering van de richtlijnen. Wat exact aan de advisering en ondersteuning verbeterd kan worden komt niet expliciet naar voren in dit onderzoek. Hiervoor is verder onderzoek nodig.

Uitvoering richtlijnen

Uit het onderzoek komt naar voren dat de helft van de richtlijnen door minder dan vijftig procent van de lokale partners volledig zijn uitgevoerd, zoals deze richtlijnen staan beschreven in het draaiboek

van SportZeeland. Op basis van deze gegevens kan geconcludeerd worden dat de implementatie in 'enge zin' van 'Elke Stap Telt' in het voorjaar van 2015 niet succesvol is geweest. Om positieve resultaten te kunnen verwachten moet ten minste aan zestig procent van de programma-integriteit worden voldaan (Blok, 2008). Bij vier richtlijnen kan een positief resultaat behaald zijn. De kwaliteit van de uitvoering door de lokale partners is onvoldoende waardoor de effectiviteit van de interventie waarschijnlijk achteruit is gegaan. Het is voor SportZeeland van belang om te zorgen dat de kwaliteit van de uitvoering verbeterd wordt zodat de effectiviteit van de interventie behouden blijft.

7.1.2 Beïnvloedende factoren implementatie

Uit het onderzoek zijn veel factoren naar voren gekomen die invloed op het implementatieproces van 'Elke Stap Telt' zouden hebben. Een aantal factoren uit de literatuur zijn bevestigd, en hebben ook bij 'Elke Stap Telt' een rol gespeeld. Daarnaast zijn specifieke factoren van 'Elke Stap Telt' gevonden. De factoren: 'draagvlak', 'betrokkenheid' en 'deskundigheid' worden besproken. De factoren 'structuur', 'werven', 'competente vrijwilligers' en 'niveau verschil' zijn niet relevant genoeg om uitspraken over te doen (paragraaf 5.2.2). Deze factoren zijn niet relevant omdat er maar door een klein aantal respondenten wat over is gezegd.

Draagvlak

Doordat het draagvlak goed is beoordeeld door de lokale partners kan geconcludeerd worden dat aan het draagvlak niks verbeterd hoeft te worden. Ook is geen aanleiding gevonden om hier vervolgonderzoek naar te doen.

Betrokkenheid

De betrokkenheid bij 'Elke Stap Telt' van de lokale partners, vrijwilligers, begeleiders en organisaties blijkt uit de enquête, in het voorjaar van 2015 de belangrijkste bevorderende factor bij de implementatie te zijn geweest. De betrokkenheid van SportZeeland met de lokale partners kan beter. Door dit onderzoek is al een stukje betrokkenheid gecreëerd met de lokale partners. Het is voor SportZeeland van belang om betrokken te blijven en te laten zien dat zij aan de slag gaan met de uitkomsten van het onderzoek.

Deskundigheid

Lokale partners hebben aangegeven dat de deskundigheid van de uitvoerder een beïnvloedende factor is op het implementatieproces. Dit vindt SportZeeland ook. Daarom staat in de richtlijnen dat de lokale partners de scholing van SportZeeland gevolgd moeten hebben. Als deze scholing is gevolgd, is de lokale partner deskundig genoeg om 'Elke Stap Telt' uit te kunnen voeren. Daarnaast kan door de lokale partners altijd om advies van SportZeeland worden gevraagd. Op basis van deze gegevens kan geconcludeerd worden dat deskundigheid van invloed is op het implementatieproces. Dit zou verbeterd kunnen worden omdat niet iedere partner de scholing heeft gevolgd en daardoor theoretisch gezien niet deskundig genoeg is.

7.1.3 Conclusie hoofdvraag

De hoofdvraag luidt: *"Hoe kan de lokale implementatie van de interventie 'Elke Stap Telt' verbeterd worden om de doelen van de interventie te vergroten?"* Geconcludeerd kan worden dat tijdens de implementatie van 'Elke Stap Telt' factoren meespelen die de kwaliteit van de implementatie van de interventie beïnvloeden. De interventie kan verbeterd worden door de belemmerende factoren aan te pakken. Daardoor zal de lokale implementatie verbeteren en zullen de doelen van de interventie

worden vergroot. In de volgende paragraaf (7.2) worden aanbevelingen aan SportZeeland gegeven over hoe de verbeteringen gerealiseerd kunnen worden.

7.2 Aanbevelingen

In deze paragraaf zijn de aanbevelingen beschreven die op basis van de conclusies van dit onderzoek zijn opgesteld. Door deze aanbevelingen kan SportZeeland de lokale implementatie van 'Elke Stap Telt' verbeteren.

7.2.1 Praktische aanbevelingen

Monitoren van de uitvoering

Het is voor SportZeeland van belang dat de lokale partners zich aan de gestelde richtlijnen van de interventie houden. Dit is belangrijk voor de kwaliteit van de uitvoering. SportZeeland kan ervoor zorgen dat de lokale partners zich aan de richtlijnen houden door de uitvoering van de interventie te blijven monitoren. Bijvoorbeeld door middel van enquête zoals tijdens dit onderzoek is gedaan. Door te monitoren blijft de lokale implementatie inzichtelijk en weet SportZeeland welke onderdelen van de interventie goed worden uitgevoerd en welke onvoldoende. Deze gegevens kunnen worden benut om de lokale partners te adviseren en te ondersteunen om zo tot een succesvollere implementatie in 'enge zin' te komen. Dit heeft daarnaast ook een positieve invloed op de betrokkenheid tussen SportZeeland en de lokale partners.

Betrokkenheid vergroten

Betrokkenheid is de belangrijkste beïnvloedende factor volgens de lokale partners. Ik adviseer SportZeeland om meer aandacht te besteden aan de betrokkenheid met de lokale partners. Dit kan SportZeeland doen door langs te gaan bij de lokale partners tijdens de uitvoering van de interventie. Het is belangrijk om daarbij met de lokale partner in gesprek te gaan over hoe de uitvoering verloopt. Zo kunnen belemmerende factoren worden opgespoord en misschien direct worden aangepakt. Dit levert indirect ook een bijdrage aan de advisering en ondersteuning van SportZeeland. Een minder tijdrovende optie is om dit telefonisch te doen. Wel zal het effect dan minder zijn dan bij de eerste optie.

Implementatiestrategie aanreiken

In de literatuur komt naar voren dat het bewust kiezen van een implementatiestrategie van belang is om een implementatieproces goed te laten verlopen (Stals, 2012). Ik adviseer SportZeeland om de lokale partners een implementatiestrategie aan te reiken. De implementatiestrategie: 'gewoon doen' van Pater et al (2008) past over het algemeen het beste bij de implementatie van 'Elke Stap Telt'. De doelen van de interventie zijn helder, net als de activiteiten die uitgevoerd moeten worden om deze te behalen. Draagvlak hoeft niet meer te worden gecreëerd en de kennis hoeft alleen te worden overgedragen. Een uitgebreidere beschrijving van de implementatiestrategie is te vinden in bijlage 12. Door een gerichte keuze te maken voor een strategie is het voor de lokale partners mogelijk om belemmerende factoren te beheersen en bevorderende factoren te versterken. Dit levert een succesvollere lokale implementatie op.

7.2.2 Vervolg onderzoek

Tijdens dit onderzoek zijn veel resultaten verzameld waardoor veel nieuwe inzichten zijn ontstaan die vragen oproepen. Ik adviseer SportZeeland om vervolgonderzoek te doen naar de volgende onderwerpen:

Wandeltest

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de helft van de gereageerde groepen de tweede wandeltest niet hebben uitgevoerd. Het is voor SportZeeland interessant om te weten hoe het komt dat de tweede wandeltest niet (goed) is uitgevoerd. Ik adviseer SportZeeland om hier onderzoek naar te doen met behulp van een kort (telefonisch) interview. Bij een aantal geïnterviewden kwam al naar voren dat er onduidelijk is over de tweede wandeltest. Door te onderzoeken wat de oorzaak hiervan is en hierbij goed door te vragen, kan achterhaald worden wat nodig is om dit probleem op te lossen.

Opbouwplannen

Om het gebruik van de opbouwplannen te verhogen is onderzoek nodig naar waarom deelnemers stoppen met het gebruik ervan. Daarnaast is het ook interessant om te achterhalen waarom deelnemers de opbouwplannen niet gebruiken en hoe de deelnemers het beste gestimuleerd kunnen worden om deze te gebruiken. Ik adviseer persoonlijke enquêtes of interviews bij het onderzoek, zodat de opbouwplannen niet verward kunnen worden met de routes die tijdens de groepswandelingen worden gebruikt.

Advisering en ondersteuning

Er is nog ruimte voor verbetering bij de advisering en ondersteuning van SportZeeland aan de lokale partners, gezien de beoordeling. Om te achterhalen waar binnen dit onderdeel specifiek aandacht aan besteed kan worden zal verder onderzoek gedaan moeten worden. Praktisch zou dit kunnen tijdens het gesprek met de lokale partners dat ik eerder al adviseerde aan te gaan om de betrokkenheid te vergroten. Van belang is om genoemde belangrijke zaken direct na het gesprek te noteren zodat geen gegevens verloren kunnen gaan.

REFERENTIELIJST

- Baarda, B. (2009). *Dit is onderzoek!*. Groningen, Nederland: Houten.
- Bennebroek Gravenhorst, K.M. (2002). *Sterke Staaltjes van samenwerking*. Deventer, Nederland: Kluwer.
- Blok, D. (2008). *De programma-integriteit van de implementatie van de morele keuzebijeenkomsten van EQUIP: een observatieonderzoek*. Van web 4 mei 2015
<http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/34368/Masterthesis%20Blok.pdf?sequence=1>
- Boendermaker, L. (2011) *Implementeren is reflecteren*. Amsterdam, Nederland: HvA Publicaties.
- CBS. (2015). Van web 4 september 2015 <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/home/default.htm>
- Erkenningscommissie Gedragsinterventies Justitie. (2013) *Advies Programma-integriteit gedragsinterventies*. Den Haag, Nederland: Erkenningscommissie Gedragsinterventies Justitie.
- Gratton, C., Jones, I., & Robinson, T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor Sportstudies*. New York, Amerika: Routledge.
- Loketgezondleven. (2015). *Veelgestelde vragen erkenningstraject*. Van web 15 april 2015
<https://www.loketgezondleven.nl/interventies/kwaliteit-van-interventies/veelgestelde-vragen-erkenningstraject#Wat%20is%20gb%20leefstijlinterventie>
- Movisie. (2014). *Procesevaluatie bij de beoordeling van interventies*. Van web 8 april 2015
https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Databank/Factsheet%20procesevaluatie.pdf
- Movisie. (2015). *Werkzame factoren*. Van web 15 november 2015
<https://www.movisie.nl/begrippenlijst/werkzame-factoren>
- Netwerk in beweging. (2015). *Interventie Elke Stap Telt*. Van web 22 november 2015
<http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21824>
- NISB. (2015). *Leidraad procesevaluatie*. Van web 10 mei 2015 http://www.nisb.nl/beleid/effectief-actief/leidraden/leidraad-procesevaluatie_n03-123408-flyers_09.pdf
- NJI. (2010). *Algemeen en specifieke werkzame factoren in de jeugdzorg*. Utrecht, Nederland: Yperen, T., Steege van der, M., Addink, A., & Boendermaker, L.
- NJI. (2015). Van web 17 april 2015 <http://www.nji.nl/>
- Pater, L., Roest, S., Dubbeldam, S., & Verweijen, M. (2008). *Implementeren, Het speelveld in de praktijk*. Utrecht, Nederland: Lemma.
- Saunders, M., Lewis, P., Thornhill, A., Booij, M., & Verckens, J.P. (2011). *Methoden en technieken van onderzoek*. Amsterdam, Nederland: Pearson education Benelux.

SportZeeland. (2014). *Elke stap telt handleiding voor de lokale organisatie* (draaiboek). Goes, Nederland: SportZeeland.

SportZeeland. (2015). Van web 15 november 2015 <http://www.sportzeeland.nl/>

SMWO. (2015). Van web 22 november 2015 <http://www.smwo.nl/>

Stals, K. (2012). *De cirkel is rond*. (Academisch proefschrift, Universiteit Utrecht, Utrecht, Nederland). Van web 13 april 2015 <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/242465>

Stams, G.J.J.M. (2011). *Het recht van de zwakste: de forensische jeugdzorg in orthopedagogisch perspectief*. Amsterdam, Nederland: Universiteit van Amsterdam.

TNO. (2013). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011*. Leiden, Nederland: Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., & Stubbe, J.H.

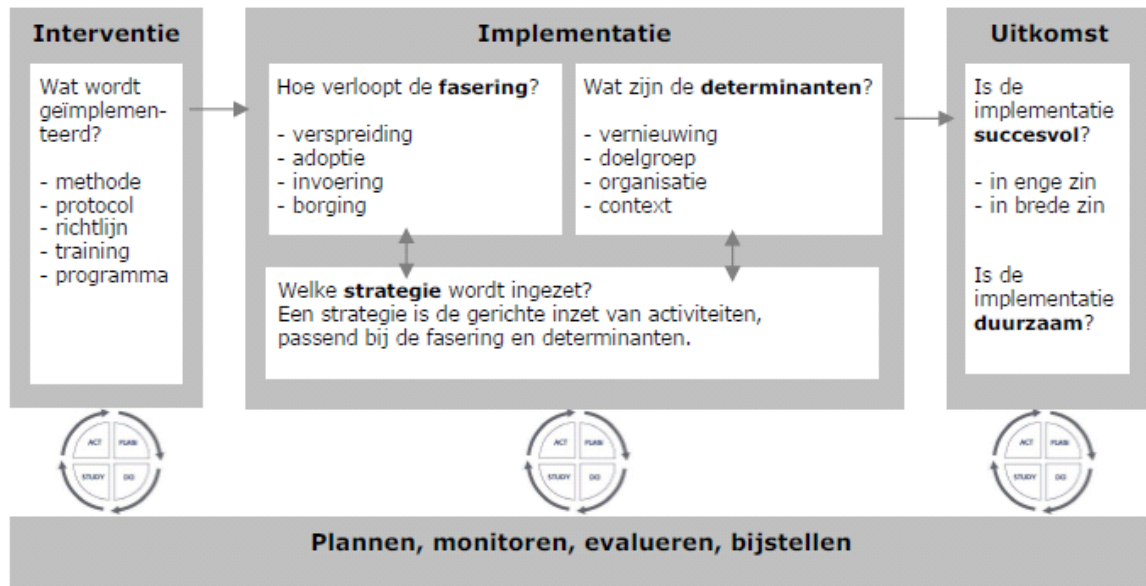
TNO. (2002). *Belemmerende en bevorderende factoren bij de implementatie van zorgvernieuwingen in organisaties*. Leiden, Nederland: Fleuren, M.A.H., Wiefferink, C.H., & Paulussen, T.G.W.M.

Unie KBO. (2015). *Wat is het belang van Meer Bewegen op latere leeftijd?* Van web 6 mei 2015 <http://www.uniekbo.nl/meerbewegen/belang-van-meer-bewegen.html>

BIJLAGEN

1. Drie implementatie modellen	40
2. Interview Marja Reijnders [SportZeeland]	41
3. Vragenlijst deelnemers.....	47
4. Vragenlijst lokale partners.....	50
5. Interviewschema respondent 18.....	57
6. Selectie criteria interviews	60
7. 'Elke Stap Telt' groepen voorjaar 2015	61
8. Uitgeschreven interviews	62
9. Codering interview respondent 18.....	90
10. Resultaten enquête deelnemers	95
11. Resultaten enquête lokale partners	103
12. Beschrijving implementatiestrategie 'gewoon doen'	118
13. Draaiboek 'Elke Stap Telt'	119

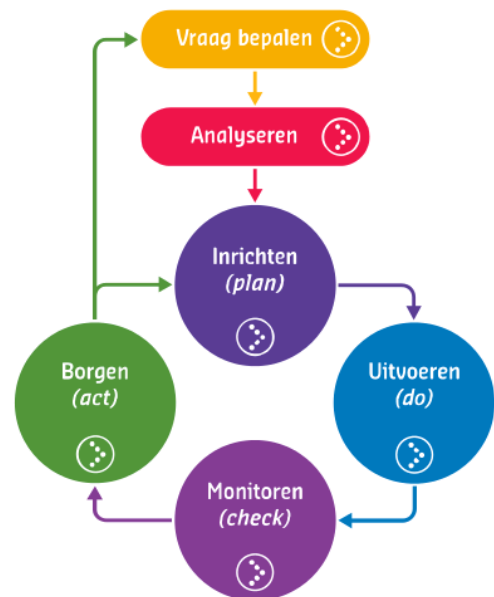
1. Drie implementatie modellen



Proces van implementatie (Stals, 2012)



Kernwoorden van implementeren (Pater et al., 2008)



Implementatiewijzer (NJI, 2015)

2. Interview Marja Reijnders [SportZeeland]

Hoe zorgt SportZeeland ervoor dat er lokale partners zijn die 'Elke Stap Telt' willen uitvoeren?

Welzijnsorganisaties zijn met het initiatief gekomen in het eerste begin. Zij wilde het gaan organiseren. Ze hadden het project gezien in België. Eén van de welzijnsorganisatie heeft het vertelt aan de andere organisaties. Toen is er gezegd, zouden we SportZeeland erbij halen. Maar ze wilde niet dat SportZeeland het overnam. Maar er moest toch een coördinator komen. Uiteindelijk heb ik het eerst met een werkgroepje gedaan, samen met drie andere welzijnsorganisaties. We hebben gekeken naar het programma hoe we het uit konden zetten. Na twee jaar toen de materialen uit België op waren zijn we gestopt met het werkgroepje. Het project was duidelijk, iedereen weet ervan, SportZeeland fijn dat jullie de coördinatie gaan doen. Toen heeft SportZeeland een taakverdeling gemaakt, geld gaan zoeken, scholing gaan doen, materialen aangepast. De eerste twee jaren kwam de scholing uit België. Daar hadden ze twee scholingen. Eén over besmetten anders het mag, dat is een soort motivational interviewing. En één over hoe zit het project in elkaar. SportZeeland doet dat nu in één dag.

Ze had toen al een lijst met lokale partners voor 'Elke Stap Telt', in iedere gemeente één met uitzondering van twee gemeenten. Dat waren de contactpersonen en is steeds mee gecommuniceerd. Scholing (bijgesteld) en aangeboden, iedereen kon de mensen daar naartoe sturen. Ze hadden zelf allemaal al scholing gevolgd vanuit België. Het kan zijn dat lokale partners hun functie hebben overgedragen, of de nieuwe lokale partner de scholing heeft gevolgd is denk ik niet altijd het geval. Informatie wordt binnen organisaties ook doorgegeven aan iemand anders. Ik krijg dan bericht: er is een andere lokale partner.

Wat doet SportZeeland precies voor de lokale partners?

De taken zijn omschreven: SportZeeland is verantwoordelijk voor:

- *Scholen van de lokale partners en vrijwilligers;*
- *Materialen aanleveren (wandelbox/usb-stick);*
- *Ondersteunen bij het werven van deelnemers d.m.v. het aanleveren van promotiemateriaal (usb-stick);*
- *(Kan) ondersteuning bieden bij het organiseren van een informatiebijeenkomst;*
- *SportZeeland is verantwoordelijk voor de provinciale promotie van 'Elke Stap Telt';*
- *Verwerken van de registraties (begin/5 weken/eind);*
- *Tijdens het hele proces kan er om advisering van SportZeeland worden gevraagd.*

Er zijn ook taken beschreven van de lokale partners. Goed om even op te zoeken. Er is ook een samenwerkingsovereenkomst. Toen we geld hebben gekregen van Delta hebben we alle partners gevraagd: we gaan een doorstart maken, wil je meedoen? En als je mee wilt doen, teken dan de samenwerkingsovereenkomst, daar staat een taakverdeling in. Dat heeft bijna iedereen gedaan. In de samenwerkingsovereenkomst staan de verantwoordelijkheden van SportZeeland, de verantwoordelijkheden van de lokale partners en de rol van Delta.

Zijn er de afgelopen jaren aanpassingen gedaan in de interventie 'Elke Stap Telt', gericht op de lokale implementatie?

Het volgende is erbij gezet sinds de laatste scholing (begin 2015):

- Competenties vrijwilliger

- Heeft kennis van EHBO
- Ervaring in omgang met ouderen/ begeleiden van groepen
- Tijdens de wandeling:
 - (beperkte) EHBO materialen bij
 - (opgeladen) telefoon
 - Telefoonnummer van de lokale partner (of vervanger)

We zijn zo gaandeweg dingen aan het bijstellen. Tijdens de scholing kwam de vraag: hoe doen jullie dat als er calamiteiten zijn? Daar hadden we niks voor geregeld. Dus toen hebben we gezegd. Dat is onze taak, kwaliteitsbewaking, dus toen hebben we dat aangepast. Vanuit onze rol hebben wij dat aangevuld in het draaiboek.

Hoe doet SportZeeland dat als er dingen worden aanpast? Hoe laat SportZeeland dit weten aan de lokale partners?

Dat is het probleem, ze hebben vroeger een USB stick gekregen. Dat zetten ze dan vaak op de computer en dan denken ze we hebben alles al. Hoe gaan we er nou mee om als we dingen bijstellen dat iedereen meteen bij de juiste materialen komt, dat is een knelpunt. De lokale partners zouden eigenlijk één keer per jaar de materialen moeten vernieuwen. Of wij moeten zeggen, dit zijn de nieuwe materialen, vervang deze met de oude.

*Wat de lokale partners ook doen zijn zelf aanpassingen maken en niet aan ons doorgeven. Wij komen erachter dat dit (competenties vrijwilligers) eigenlijk heel belangrijk is. Een vraag voor jou kan zijn, met wat voor soort vrijwilligers werken jullie, als lokale partners met vrijwilligers werken. Welke mensen zijn dit, of zeg je iedereen die wil helpen mag helpen. **Zouden de lokale partners (competenties van de vrijwilligers) hier naar kijken?** Ik weet het niet, dat is een goede vraag. Ik denk het niet. Iedereen heeft de aanpassingen gehad. Wat ze ermee doen weet ik niet. Denk dat het niet altijd gelezen wordt. Dit is een knelpunt van onze taak. Wij passen het draaiboek aan als daar ontwikkelingen in naar voren zijn gekomen. Wij hebben bijvoorbeeld de flyer aangepast omdat er in de evaluaties naar voren kwam dat die oubollig was. Toen zijn we foto's gaan maken en hebben we twee/drie andere flyers gemaakt. Die heeft iedereen gehad. Ze kunnen een eigen tekst erop zetten. Ze kunnen zelf één van de flyers kiezen. Ze mogen aanpassingen maken in de basis materiaal maar er zijn een aantal richtlijnen omdat de Delta financiert, de logo's moeten en bijvoorbeeld op staan. Maar dat heeft niet iedereen gedaan. Controle hebben wij maar beperkt. Daarom hebben we ook die samenwerkingsovereenkomst. Delta heeft wel eens contact opgenomen omdat ze berichten zagen waar geen logo's bij stonden.*

Daarnaast hebben wij (SportZeeland) een rol in de provinciale promotie van 'Elke Stap Telt'. Daarvan zal ik eerlijk zeggen dat we daar weinig aan gedaan hebben dit jaar. Daar hebben we in het verleden iets meer gedaan. En daarom was nu het idee van Patrick we moeten meer in beeld brengen. Maar omdat wij niet lopen met de mensen of groepen organiseren. Hadden wij in het begin nog wel wat te melden, we hebben geld gekregen, we gaan starten met 'Elke Stap Telt', op welke plaatsten gaat 'Elke Stap Telt' starten. We hebben niet goed nagedacht welk nieuws kunnen we gaan melden. We hebben wel gekeken, wel een artikel in een landelijk blad (outfit). We hebben een stukje in het Delta blad gehad. We hebben wel wat uitgezet maar dit jaar staat het echt op een laag pitje. Maar dat is wel onze taak, dit zou sterker kunnen. Maar dat moet je ook zeker weten dat er lokaal groepen georganiseerd wordt.

*Dat is het volgende punt, één van onze taken is het verwerken van die registratie. Maar wat doen wij daar dan mee vroegen wij ons vorig jaar af. We hoeven dat aan niemand te geven. **SportZeeland kan zeggen hoeveel groepen er zijn gestart en hoeveel deelnemers etc.** We hebben eigenlijk niet heel goed nieuws te melden nu. In deze evaluatie gaan zeggen, er zijn maar zes groepen gestart. Wel melden we aan Delta dat we die spin off van acht groepen in Groningen hebben gehad. De wandelbox is in Zeeland goedkoper omdat de Delta de opbouwplannen sponsort.*

Zijn er aanpassingen gedaan?

*Ja, als er uit evaluatie bleek dat we dingen missen, zoals veiligheid, andere flyer maken, draaiboek bijstellen, handleiding gemaakt voor de stappenteller. Allemaal dingen die we hebben gedaan. De vraag is of onze aanpassingen en de evaluaties die gedaan worden of de lokale partners daar ook iets mee doen. **In 's-Gravenpolder dachten ze, dat hoeft niet die staplengte.** Dat wisten wij eerst ook niet. Er waren problemen met de 2^e wandeltest, mensen gingen niet vooruit. Maar dan moet je naar de staplengte gaan kijken, daar zijn wij ook in de loop der tijd achter gekomen. En dat hebben we wel gecommuniceerd op papier (staat in het nieuwste draaiboek), en nu vertellen we het er bij tijdens de scholing.*

Wat zijn volgens u de sterke en zwakke punten van 'Elke Stap Telt'?

Wat we hebben gemerkt is dat mensen uit Welzijn niet zoveel verstand hebben van een wandeltest afnemen. Als je dat dan één keer ziet en hoort kan je dat nog niet. Je hebt mensen met bepaalde competenties nodig. Voorbeeld: iemand van aanZ had de scholing nog niet gevold maar wel al begeleid en de wandeltest was niet helemaal goed gegaan.

Kunt u aangeven wat volgens u de bevorderende en belemmerende factoren zijn bij de implementatie van 'Elke Stap Telt'?

Dat vind ik moeilijk. Ik heb daar wel gedachten over, maar die kan ik niet staven. Ik denk dat je eigenlijk zou moeten streven om twee keer per jaar een groep te starten. Sommige zeggen we hebben het geprobeerd maar het lukt niet dus misschien proberen we het nog eens in het najaar. Sommige zeggen we gaan het doen, het lukt niet. Ik denk maar dat weet ik niet, hier zijn ze er nu veel tijd in aan het stoppen bij de burens (SMWO Goes). Maar zij zijn er met twee mensen mee aan het werk, de beweegcoach en iemand vanuit sport. Kwestie van vragen hoe ze het organiseren hoeveel tijd ze erin stoppen. Dat is denk ik een belangrijke vraag aan de lokale partners. Kan ik dan aangeven wat bevorderende en belemmerende factoren zijn? Een beetje wel, maar dat is uit wat ik zelf dan zie en meemaak. Hier (SMWO Goes) zijn ze er met meerdere mensen naar aan het kijken, heeft Judith ook gezegd: draakvlak creëren. In Tholen waar we twee grote groepen hebben gehad daar hebben wij (SportZeeland) ook wat meer energie in gestoken. Met mensen rond de tafel zitten, sportvereniging, zorgcentrum, gemeente betrekken. Als je dat vrij intensief doet, krijg je ook wat van de grond. Dat is in Oost-Kapelle precies hetzelfde die hebben vanuit Sportdorp mensen bevraagd. Eerste luke het daar niet, toen is er iemand gekomen die er echt zin en had en aandacht gaf aan het project. Die heeft een informatieavond georganiseerd, tijd gestopt in het zoeken van vrijwilligers, praten met de vrijwilligers. Uitleg gegeven over wat zijn jullie taken. Die heeft bedacht ik ga drie dingen naast elkaar doen: 'Elke Stap Telt', gewoon wandelen en nordic walking. En daar is een grote groep uit gekomen. In Tholen hebben we eigenlijk hetzelfde gedaan, meerdere mensen/partijen betrokken. Die groep is ook door gegaan en loopt nu nog steeds. In een ander zorgcentrum in Tholen, daar was geen sportvereniging bij betrokken maar een fysiotherapeut, die is daar weggegaan, dat ligt nu stil. Tijdens 'Elke Stap Telt' is het wel goed gegaan maar niet meer doorgedaan omdat er geen mensen meer

waren die de kar trokken. En in Tholen was geen lokale partner daar hebben wij samen met een stagiaire meer tijd in gestopt. Borssele ben ik heel erg benieuwd naar als je die gaat interviewen, want die hebben een paar keer gehad dat het helemaal niet is gelukt.

Wat wel zo is, de meeste lokale partners hebben wel een goede feedback op het project. Ze vinden het een goed/leuk project, als ze eenmaal starten vindt iedereen het belangrijk. En dat drijft mij ook om verder te kijken, hoe kunnen we het dan zo van de grond krijgen dat het ook lukt. In Middelburg en Vlissingen, Vlissingen zijn ze er eigenlijk mee gestopt, waarom: het werd begeleid door iemand die daar uren voor had, maar die vroeg best veel geld om deel te nemen. **Wat is veel?** Meer dan alle andere groepen, de meeste bieden het gratis aan of voor 10 euro. In Vlissingen vroegen ze: 28 of 38 euro. Het werd begeleid door iemand die deed het formeel helemaal goed (volgens de richtlijnen) maar die kon de mensen niet krijgen/houden. Die hebben één keer een grote groep gehad. Die zijn helaas in Middelburg gestart, daar was ik zelf bij de informatiebijeenkomst, daar waren 10/12 mensen en zijn ze uiteindelijk zijn met vier mensen gaan lopen en drie die het vol hebben gehouden. Heel vreemd. Heel interessant waarom dat niet goed is gegaan. Vlissingen had al mee gedaan, Middelburg niet (gemeente wilde niet), toen zeiden die van Vlissingen die ook een zorgcentrum in Middelburg hadden, wij willen het wel doen vanaf het zorgcentrum, als de gemeente de werving zou doen. Dat heeft de gemeente ook gedaan, mensen hebben een brief gehad met de GALM fittest dat ze ook 'Elke Stap Telt' gingen organiseren en dat er een informatiebijeenkomst was. Dat was die bijeenkomst waar maar 10/12 mensen waren. Die mensen van Vlissingen zouden dat gaan begeleiden, en die waren ook bij de bijeenkomst. Het enige wat ik weet, ik heb een vrijwilliger daar gesproken die dat verder begeleid heeft. Die zei toen bijvoorbeeld tegen mij, ja weet je ik kan niet alles doen. Ze hebben toen iemand apart ingehuurd om samen met die vrijwilliger het project te begeleiden. Maar heeft diegene scholing gevolgd? Nee ik denk het niet. De vrijwilliger wel.

Hoe verloopt het contact met de lokale partners?

Mijn contact met de lokale partners verloopt via de mail, soms telefonisch. Als het telefonisch is, is het vaak om achter dingen aan te bellen. Of ze de registraties op willen sturen bijvoorbeeld. Of ze evaluaties hebben gedaan en op willen sturen. De rest communiceert ik via de mail. Dus als ik vragen heb, we organiseren een scholing, hebben jullie nog vrijwilligers die willen deelnemen? Verder organiseren zij zelf. Er komen heel weinig vragen naar mij toe. Ik heb één keer een evaluatie gedaan met de lokale partners, live hier (SportZeeland). De helft was daarbij aanwezig de andere helft niet. Dat was heel zinvol omdat er best ideeën uit kwamen, naar aanleiding daarvan heb ik ook de flyers bijgesteld. Verder vang ik wel eens wat op. Dat de andere stappentellers (uit België) fijner waren. Soms merk ik, ze gebruiken oude formulieren, hoe kan dat nou? Omdat ik dan oude formulieren terug krijg. Soms heb ik wel eens gebeld jullie hebben een persbericht en daar staat het logo van de delta niet op. Dat zag ik dan per ongelijk. Dat is mijn contact met de lokale partners.

Volgen alle lokale partners/ vrijwilligers de scholing bij SportZeeland? Is dit verplicht? Zo lijkt het wel in de beschrijving van menukaart Sportimpuls

Eigenlijk moet alle vrijwilligers een scholing volgen maar sommige lokale partners zeggen gewoon, ja ik kan het zelf ook wel vertellen hoe het gaat. **Dat vroeg ik me af met de kwaliteitsbewaking, moeten ze een scholing volgen?** Ja maar je kan het niet afdwingen dat is het probleem. Dat ik ook wel echt een aandachtspunt. Dat zou straks een aanbeveling kunnen zijn, dat je vrijwilligers certificeert. Degene die scholing hebben gevolgd krijgen een certificaat en die zet je in bij 'Elke Stap Telt'. Lokale partners en vrijwilligers, zo is de interventie ook beschreven. **Ik dacht zou dat echt altijd**

gebeuren? *Nee niet altijd en dat is dus de vraag, heb je zelf de scholing gevolgd of heel een collega dat over gedragen? Dat is wel een belangrijke vraag. Hoe is 'Elke Stap Telt' aan jou over gedragen?*

Ik ben in Terneuzen ook een keer vrijwilligers ter plekke gaan scholen. Dat hebben we een paar keer gedaan, dan we een groepje vrijwilligers ter plekke hebben geschoold. In Veere ook een keer. Maar dan moeten mensen ook wel die vraag hebben. Als wij zeggen we kunnen helpen in scholing, dan moeten hun zeggen: fijn we hebben zoveel vrijwilligers kunnen jullie komen. En Inmiddels heb we hier twee/drie keer een scholing gedaan (sinds België dat niet meer doet). Dit najaar moeten we dit nog een keer doen, de scholing. Gewoon aanbieden en zeggen tegen de lokale partners dat er een scholing is.

In het land (buiten Zeeland) als mensen een sportimpuls (menukaart) aanvraag hebben gehad, gaan we daar een scholing geven en dan laten we het los. Via de sportimpuls krijgen ze dan geld om het project uit te voeren. De interventie kunnen ze aanvragen via de sportimpuls, en nu zijn er vijf/zes aanvragen gedaan. In september horen we of deze zijn toegekend. Dan moeten ze ons inhuren, want ze zijn verplicht om de scholing te volgen. In ieder geval de lokale partners en ik geeft altijd het advies om de vrijwilligers ook daar bij te betrekken. Als ze deze nog niet hebben moeten ze zelf de vrijwilliger scholen want wij kunnen daar niet naartoe blijven gaan. Ze hebben geld voor één scholing, ik zeg dan: zorg dat daar zoveel mogelijk mensen deelnemen zijn, en het liefst mensen die het ook kunnen overdragen aan vrijwilligers. Daar heb ik dus ook contact over, welke mensen er meedoen aan de scholing. Het liefst mensen die ook een beetje verstand hebben van sporttestjes afnemen.

Het is een wisselwerking, als je iets leest of je hebt één keer scholing gevolgd (en je doet er bijvoorbeeld een hele tijd niks mee) en je moet dat ineens gaan doen, dat is best lastig als je niet de goede expertise hebt. Ik bel en vraag: zijn er nog aandachtspunten? Dat kunnen ze ook naar mij doen, maar daar maakt niemand echt veel gebruik van. Ik snap dat als iemand voor het eerst de wandeltest gaat doen, dat er dan iets mis kan gaan. Bij mij ging het mis tijdens de scholing in Groningen, en ik heb die test al zo vaak gezien en gelezen, maar normaal doet Dennis dat. Waarom? Die heeft een sportachtergrond. En ik had het goed gelezen, maar dan sta je daar en dat moet je het uit je hoofd doen, stap voor stap. En ik was een stapje vergeten, dat was niet erg maar ik had het goed voorbereid.

Wordt de kwaliteitsbewaking uitgevoerd zoals beschreven in de menukaart sportimpuls?

Wat ik daarbij moet zeggen is: wij kunnen niemand iets opleggen, omdat wij die relatie niet hebben. Daar hebben we wel over nagedacht, wat moeten we doen als mensen dingen niet doen zoals de bedoeling is, moeten ze dan dingen terug gaan vragen? Maar dat werkt in de praktijk moeilijk. Het enige wat wij kunnen doen is navragen/evalueren/terugkoppeling zien te krijgen en van daaruit mensen opnieuw te informeren. Daar moeten we de komende tijd wel wat aan gaan doen. Door of nog een keer de lokale partners bij elkaar te halen of met iedereen apart even, maar dat ga jij nu ook doen). Door na te denken hoe zorgen we dat ze de laatste materialen niet alleen heeft maar ook gebruikt. Dat laatste is een beetje lastig, zorgen dat ze het krijgen is niet zo moeilijk. Maar dat ze het gebruiken is lastig. Misschien hebben de lokale partners daar wel ideeën over. Als SportZeeland dat en dat nou eens zou doen... dat zou voor ons een stuk makkelijker zijn.

Jou vragen moeten erop gericht zijn: hoe gaat het. Voel je je ondersteund door SportZeeland, heb je suggesties, zouden ze dat beter kunnen doen. Krijg je regelmatig updates over de materialen? Wat denk jij, hoe zou dat op een goede manier kunnen volgens jou? Hun gaan vragen, wat is het optimale

voor jou, zodat jij het goed kan uitvoeren. Vind je het leuk, vindt je het een leuk/goed project, zouden we het nog beter kunnen maken volgens jou. **Ik wilde ook gaan vragen (voor de deelvraag over de richtlijnen) heeft u dit wel of niet gedaan etc.** Ik ga ervan uit dat je in gesprek bent, dan kun je meer vragen. Schriftelijk wordt het was lastiger. In SurveyMonkey zit al een vragenlijst die we al eens gedaan hebben. Je kan wel vragen: ken je de beschrijving van de interventie. **Staat die op de USB stick?** Weet ik niet maar die hebben ze in ieder geval wel gehad. Het is nog niet zo dat ze ergens terecht kunnen waar de laatste/aangepaste materialen opstaan. We moeten nu gewoon kijken, wat gaat hieruit komen. Het mooiste zou zijn als de lokale partners zelf met ideeën komen. Wat kan SportZeeland doen om het voor jullie makkelijker/beter te maken? Dat is een belangrijke vraag. Ik vind het heel belangrijk, hoe kunnen we dienstverlenend zijn? En dat mensen feedback durven geven! Bijvoorbeeld: dat vind ik niks, of hoe sportzeeland dat heeft gedaan dat werkt voor ons niet, of de stappentellers werken niet. We hebben die handleiding (van de stappentellers) natuurlijk gemaakt, maar dat is ook de vraag: weten ze dat? Hebben ze dat gebruikt? Geven ze dat aan de mensen mee?

Op een gegeven moment weet je ongeveer hoeveel tijd een aantal stappen kost. Dat je er dan bijvoorbeeld van maakt: dag één, tien minuten lopen, dag twee enzovoorts. Dan hoef je geen stappenteller meer. Dat zou een hele mooie aanpassing zijn. En dat we dat kunnen gaan delen met de lokale partners, van: we hebben er over nagedacht. Wij hebben die dingen aangepast voor met name de groep die niet goed met de stappenteller overweg kan, en zo kun je dat doen. We hebben nieuwe schema's gemaakt zorg dat mensen wel even met de stappenteller gaan, de wandeltest doen. Dan mogen ze die meenemen, mogen ze proberen, hoeft niet want er staat ook hoeveel minuten ze moeten lopen.

De lokale partners moeten er wel aandacht voor hebben (voor de stappenteller). Door bijvoorbeeld te vragen: hoeveel denk je dat je niet hebt gelopen? (aantal stappen + staplengte = aantal km.) Dan ga je mensen bewust maken. Maar dan zijn we al bezig met hoe gaan we het aanpassen...

Het is natuurlijk wel zo, ik weet een paar dingen waarvan ik denk dat die uit het onderzoek gaan komen. De vragenlijst stellen we ook op uit de ervaring die er al is, daar richten we de vragen op/knelpunten (uit expertise). Eigenlijk wil je mensen leren wat is nou 1000 stappen? Dat ze weten hoe ver dat is.

3. Vragenlijst deelnemers



Evaluatie Elke Stap Telt

Beste wandelaar,

Dit voorjaar heeft u meegedaan aan het wandeltrainingsprogramma Elke Stap Telt. Wij zijn heel benieuwd hoe u dat heeft ervaren. Er zijn 14 vragen, het invullen duurt 5 à 10 minuten.

*** 1. Via welke organisatie deed u mee aan Elke Stap Telt?**

2. Hoe bent u in eerste instantie in aanraking gekomen met 'Elke Stap Telt'? Via:

- ☐ Een informatiebijeenkomst
- ☐ Krant/ poster/ flyer
- ☐ Vrienden/ familie/ kennissen
- ☐ Anders, namelijk:

3. Wat was uw motivatie om deel te nemen aan 'Elke Stap Telt'? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Conditie verbeteren
- ☐ Mensen ontmoeten (sociale contacten)
- ☐ Anders, namelijk:

4. Hoe beoordeelt u de volgende onderdelen van de startbijeenkomst? (de eerste bijeenkomst waarbij de wandeltest is afgenomen)

	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht
Informatie over het trainingsprogramma	☐	☐	☐	☐	☐
Instructie van de stappenteller	☐	☐	☐	☐	☐
Wandeltest	☐	☐	☐	☐	☐
Uitleg over de individuele wandelkaarten	☐	☐	☐	☐	☐

Toelichting of suggesties?

5. Heeft u gebruik gemaakt van de individuele wandelkaarten? (het persoonlijke wandelschema om uw conditie op te bouwen)

- ☐ Ja, gedurende het hele programma
- ☐ Ja, gedurende een deel van het programma
- ☐ Nee, omdat:

6. Wat is uw ervaring met de individuele wandelkaarten? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Het heeft mij geholpen om meer te gaan wandelen
- ☐ Geen meerwaarde voor 'Elke Stap Telt'
- ☐ Duidelijk, het heeft een goede opbouw
- ☐ Onduidelijk, lastig in gebruik
- ☐ Niet gebruikt
- ☐ Anders, namelijk:

7. Wat vond u van de gebruiksvriendelijkheid van de stappenteller?

- ☐ Uitstekend
- ☐ Goed
- ☐ Voldoende
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

Toelichting of suggesties?

8. Hoe beoordeelt u de volgende onderdelen van de wekelijkse groepsbijeenkomsten?

	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht
Groepswandelingen	☐	☐	☐	☐	☐
Begeleiding	☐	☐	☐	☐	☐
Routes	☐	☐	☐	☐	☐
Voorlichting over thema's	☐	☐	☐	☐	☐

Toelichting of suggesties?

9. Heeft uw deelname aan 'Elke Stap Telt' een positieve invloed gehad op uw sociale contacten?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Toelichting

10. Heeft uw deelname aan 'Elke Stap Telt' volgens u een positieve invloed gehad op uw fitheid/conditie?

- ☐ Ja
☐ Nee

Toelichting

11. Heeft u informatie gekregen over een vervolgaanbod?

- ☐ Ja, alleen over wandelaanbod
☐ Ja, alleen over sport/beweegaanbod (geen wandelen)
☐ Ja, over wandelaanbod en sport/beweegaanbod
☐ Nee

12. Blijft u na uw deelname doorgaan met wandelen?

- ☐ Ja, individueel
☐ Ja, in een wandelgroep en/of met een wandelmaatje
☐ Ja, zowel individueel als in een groep(je) (wandelgroep/wandelmaatje)
☐ Nee, ik ga andere sport/beweegactiviteiten doen
☐ Nee, omdat:

13. Heeft u aanbevelingen, opmerkingen of suggesties voor verbeteringen van Elke Stap Telt?

14.

**Mochten wij naar aanleiding van uw antwoorden nog vragen hebben, mogen wij u dan benaderen?
Vul dan hieronder uw naam, e-mailadres en/of telefoonnummer in**

Naam

E-mailadres

Telefoonnummer

Hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Gereed

4. Vragenlijst lokale partners



Vragenlijst lokale partners Elke Stap Telt

Introductie

Beste lokale partner/begeleider van Elke Stap Telt,

Bedankt dat u deelneemt aan het onderzoek. Het doel van het onderzoek is om met uw ervaringen het programma te verbeteren. Het duurt ongeveer 15 minuten om de vragenlijst in te vullen. U kunt de vragenlijst tussentijds onderbreken en op een ander moment vervolgen.

De vragen gaan over het Elke Stap Telt programma van het voorjaar 2015.

Hartelijk dank voor uw medewerking.

Nicole Lekkerkerk
0113-277133
n.lekkerkerk@sportzeeland.nl

Algemene gegevens

*** 1. Naam organisatie:**

*** 2. Naam coördinator:**

*** 3. Wat is uw (sport)achtergrond? (opleiding, werk, vrijwilligerswerk, etc.)**

Vorbereidingsfase

*** 4. Door wie bent u geïnstrueerd over de werkwijze van Elke Stap Telt?**

- ☐ SportZeeland
- ☐ Een collega
- ☐ Anders, namelijk:

*** 5. Hoe beoordeelt u het draagvlak voor Elke Stap Telt binnen uw organisatie?**

- ☐ Uitstekend
- ☐ Goed
- ☐ Voldoende
- ☐ Matig
- ☐ Slecht
- ☐ Weet ik niet

*** 6. Welke organisaties/bedrijven heeft u betrokken bij Elke Stap Telt? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Sportvereniging(en)
- ☐ Zorginstelling(en)
- ☐ Fysiotherapeut(en)
- ☐ Huisartsenpraktijk(en)
- ☐ Geen andere organisaties/bedrijven
- ☐ Anders, namelijk:

Vrijwilligers

*** 7. Kent u het competentieprofiel van een Elke Stap Telt vrijwilliger?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

*** 8. Welke activiteiten zijn er uitgevoerd om vrijwilligers voor Elke Stap Telt te werven? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Oproep doen voor vrijwilligers in een persbericht
- ☐ Oproep doen voor vrijwilligers tijdens een informatiebijeenkomst over Elke Stap Telt (bijeenkomst waarbij je potentiële deelnemers werft)
- ☐ Sportieve deelnemers van voorgaande projecten vragen om vrijwilliger te worden
- ☐ Huidige vrijwilligers uit eigen netwerk benaderen
- ☐ Oproep doen op plaatsen waar veel vrijwilligers komen
- ☐ Oproep doen via website(s) / nieuwsbrief / social media
- ☐ Anders, namelijk:

*** 9. Is het gelukt om vrijwilligers voor Elke Stap Telt te werven?**

- ☐ Ja, ik heb voldoende vrijwilligers kunnen vinden
- ☐ Ja, maar ik had meer vrijwilligers willen vinden
- ☐ Nee

*** 10. Heeft u bij het aanstellen van vrijwilligers rekening gehouden met het competentieprofiel van een Elke Stap Telt vrijwilliger?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee (ik ken het competentieprofiel niet)

Toelichting

*** 11. Hebben de Elke Stap Telt vrijwilligers in uw organisatie scholing gevolgd?**

- ☐ Ja, door SportZeeland
- ☐ Ik heb ze zelf geschoold
- ☐ Nee

Toelichting

*** 12. Welke van de volgende taken zijn uitgevoerd door Elke Stap Telt vrijwilligers? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Werven van deelnemers
- ☐ Assisteren bij de wandeltest (onder begeleiding van de coördinator)
- ☐ Afnemen van de wandeltest (zonder begeleiding van de coördinator)
- ☐ Uitzetten van wandelroutes
- ☐ Begeleiden van de wandelingen
- ☐ Motiveren van de deelnemers
- ☐ Anders, namelijk:

Deelnemers

*** 13. Welke van de volgende activiteiten zijn er uitgevoerd om deelnemers voor Elke Stap Telt te werven? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Het plaatsen van een persbericht op lokale media en/of in dorpskranten
- ☐ Het verspreiden van flyers op plaatsen waar veel 55-plussers komen
- ☐ Informeren van eerstelijnszorg, zodat zij kunnen doorverwijzen (huisartsenpraktijken, fysiotherapeuten, diëtisten, enzovoorts)
- ☐ Het organiseren van een informatiebijeenkomst voor potentiële deelnemers
- ☐ Het verspreiden van informatie via de lokale nieuwsbrief
- ☐ Het aanbieden van actuele informatie op de website (en actueel houden)
- ☐ Informatie verspreiden via social media (Facebook, Twitter)
- ☐ Het startmoment zo snel mogelijk doorgeven aan SportZeeland, zodat deze meegenomen kan worden in de Provinciale promotie
- ☐ Persoonlijke benadering
- ☐ Anders, namelijk:

*** 14. Heeft u (was u van plan) deelnemers een bijdrage (te) laten betalen om mee te mogen doen aan Elke Stap Telt?**

- ☐ Nee
- ☐ Ja, namelijk: (aantal euro voor het hele programma)

Uitvoeringsfase

*** 15. Hoe vaak bent u in totaal (vanaf 2012) gestart met het wandeltrainingsprogramma Elke Stap Telt?**

- ☐ 0 keer
- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3 keer
- ☐ Meer dan 3 keer

*** 16. Bent u in het voorjaar van 2015 gestart met Elke Stap Telt?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

*** 17. Wat is de reden dat u in het voorjaar van 2015 niet bent gestart met Elke Stap Telt? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Er was geen draagvlak/budget binnen de organisatie
- ☐ We konden geen vrijwilligers vinden
- ☐ Er waren te weinig aanmeldingen
- ☐ Anders, namelijk:

Startbijeenkomst

*** 18. Welke onderdelen zijn er behandeld tijdens de eerste bijeenkomst met de deelnemers (startbijeenkomst)? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Deelnemers informeren over het trainingsprogramma
- ☐ Het geven van instructie over de stappenteller
- ☐ Het afnemen van de wandeltest
- ☐ Uitleg geven over het persoonlijke opbouwplan
- ☐ Het uitdelen van het eerste persoonlijke opbouwplan

*** 19. Welke van de volgende onderdelen van de wandeltest zijn er tijdens de eerste bijeenkomst met de deelnemers uitgevoerd? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Vragenlijst: hoe ziet mijn week er uit?
- ☐ Werkblad: verzamelstaat deelnemer
- ☐ Invullen scorekaart
- ☐ Vermoeidheidsscore aangeven
- ☐ Staplengte bepalen
- ☐ Werkblad: bereken de staplengte
- ☐ Instellen stappenteller
- ☐ 6 minuten wandelen
- ☐ Instapniveau berekenen

Wandeltrainingsprogramma

*** 20. Er volgen nu een aantal vragen over de groepsbijeenkomsten**

Ja / Nee

Is er iedere week een
gezamenlijke
wandeling geweest?

Was er iedere week de
gelegenheid om
koffie/thee te drinken?

Zijn de opbouwplannen
(wekelijks) besproken?

Zijn de nieuwe
persoonlijke
opbouwplannen
(wekelijks) uitgedeeld?

Toelichting

*** 21. Is er tijdens de groepsbijeenkomsten voorlichting gegeven over aan gezondheid gerelateerde onderwerpen?**



- ☐ Ja, 1 keer
- ☐ Ja, 2 keer
- ☐ Ja, 3 keer
- ☐ Ja, meer dan 3 keer
- ☐ Nee

Toelichting

*** 22. Wat waren de onderwerpen van de voorlichtingsbijeenkomsten?**

1.
2.
3.
4.
5.

*** 23. Hebben de deelnemers informatie gekregen over een vervolgaanbod?**

- ☐ Ja, alleen over wandelaanbod
- ☐ Ja, alleen over sport/beweegaanbod (geen wandelen)
- ☐ Ja, over wandel- en sport/beweegaanbod
- ☐ Nee

Toelichting

Slotbijeenkomst

*** 24. Welke onderdelen zijn er behandeld tijdens de laatste bijeenkomst met de deelnemers (slotbijeenkomst)? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Afnemen van de wandeltest
- ☐ Uitslag van de wandeltest vergelijken met de uitslag van de eerste wandeltest
- ☐ Uitreiken van de certificaten
- ☐ Het invullen van de evaluatieformulieren door de deelnemers
- ☐ Inschrijven voor een vervolgaanbod

Toelichting

*** 25. Welke van de volgende onderdelen zijn er tijdens de tweede wandeltest (bij de slotbijeenkomst) uitgevoerd? (meerdere antwoorden mogelijk)**

- ☐ Vragenlijst: hoe ziet mijn week er uit?
- ☐ Werkblad: verzamelstaat deelnemer
- ☐ Invullen scorekaart
- ☐ Vermoeidheidsscore aangeven
- ☐ Staplengte test
- ☐ Werkblad: bereken de staplengte
- ☐ 6 minuten wandelen
- ☐ Instapniveau berekenen
- ☐ De wandeltest is niet voor de tweede keer uitgevoerd

Toelichting

Evaluatie

*** 26. Heeft u Elke Stap Telt dit voorjaar, na afloop van het programma, geëvalueerd?**



- ☐ Ja, met de deelnemers (evaluatieformulier)
- ☐ Ja, met de vrijwilligers
- ☐ Ja, met de deelnemers en de vrijwilligers
- ☐ Nee, omdat:

*** 27. Zijn er naar aanleiding van de evaluatie met de deelnemers en/of vrijwilligers aanpassingen die u de volgende keer zou doorvoeren?**

- ☐ Nee
- ☐ Ja
Welke aanpassingen en waarom?

*** 28. Heeft u aanpassingen doorgevoerd naar aanleiding van het evaluatieverslag 2014 van SportZeeland?**

Ja, namelijk:

Nee, omdat:

SportZeeland

*** 29. Bent u op de hoogte van de taken waar u, als lokale partner van SportZeeland, verantwoordelijk voor bent?**

- ☐ Ja
- ☐ Nee

* 30. Hoe beoordeelt u de advisering/ondersteuning van SportZeeland? Kunt u op een schaal van 1 (zeer slecht) tot 10 (heel goed) aangeven wat uw algemene beoordeling van de ondersteuning van SportZeeland is?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beoordeling advisering/ondersteuning van SportZeeland	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* 31. Kunt u 2 positieve en 2 verbeterpunten noemen van de ondersteuning van SportZeeland?

Positieve punten

Verbeterpunten

Tot slot

* 32. Wat zijn naar uw idee de belangrijkste factoren geweest die de implementatie van Elke Stap Telt hebben bevorderd? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ **Draagvlak** voor het project bij de betrokken organisaties/partijen
- ☐ Goede **communicatie** tussen de betrokken organisaties/partijen
- ☐ Voldoende **informer** van de betrokken organisaties/partijen over het project
- ☐ **Betrokkenheid** bij het project van de coördinatoren/vrijwilligers/begeleiders/organisaties
- ☐ Andere factor(en), namelijk:

* 33. Wat zijn naar uw idee de belangrijkste factoren geweest die de implementatie van Elke Stap Telt hebben belemmerd? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ **Weerstand** bij de betrokken organisaties/partijen (gebrek aan draagvlak)
- ☐ Slechte **communicatie** tussen de betrokken organisaties/partijen
- ☐ Onvoldoende **informer** van de betrokken organisaties/partijen over het project
- ☐ Geen **betrokkenheid** bij het project van de coördinatoren/vrijwilligers/begeleiders/organisaties
- ☐ Andere factor(en), namelijk:

* 34. Hoe beoordeelt u het wandeltrainingsprogramma Elke Stap Telt? Kunt u op een schaal van 1 (zeer slecht) tot 10 (heel goed) aangeven wat uw algemene beoordeling van Elke Stap Telt is?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beoordeling Elke Stap Telt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vor.

Gereed

5. Interviewschema respondent 18

Topic 1: Algemene gegevens

1. U gaf aan vrijwilligerswerk te doen binnen diverse sportverenigingen. Wat voor vrijwilligerswerk doet u daar?
 - Ervaring met omgang met ouderen?
 - Begeleiden van groepen?
 - Afnemen van sporttesten?

Topic 2: Voorbereidingsfase

2. U heeft aangegeven door een collega te zijn geïnstrueerd over de werkwijze van 'Elke Stap Telt', wat is de reden dat u de scholing van SportZeeland niet heeft gevolgd?
3. Door welke collega bent u geïnstrueerd over 'Elke Stap Telt'?
 - Kon u uit de voeten met de materialen van SportZeeland (draaiboek, instructie wandeltest etc.)
 - Heeft u ook uitleg gekregen over motiverende gespreksvoering of hier al ervaring mee?
4. Wie zijn er bij het vrijwilligers huis/ gemeente Borsele betrokken bij het project 'Elke Stap Telt', en op welke manier zijn zij betrokken?
5. Waar blijkt het uit dat het draagvlak bij het vrijwilligershuis/ gemeente Borsele voor 'Elke Stap Telt' 'voldoende' is?
6. Op welke manier heeft u de genoemde verschillende organisaties betrokken bij 'Elke Stap Telt'?
 - En wat is hun rol/ zijn hun taken binnen het project?

Topic 3: Vrijwilligers

7. U heeft veel acties ondernomen om vrijwilligers te werven, hoe heeft u dat ingericht?
 - Welke manier werkt naar uw idee het beste? En welke minder/niet? Dus door welke actie(s) heeft u de meeste vrijwilligers geworven?
 - Welke factoren werken bij het werven bevorderend en welke belemmerend?
 - Hoe was dat andere jaren?
8. U gaf in de enquête aan dat u het competentieprofiel van een 'Elke Stap Telt' vrijwilligers kent, maar ook dat u bij het aanstellen van de vrijwilligers hier geen rekening mee houdt. Kunt u dit toelichten?
 - Wat was uw motivatie om dit niet te doen?
9. U heeft aangegeven dat u de vrijwilligers zelf heeft geschoold. Waarom heeft u ervoor gekozen om de deelnemers zelf te scholen en geen scholing bij SportZeeland te laten volgen?
10. Hoeveel vrijwilligers had u dit voorjaar?
 - Hoe verhoudt zich dit ten opzichte van het aantal deelnemers en de instapniveaus?
11. U heeft aangegeven dat de vrijwilligers assisteren bij de wandeltest (onder begeleiding) en de wandeltest afnemen (zonder begeleiding). Tijdens de slotbijeenkomst waar ik aanwezig was ging dit onder begeleiding van u. Hoe was dit tijdens de startbijeenkomst?

Topic 4: Deelnemers

12. Er hebben veel deelnemers meegedaan (26). Hoe heft u het werven van de deelnemers ingericht?
- U heeft aangegeven deelnemers te werven d.m.v. persoonlijke benadering, hoe heeft u dat precies gedaan?
 - Van de deelnemers die het evaluatieformulier hebben ingevuld geeft niemand aan via de informatiebijeenkomst in aanraking met Elke Stal Telt te zijn gekomen. U gaf aan dat u deze wel heeft georganiseerd. Hoeveel potentiële deelnemers waren er bij de bijeenkomst, en hebben er van de aanwezigen uiteindelijk mensen meegedaan?
13. U heeft al meer dan drie keer 'Elke Stap Telt' uitgevoerd. Welke manier van werven van deelnemers werkt volgens u het beste, en welke minder/niet? Welke factoren werken bij het werven bevorderend en welke belemmerend?
- Eerder niet gelukt om te starten, kwam dat door het aantal deelnemers?
14. Wat vonden de deelnemers van de eigen bijdrage die ze voor het project moesten betalen?
15. Hoeveel tijd heeft u besteed aan de voorbereiding van 'Elke Stap Telt'?
- Komt dit overeen met de urenindicatie die in de begroting (draaiboek) staat?

Topic 5: Startbijeenkomst

16. Hoe zag de startbijeenkomst eruit?
- Heeft u hinderingen ondervonden?
 - Zijn er zaken die bevorderend/belemmerend werken tijdens de bijeenkomst?
 - De startbijeenkomst is een aantal keer voldoende of lager beoordeeld. Heeft u enig idee hoe dit komt?
17. Wat vindt u van de opbouwplannen (het trainingsprogramma)?
- 5 van 22 geeft aan het opbouwplan nooit te hebben gebruikt (bijna 25%) en 6 van 22 maar een deel van het programma. Heeft u deelnemers hier over gehoord/ iets van meegekregen?
18. Wat vindt u van de stappenteller?
- De deelnemers beoordelen deze niet zo goed (27% voldoende, 23% matig, 5% slecht)
 - Welke belemmeringen ondervinden de deelnemers?

Topic 6: Groepsbijeenkomsten

19. U geeft in de vragenlijst aan dat er niet iedere week een gezamenlijke wandeling is geweest. Wat was hiervoor de reden?
20. De opbouwplannen zijn wel wekelijks besproken en uitgedeeld?
- Hoe heeft u dit vormgegeven?
 - Wat vonden de deelnemers ervan?
21. Is er tijdens de wekelijkse wandelingen aandacht geweest voor de veiligheid?
- Hebben de vrijwilligers kennis van EHBO en materialen daarvoor bij tijdens de wandelingen?
22. U heeft veel voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd. Hoe benaderd u de verschillende sprekers?

- Krijgen ze betaald of doen ze dat vrijwillig?
- 23. Hoe kijkt u er tegenaan als het programma (10 wandelingen) alleen door vrijwilligers zou worden uitgevoerd?
- 24. Wat heeft u ervaren met het uitvoeren van 'Elke Stap Telt' afgelopen jaren? Kunt u aangeven wat bevorderend werkt en wat belemmerend?
- 25. U geeft het programma 'Elke Stap Telt' het cijfer 8. Kunt u dat toelichten?

Topic 7: Slotbijeenkomst

- 26. Hoe heeft u de slotbijeenkomst ingericht?
 - Heeft u bevorderende en belemmerende factoren gezien?
- 27. Waarom dacht u dat de staplengte niet opnieuw berekend moest worden?
 - Vindt u het draaiboek duidelijk?
 - Over het algemeen de informatie die u van SportZeeland ontvangt?
 - En de materialen?

Topic 8: Evaluatie

- 28. De deelnemers hebben een aantal aanbevelingen/suggesties gegeven.
 - Naamkaartje
 - Voorstelrondje
 - Duidelijk doelgroep aangegeven
 - Meer wandelen, minder gastsprekers (of korter en meer op de doelgroep gericht)
- 29. Zijn er naar aanleiding van de evaluatie met de deelnemers en/of vrijwilligers aanpassingen die u de volgende keer zou doorvoeren?
 - Hoe zag de evaluatie met de vrijwilligers eruit? Wat vonden ze ervan?
 - Vindt u evaluatie belangrijk?
- 30. Eerder heeft u problemen gehad met het opstarten van een groep(en), wat ging er mis? Wat waren factoren die de implementatie hebben belemmerd?
 - En wat was er dit voorjaar anders? Wat heeft u anders gedaan dat wel werkte?
- 31. Wat vindt u van het evaluatieverslag van SportZeeland (aan het eind van het jaar)?

Topic 9: SportZeeland

- 32. U geeft SportZeeland een 7 voor de advisering/ondersteuning, kunt u dit cijfer onderbouwen?
- 33. Wat kan SportZeeland voor u doen, als lokale partner, zodat u het programma optimaal kunt uitvoeren/implementeren?
- 34. Heeft u nog positieve of verbeterpunten voor SportZeeland?
- 35. Bent u tevreden over hoe het programma dit voorjaar is uitgevoerd?
- 36. Als SportZeeland een bijeenkomst zou organiseren voor de lokale partners van 'Elke Stap Telt', welke invulling zou u dan interessant vinden?

6. Selectie criteria interviews

Inclusie criteria:

- Heeft de vragenlijst voor de lokale partners volledig ingevuld
 - o Omdat er in zal worden gegaan op de gegeven antwoorden van deze vragenlijst
- De lokale partner heeft het project in Zeeland uitgevoerd
 - o Omdat SportZeeland het project voornamelijk in Zeeland breder uit wil zetten
- Het project is al meer dan drie keer uitgevoerd
 - o Omdat deze lokale partners meer ervaring hebben
- Voeren het project op diverse punten anders uit dan volgens de richtlijn
 - o Beredeneerde steekproef van maximale breedte (zoveel mogelijk verschillende gevallen)

Exclusie criteria:

- De lokale partner heeft de vragenlijst onvolledig of niet ingevuld
- De lokale partner heeft het project buiten Zeeland uitgevoerd
- De lokale partners heeft het project minder dan drie keer uitgevoerd

7. 'Elke Stap Telt' groepen voorjaar 2015

Nr.	'Elke Stap Telt' groep	Aantal deelnemers gestart	Aantal deelnemers aanwezig bij laatste bijeenkomst	Aantal lokale partners
1.	's-Gravenpolder	26	21	1
2.	Hulst	23	21	1
3.	Hansweert	16	15	1
4.	Zierikzee	20	16	1
5.	's-Heer Hendrikskinderen	13	10	1
6.	Arnemuiden	6	0	1
7.	Kapelle	4	4	1
8.	Clinge	0	0	1
9.	Zuidhorn	46	36	2
10.	Den Horn	10	9	2
11.	Aduard	7	7	2
12.	Den Ham	16	14	3
13.	Feerwerd	12	11	2
14.	Oldehove	10	9	2
15.	Niehove	11	9	2
16.	Kommerzijl	10	9	1
17.	Uithoorn 1	19	12	1
18.	Uithoorn 2	7	6	1
19.	Uithoorn 3	8	8	1
	TOTAAL	264	217	27

8. Uitgeschreven interviews

8.1 Interview R21

TOPIC 1: VOORBEREIDING

Wie zijn er bij de gemeente Reimerswaal betrokken bij het project 'Elke Stap Telt', en op welke manier zijn zij betrokken? *'Elke Stap Telt' doe ik eigenlijk alleen. Het is een relatief kleine gemeente. Ik ben er heel enthousiast over, dus ik draag het. Mijn collega is beleidsmedewerker, en zij staat er ook volledig achter. En waarom? We hebben natuurlijk te maken met vergrijzing, we willen proberen ook redelijk wat project voor senioren aan te bieden. En daar valt 'Elke Stap Telt' perfect in.*

Waar blijkt het uit dat het draagvlak bij de gemeente Reimerswaal voor 'Elke Stap Telt' 'goed' is? *We staan er met zijn tweeën achter. De eerste jaren hadden we moeite om groepen te vullen en nu lukt het om groepen te vullen. En we krijgen ondersteuning vanuit een aantal ouderen groepen. Op het ene dorp is de ANBO heel enthousiast, dan stuur ik een mailtje en zij sturen het door naar hun senioren bestand. Ik weet niet precies hoeveel dat er zijn, zo'n 40 à 50 senioren. We proberen meestal te starten vanuit een verzorgingscentrum en die mensen vinden dat ook heel fijn. Die vinden dat leuk dat er aanwas is en voor hen is dat aandacht voor hun complex. We hebben 1 jaar gehad, dat vond ik zelf heel leuk, dat we ook mensen meenamen in een rolstoel. Ik ben zelf jong en redelijk fit dus ik nam altijd een rolstoel mee. Ook de vrijwilligers namen een rolstoel mee. Dan hadden we eigenlijk een win-win situatie. De mensen waren lekker aan het wandelen voor 'Elke Stap Telt' en een aantal bewoners van het complex konden dan mee in de rolstoel, en konden zo toch even naar buiten.*

Er zijn dit voorjaar groepen in Nederland gestart met deelnemers die moeilijk kunnen lopen en met een rollator meedoen, is dit bij u al eens voorgekomen?

Ja dat gebeurt, ik heb nu een man met een rollator. Alleen als ik postertje maak en daar een rollator inzet, dan schrikt dat af voor de gewone of iets fittere loper. En als je de rollator er niet inzet, dan denken mensen, dat het alleen voor mensen is die fit zijn. Dat is altijd een beetje het spanningsveld. In mijn persberichten maak ik er altijd een aantekening van dat mensen die gewoon kunnen wandelen deel kunnen nemen maar ook mensen die moeite hebben met een klein stukje. En dan tussenhaakjes, ook met een rollator kun je deelnemen. Dat is een beetje een spanningsveld, maar het kan wel. Ik heb nu een man met een rollator. Vorig jaar niet.

U gaf aan dat u sportverenigingen, zorginstellingen, fysiotherapeuten en huisartsenpraktijken hebt betrokken bij 'Elke Stap Telt'. Wat was hun taak/rol binnen het project?

Hun taak en rol is heel minimaal. Ik wil gewoon door verschillende partijen aan te spreken dat ze de drie woorden 'elke' 'stap' 'telt' in hun gedachte zetten. Ik geeft ook altijd een uitleg en/of flyer erbij, dit is 'Elke Stap Telt', dan hoop ik dat zij dat verhaal doorspelen. Ik maak ook meestal twee a drie e-mailtjes. Eén stuur ik naar de senioren die ik ken uit de kern waar 'Elke Stap Telt' gehouden wordt. En dat zijn er meestal wel wat, want ik organiseer ook fietstochten en andere soortige activiteiten. Ik stuur ook altijd een e-mail naar externe organisaties, zorgcentra en ik stuur een e-mailtje naar fysiotherapeuten en dokterspraktijken in de gemeente. Ik merk ook wel eens dat mensen vanuit die kant doorverwezen worden, dus ik heb nu ook best wat mensen die iets mankeren in mijn groep. Mensen met artrose bijvoorbeeld. Afgelopen jaren heb ik verschillende mensen gehad die terug kwamen van een operatie. Ik heb ook wel eens mensen die veel jonger waren dan officieel mag voor 'Elke Stap Telt'. Die mensen waren 40 ofzo en hadden te maken met zwaar overgewicht of kwamen terug van een operatie. Toen zij de huisarts, er gaat een heel leuk project bij de gemeente

*Reimerswaal starten, niet helemaal uw doelgroep, maar als u wilt kunt u deelnemen. Voor ons als gemeente is dat fijn, want we willen gewoon zoveel mogelijk mensen aan het bewegen krijgen. Op die manier maken we gebruik van deze externe organisaties. Zij benaderen soms mensen en maken bekendheid en soms maken we ook gebruik van hun in bijvoorbeeld een presentatie. **Hetzelfde als met werven eigenlijk? Ja, voornamelijk.***

TOPIC 2: VRIJWILLIGERS

Hoe heeft u het werven van de vrijwilligers ingericht?

Ik wissel wel eens met vrijwilligers. Maar ik heb 1 vrijwilliger en dat is een topper. Die is er altijd bij, en niet alleen bij 'Elke Stap Telt' maar ook bij andere projecten. De andere vrijwilligers zijn deelnemers van eerdere 'Elke Stap Telt' projecten, dus op die manier. Ik heb ook een moeder die heel sportief is dus als iemand zich afmeld dan bel ik even m'n moeder of ze zin heeft om mee te wandelen. Mijn moeder is pedicure en die komt ook vaak in die verzorgingscentra en kan ook heel gezellig kletsen, en kent daar ook best wel wat mensen. Ik heb dus niet echt geworven, ik heb gewoon een aantal mensen in gedachten. Ik woon ook in de gemeente waarin ik werk en ken gewoon heel veel mensen dus meestal op goed geluk, dus dat lukt wel. En ik heb gewoon 1 super vaste vrijwilliger.

U heeft bij het aanstellen van vrijwilligers rekening gehouden met het competentieprofiel. Hoe heeft u dit gedaan/georganiseerd? En werkte dit goed?

*Ja klopt, ik vind het een heel mooi woord 'competentieprofiel' maar laat ik zo zeggen als ik die man zie, en ik praat voornamelijk vanuit die ene man, omdat ik met 1 echte vrijwilliger werk. Die man kan goed met mensen omgaan, is geduldig, heeft een politieke achtergrond, is veelzijdig en kan goed met senioren omgaan. In mijn optiek is hij de ideale vrijwilliger. En als ik op zoek ga naar een nieuwe vrijwilliger of die man die kan een keer niet. Dan zoek ik gewoon mensen waarvan ik denk, die kunnen dat. Ik denk dat heel veel mensen die ook het project 'Elke Stap Telt' hebben gevolgd, een beetje mensen zijn die enthousiast zijn anders hebben ze niet deelgenomen. Ik vraag ook de enthousiaste van zo'n groep. Iemand met een lang gezicht die zegt ik moet mee wandelen, die ga je ook niet vragen als vrijwilliger. Dan heb je iemand die enthousiast is, die zit in de doelgroep, die kent het project en kan ook wat uitleg geven over kleine dingetjes. Heb je er rekening mee gehouden? Ja, een klein beetje met het competentie profiel maar ik heb gewoon mensen die gelukkig binnen dat profiel vallen. **Het is niet zo dat als u de mensen niet kent eerst een gesprekje aangaat om te kijken hoe diegene is, en of diegene in het profiel past of niet?** Ik ken ze, maar ik leg wel het project uit. En toen ik het project aan die man uitlegde was hij direct enthousiast. Hij loopt nu voor het derde/vierde jaar mee, meestal twee 'Elke Stap Telt' projecten per jaar. Hij heeft nu al vijf/zes keer meegedaan. Als ik hem woensdagochtend ophaal met de auto dan stapt hij met een grote lach in en praten we over voetballen, sport, wielrennen en dan gaan we hartstikke gezellig wandelen, en hij vindt het ook echt leuk dat weet ik zeker.*

U heeft aangegeven de vrijwilligers zelf te hebben geschoold. Waarom heeft u ervoor gekozen om ze zelf te scholen en geen scholing bij SportZeeland te laten volgen?

*Heb ik dat ingevuld? Dan denk ik dat ik een klein beetje heb gelogen, want ik heb twee vrijwilligers. Ik heb ze zelf geschoold dat klopt, maar 1 of 2 mensen hebben wel een scholing gevolgd bij jullie. Maar goed de meeste mensen school ik zelf. **Waarom heeft u ervoor gekozen om ze zelf te scholen en niet bij SportZeeland?** Ik moet eerlijk zeggen dat het al een tijdje terug is, maar volgens mij was 1 scholing halverwege het project, toen waren we al vier/vijf weken bezig. Dan is de instaptest al geweest, opstart al geweest, en eigenlijk na week 3 dan loop het project automatisch. Dus toen*

dacht ik laat maar. 1 van de vrijwilligers, die heeft maar heel kort geholpen als vrijwilliger, heeft de scholing zelf opgepikt vanuit een persbericht. Die kwam de scholing zelf toevallig tegen en die heeft deelgenomen. Maar goed die man (vaste vrijwilliger) loopt nu al in vijf/zes 'Elke Stap Telt' projecten mee, ik denk niet dat hij de scholing nog nodig heeft.

Hoeveel vrijwilligers had u dit voorjaar? Hoe verhoudt zich dit ten opzichte van het aantal deelnemers en de instapniveaus?

Ik wandel zelf met 1 vrijwilliger. Ik kijk naar het instapniveau van de deelnemers en ik durf best een paar niveau samen te voegen. Iemand van niveau 9, 10 en 11 stop ik samen in een groepje en stuur ik met Rinus, de vrijwilliger, mee. De mensen die eronder vallen stappen met mij mee. Dan snap ik ook dat er soms wel verschillen zitten in een groep, dus ik wandel zelf met drie/vier mensen die minder ver wandelen. En wat ik met hun doe, ik wandel zelf met een man van 87, dat is logischerwijs de langzaamste deelnemer. De andere twee/drie mensen lopen meestal iets voor ons uit, dat is meestal 50 meter en soms 100 meter. Wat ik dan doe, dan maak ik er altijd een blokje extra aan vast zodat we elkaar weer redelijk snel tegen komen. Ze wandelen dus ongeveer dezelfde route, met soms een extra blokje eraan vast. Voor het verzorgingscentrum hebben we een rondje van 300 meter, dan wandelen ze soms dat blokje extra, dan heb ik ze ook redelijk in het zicht. En de mensen zijn volwassen en zijn niet dom, ze kennen de verkeersregels. Dus in dat opzicht denk ik niet dat dat zo'n probleem is. Soms lopen ze een stukje alleen, maar ik heb er nog nooit klachten over gehad. En het gaat zoals het gaat. En ik denk dat het goed gaat op deze manier.

Heeft u de wandelroutes zelf uitgezet of heeft u daar hulp bij? *De wandelroutes zet ik altijd zelf uit. Ik woon in de gemeente dus ik ken de weg redelijk. En dan pak ik afstandmeter.nl, daar kan je ook inzoomen en hem op satelliet zetten. En als ik hem op satelliet zet, dan zie ik dat is daar. Dan zie ik de omgeving ongeveer. Ik weet in Yerseke, daar wandelen we nu, daar heb je 'de moer', dat is een prachtig natuurgebied. Ik wil ook een keer dwars door het dorp lopen om de andere kant. Daar heb je een haven. Onze gemeente Reimerswaal zit precies tussen de Wester- en Oosterschelde dus ieder dorp heeft ongeveer water. Bij Hansweert heb je een rondje van 1 kilometer pal aan het water op de kop van de Westerschelde. Dat rondje heb ik alle 10 de groepswandelingen meegenomen. Dat is zo'n mooi rondje, dat is echt schitterend. Ik ken het gebied gewoon goed en ik denk dat ik de mooiste plekjes uit de gemeente wel heb laten zien. Ik heb ook een aantal keren dat we de auto pakken en dat we naar het bosrijke gebied in de gemeente toe gaan. Dat doen we meestal als het twee, drie, vier weken achter elkaar droog is geweest, anders wordt het een beetje een blubber bende. En dan komen die mensen in het bos, en omdat het niet zo'n groot bos is, is niet iedereen heel bekend met het bos. En als we daar komen is het: wauw, wat mooi, wat leuk om hier een keer te wandelen. Dat is een beetje ter variatie. We hebben bijvoorbeeld in Waarde ander halfjaar terug, dan vertrokken we vanuit het dorps huis, en die mevrouw die is zo enthousiast. Als we daar 's ochtends aankwamen, we startte meestal om half 10, kwart voor 10, dan dronken we een bakje koffie, thee. Stonden er altijd gezonde hapjes voor ons, fruit als bijvoorbeeld een granaatappel. Als we terugkwamen had ze voor ons al soep. De ene keer tomatensoep andere keer bospaddestoelsoep, allemaal bijzondere soorten. Die had het zo geweldig voor elkaar, dat de deelnemers dachten we gaan hier echt niet weg. Ook voor haar, omdat het leuk was voor haar dat ze inkomsten had, en wij vonden het leuk omdat we zo gastvrij ontvangen werden. **Kregen jullie altijd gezonde dingen?** Ja, bijna altijd gezonde dingen. Dat is voor mij als ambtenaar ook een speerpunt, een gezonde leefstijl. 'Elke Stap Telt' is een onderdeel van een gezonde leefstijl.*

TOPIC 3: DEELNEMERS

U heeft aangegeven deelnemers te werven door middel van persoonlijke benadering, hoe heeft u dat precies gedaan?

Daar bedoelde ik zelf e-mail mee en soms, ik ken veel mensen, dus ik spreek wel eens iemand aan. Zou dat niet iets voor je zijn, want dat is echt heel erg leuk. Toevallig gisteren in de winkel nog een mevrouw aangesproken, hartstikke leuk wandelproject. Dus op die manier spreek ik ze persoonlijk aan. En hoe deed u dat verder? Wat ik al heb gezegd, we hebben gemeentelijke blaadjes, we hebben een advertentieblad en de Reimerswaalse bode. Dat zijn twee belangrijke media voor mij. Ik zet het op facebook, social media. En voor mij een belangrijke, ik heb het eerder gezegd, we sturen een e-mail naar doctoren, fysiotherapeuten en zorgcentra. En ik merk ook dat zij voor mij wel eens wat publiciteit maken. Persberichtje, PZC pak ik af en toe mee, ik gebruikt ook wel eens, maar dat doe ik niet altijd, radio Reimerswaal. Heeft best wel aardige luister cijfers. Die maken er een leuk spotje voor. Ik heb 1 keer een informatiebijeenkomst gehouden, maar daar kwam maar 1 mevrouw. Dan moet je dus ook bekendheid maken aan die informatiebijeenkomst, ik weet niet of ze daar op af komen. Ik heb daar zelf geen heel positief gevoel bij. Ik wil het best een keer doen, ik denk dat ik er heel enthousiast en leuk over kan vertellen, maar ik heb niet het gevoel dat mensen er naartoe gaan komen. Heeft u ooit moeite gehad met het vinden van deelnemers? Bent u altijd gestart? Nee, ik heb 1 keer niet gestart, maar ik vind ook wel dat als je kijkt hoeveel energie ik erin steek dat het soms wat karig is qua aanmeldingen. Yerseke is een groot dorp en daar heb ik nu 11 aanmeldingen, nou bij ons heeft ieder dorp een eigen identiteit. En Yerseke is een heel lastig dorp om deelnemers te werven. En dat vind ik jammer. Of ze weten het blijkbaar niet of zien het echt niet zitten. Heeft u flyers opgehangen in de supermarkt? Ik moet het misschien eens heroverwegen maar ik ben niet zo van de flyers en posters, je komt een beetje in een digitaal tijdperk. Aan de andere kant is de doelgroep.., ze worden steeds digitaler, maar het is nog niet helemaal over. Hang wel eens een poster op in het verzorgingscentra maar doe dit niet heel frequent.

Wat vonden de deelnemers van de eigen bijdrage die ze voor het project moesten betalen? Denkt u dat dit van invloed is geweest op het aantal deelnemers?

Nee, het enige wat ik weet is dat niemand er iets over zegt. Ik vraag 10 euro, vind het ook niet heel belangrijk om geld te vragen. Maar 10 euro, daar krijgen ze koffie voor, soms nog soep achteraf. Ik heb er nooit iemand over gehoord. Denk niet dat het een belemmerende factor is.

U gaf aan de deelnemers op een andere manier te hebben benaderd naar aanleiding van het evaluatieverslag van SportZeeland. Hoe bedoelt u 'benaderd'?

Anders benaderd tijdens het werven van deelnemers. Hoe was dat eerst en hoe is dat nu? Het ontwikkeld zich steeds verder. Ik zie steeds meer ouderen op facebook komen), daar begin ik nu bij te benaderen. Eerste keer heb ik een informatiebijeenkomst gehouden, die werd niet bezocht, daar ben ik toen ook uitgehaald. De laatste anderhalf jaar schrijf ik huisartsenpraktijken, fysiotherapeuten aan, dat is iets wat veranderd is.

Welke manier van werven van deelnemers werkt volgens u het beste, en welke minder/niet?

Ik heb echt geen idee. Ik denk dat het altijd een combinatie is, dat ze het steeds weer tegenkomen.

Hoeveel tijd heeft u besteed aan de voorbereiding van 'Elke Stap Telt'?

Het is niet veel tijd die ik eraan besteed maar het komt iedere dag weer even terug, dan pak je iedere even 20 minuutjes. Het grootse werk staat al in mijn mailbox en is het een kwestie van dingen

aanpassen of herschrijven. Per week 3,5 uur tijdens het project. Voor de wandeling ben ik meestal 2,5 uur weg. Ik maak 's ochtends voor we gaan wandelen de routes, dat duurt ongeveer 20/25 minuutjes. En dat heb je reistijd, dan heb je ongeveer 3/3,5 uur. En in de weken dat u gaat werven, voordat het project gestart is? 45 minuten per week, de documenten heb ik allemaal al, staat allemaal klaar. Het valt wel mee.

TOPIC 4: STARTBIJEENKOMST

Hoe zag de startbijeenkomst er bij u uit? Heeft u hinderingen ondervonden bij de uitvoering?

*Dat vind ik een hele moeilijke, want op de startbijeenkomst ben je veel aan het praten. Ik zeg tijdens de bijeenkomst 3 a 4 keer: let op: deze bijeenkomst is geen 'Elke Stap Telt' bijeenkomst, zo zien onze normale weken er niet uit. Ik ben bang dat ik mensen afschrik omdat ik veel aan het woord ben. Ik heb wel eens feedback gestuurd naar SportZeeland over de stappenteller. Ze zijn heel gevoelig, soms drukken ze 10 keer en doe hij het echt niet. Terwijl de stappenteller niet verkeerd is, maar hij is qua gebruik voor de mensen lastig. Het instellen van de stappenteller ben ik meer dan een kwartier mee bezig. Je bent gewoon lang aan het praten. Ik vind het heel vervelend ik zoveel aan het praten bent tijdens de startbijeenkomst, ik vind het niet erg om te praten maar ik vind het wel jammer want die mensen komen om te bewegen. Tijdens het invullen van de vragenlijst komen er ook veel vragen. En mensen kletsen met elkaar. Het duurt allemaal wat lang. **Snappen de deelnemers de vragenlijsten?** Ja, en ik ben erbij en Rinus (de vrijwilliger) heeft die lijst ook al vaak gezien. Daar komen we wel uit. Tijdens de wandeltest dan roep ik stop: vul direct de vermoeidheidsscore in op je kaartje. En dat zie je die kaartjes, dan kunnen ze het niet lezen of moet ik helpen. En dan komen ze naar je toe gelopen en dan hebben ze weer 25 stappen extra gelopen. Het komt niet op een stapje meer op minder maar je probeert het wel zo zuiver mogelijk te houden.*

Wat vind u zelf van de opzet van de wandeltest?

*Ik wijk iets af van de opzet, want volgens mij is de opzet niet helemaal goed. Ow zware kritiek voor SportZeeland is dit. De opzet is volgens mij 20 meter heen en weer lopen. **Dat is alleen bij de staplengte test.** Oké, in de eerste jaren gaven ze aan dat de wandeltest ook zo moest doen. Maar ik dacht dat vind ik dus niet fijn want het is niet leuk. En omdat je iedere keer moet keren, dat doe je als je normaal wandelt ook niet. Ik ben vanaf de tweede keer al kleine rondjes gaan lopen, kris kras door elkaar. Ik heb gezegd dat ze niet samen mogen wandelen. Maar hou ze wel relatief dichtbij. Meestal pak ik een parkeerterrein. Dan zeg ik van te voren: als ik roep 5 minuten, iedere minuut roep ik. En bij 5 minuten weten mensen dat ze bij elkaar moeten komen. Zodat het stop signaal duidelijk is. En dat ze dan direct dichtbij zijn en uit kan leggen je moet wel direct je vermoeidheidsscore invullen en dat soort dingen.*

De uitleg van de persoonlijke opbouwplannen is als goed beoordeeld door de deelnemers, naar mijn idee hebben twee deelnemers de vraag niet begrepen over of ze gebruik maken van het opbouwplan.

Ik denk dat ze bedoelt dat dat de route is die wordt gelopen tijdens de groepswandeling. En die andere meneer, Ik denk dat ze de vraag niet hebben gegrepen, dat ze denken dat de wandelkaart de route is tijdens de groepswandeling. Ik denk dat ze dat bedoelen. Dat ze de vraag verkeerd geïnterpreteerd hebben.

Krijgende deelnemers iedere week de wandelkaarten mee? *Dat moet ik eerlijk zeggen, ik geef het hele boekje in 1 keer mee. Uit gemak.*

TOPIC 5: GROEPSBIJEENKOMSTEN

Is er tijdens de wekelijkse wandelingen aandacht geweest voor de veiligheid?

*Ik heb mijn telefoon wel bij me, en het nummer van de huisarts staat erin. Sorry, met alle respect, we hebben te maken met senioren, ze hebben meer levenservaring dan mij. Ik zeg loop op de stoep als er een stoep is. Ze zijn wel eens dwars want ze lopen wel eens op de straat. **Hebben jullie de veiligheidshesjes aan?** Nee, sorry. Ik heb die wel eens aangehad, maar nee. Misschien wel gewoon vergeten, niet bewust. Ik heb niet specifiek aandacht voor veiligheid maar tijdens de wandeling zeg ik wel: jongens aan de kant lopen. In de polder ga je altijd links wandelen volgens mij. Dan zie je de auto's beter aankomen. **Heeft u kennis van EHBO?** Ja. **En de vrijwilligers?** Dat weet ik echt niet. Ik weet het niet heel erg zeker, maar ik weet dat een man jarenlang sportmasseur is geweest bij een sportvereniging, en bij de voetbal en wielrennerij. Als die man er geen verstand van heeft zou me dat heel erg verbazen. **Er gaat niks mee qua EHBO materiaal?** Nee*

In de resultaten van andere groepen zie ik dat deelnemers bepaalde onderdelen anders beleven dan de lokale partners. Bij u zag ik dat 7 deelnemers zeggen alleen informatie over wandelaanbod te hebben gehad. Terwijl u heeft aangegeven informatie over wandel- en sportaanbod te hebben aangeboden. Is dit in twee verschillende bijeenkomsten gebeurt of wat zou hier mis gegaan zijn?
Dat heb ik in verschillende bijeenkomsten gedaan.

Was er de gelegenheid om in te schrijven voor een vervolgaanbod?

Nee, ik heb gezegd wat de mogelijkheden zijn. En soms zoom je er iets meer op in omdat je weet die heeft die fysieke problemen. Dan stuur je bijvoorbeeld, als iemand last heeft van reuma, dan is een zwembad wat extra verwarmd is heel goed voor spieren. Dan ga je daar eens even mee zitten, 5 minuten praten of tijdens de wandelingen. Hey ga eens in het zwembad kijken, een hele leuk groep. Zo probeer ik dat. In Waarde en in Hansweert, waar jou vragenlijst over ging, zijn naar 'Elke Stap Telt' zijn er groepen overgebleven en die wandelen nu zelfstandig verder.

De beoordeling van de deelnemers als het gaat om de voorlichting over thema's zou beter kunnen, heeft u enig idee hoe dit kan? Heeft u gemerkt dat de onderwerpen niet aanspreken?

*Ik moet ook heel eerlijk zeggen dat ik in Hansweert, maar 1, 2 keer iets vertelt heb over een thema. Dat had ook te maken met de groep. De groep was heel gezellig. Als ik het woord nam praten ze er toch doorheen omdat het zo gezellig was. En ik had niet echt het idee dat de groep er open voor stond. Dus heb ik het wat minder gedaan. De groep zat er echt niet op te wachten. **Wat waren de onderwerpen van de voorlichting?** Ik heb toen 1 keer iets verteld over het vervolgaanbod. Dat heb ik later nog op de mail samengevat en de verenigingen erbij gezet, de dagen dag de vereniging actief is. En ik heb ook de contactpersoon erbij gezet. Ik had een mevrouw die had echt moeite met een kilometer wandelen, en ze vind het ook niet zo heel leuk. Maar ze wilde wel bewegen. Ze gaat altijd met de auto om boodschappen. Ik zeg als je nou de auto 300/400 meter verder parkeert. En zo probeer je dan die stappen in haar levenspatroon in de bouwen.*

Hoe zou u er tegenaan kijken wanneer het programma (10 wandelingen) alleen door vrijwilligers zou worden uitgevoerd? Denk u dat dat goed zou gaan?

Ik weet het niet, ik zou dat niet willen. Ik ben altijd een beetje verliefd op die senioren, want ik vind ze echt lief en leuk. En ik wil niet arrogant doen, maar mijn kwaliteit van werken ligt vaak in mijn enthousiasme. Ik denk dat ik mensen enthousiast kan krijgen voor het project. En ik ben een beetje een controle freak dus ik wil er heel graag bij zijn. Ik ben ook heel eerlijk, over vier weken heb ik een

weekje vrij genomen na de herfstvakantie. Daar zit ook een bijeenkomst 'Elke Stap Telt' in. Misschien dat ik wel gewoon lekker ga meewandelen, maar je hebt ook kans dat ik zeg, omdat je dan ook al in week 7 van het project zit, Rinus het lukt wel, en dan vraag ik een tweede vrijwilliger erbij. Daar ben ik nog niet helemaal over uit. Maar ik ben een controle freak, nogmaals ik wil er graag bij zijn.

Wat heeft u ervaren met het uitvoeren van 'Elke Stap Telt' afgelopen jaren? Kunt u aangeven wat bevorderend werkt en wat belemmerend?

De eerste keer, dat is al bijna 2, 3 jaar geleden, heb ik ze die wandeltest heen en weer laten lopen, dat was gewoon niet leuk. Daar ben ik mee gestopt. Ik heb over de benadering al veel gezegd in het interview, dat dat steeds veranderd. Dat je steeds kijkt waar liggen de wensen en waar de behoeften. En routes probeer ik steeds te variëren dus. Ik weet het niet. De gezelligheid onderling kun je niet bouwen maar wel een klein beetje stimuleren. Die gezelligheid is wel het belangrijkste. Bewegen in combinatie met de gezelligheid. Ik vind het volgens mij wel oké. Het zijn kleine dingentjes waarbij je winst kunt maken.

U geeft het programma 'Elke Stap Telt' het cijfer negen. Kunt u dit toelichten?

Dat zegt dat ik heel tevreden ben. Eigenlijk is 'Elke Stap Telt' zo'n simpel project dat had ik zelf kunnen verzinnen. Denk dat mensen dat hebben, dat had ik zelf wel kunnen verzinnen. Waarom een 9. Het is allemaal op het eigen dorp voor de meeste mensen. Het is heel laagdrempelig. Het is heel makkelijk. Als je een keer niet kunt kan je zelf gaan wandelen. Ik ben gewoon verliefd geworden op senioren. Omdat het ook een nieuwe doelgroep is vind ik het heel leuk. En het programma op zich? De opzet? Het draaiboek? Daar vind ik niks mis mee. Het is gewoon goed.

TOPIC 6: SLOTBIJENKOMST

Hoe heeft u afgesloten met de deelnemers? U heeft aangegeven dat de wandeltest niet voor de tweede keer wordt uitgevoerd, waarom heeft u hier voor gekozen?

Dat is ook altijd anders. Ik moet zeggen dat heb ik geleerd uit jou vragenlijst. Wat ik echt niet wist en ik weet niet hoe het komt. Dat ik het gemist heb, ik snap er niks van. Dat het moet, leuk is om te eindigen met een wandeltest. Heb ik nog geen één keer gedaan, dat ga ik dit jaar voor het eerst doen. Hoe ik afgesloten heb, gezelligheid is het toverwoord. Of we pakken in het voorjaar, dan eindigen we bijna in de zomer, dan pakken we een ijsje of een soepje. Ik heb ook wel eens met deelnemers gehad dat we een keer ergens anders gingen wandelen. Meestal is dat met een ijsje met iets leuks, een bijzondere wandeling of een keer een uitstapje naar ergens anders. Is dat dan de 10^e wandeling of daarna nog eentje? Ik weet het niet, of het is de 10^e of een extra wandeling. Ik weet het niet meer precies. U kunt ook nog certificaten uitdelen, die staan op de USB-stick. Heeft u deze wel eens gezien. Ja, ik heb ze een keer uitgereikt maar ook niet iedere keer. Ik geloof niet dat een senior en blij mee maak. Ik kan het misschien wel weer eens doen, ik weet het niet. Ik heb ze op m'n usb stick staat inderdaad.

TOPIC 7: EVALUATIE

U heeft aangegeven wekelijks te evalueren met de vrijwilligers, hoe geeft u dat vorm?

Hij (de vrijwilliger Rinus) woont ook in Kruiningen, dus die 10 minuten in de auto terug praten wij altijd over 'Elke Stap Telt'. Dat vind ik wel evaluatie, het is niet echt evaluatie maar het gaat altijd over de groep. Hoe ging het? Kon iedereen mee, qua tempo en niveau. We hebben het altijd inhoudelijk over het project. En de evaluatie met de deelnemers? Nou Ik begin altijd met een evaluatie, eigenlijk de cake op de week, dus als de groepsbijeenkomst komende woensdag start, is het

eerste wat ik doe, vragen hoe gaat het? En is het geluk van de week, mensen met klachten?

Blessures? Een beetje steekproefsgewijs. Maakt u ook aantekeningen van dingen die er gezegd zijn in de auto?

Nee. Vindt u het wel belangrijk om te evalueren? Ja, maar ik ben niet zo'n draaiboek mens en doe heel vaak dingen uit m'n hoofd, dat is misschien niet altijd heel handig. Maar wat hij zegt zit echt wel in m'n hoofd. Ik ben gedreven en fanatiek met mijn werk bezig, dus als hij dingen vertelt vergeet ik die niet want ik vind ze belangrijk, dus ik neem ze wel mee.

De evaluatie met de deelnemers is digitaal gedaan, waarom heeft u hier voor gekozen? Nu heb ik dat gedaan, maar u was van plan te gaan mailen? *Ik weet het niet meer, misschien ben ik het dan vergeten ben, zou slordig zijn van mezelf. Ik denk dat ik het vergeten ben, normaal doe ik het altijd. Het was niet bewust. Ik doe het niet om het goed te praten maar ik evalueer altijd omdat ik het belangrijk vind om te kijken, hey wat kan ik nou verbeteren en gewoon interessant vind. Als dingen goed gaan moet je ze ook zo houden.*

5 van de 12 deelnemers die de vragenlijst hebben ingevuld vinden dat 'Elke Stap Telt' geen positieve invloed heeft gehad op de sociale contacten, heeft u enig idee waarom de deelnemers dit zo hebben ervaren?

Hansweert is een heel bijzonder dorp, daar is heel erg: alles samen. Dus ik had het gevoel dat heel de groep elkaar al kende. Dus het zou kunnen zijn dat de mensen zeggen: nee want ik kende iedereen al. Ik weet het niet, ik weet niet hoe mensen het zien. Maar die groep kende elkaar bijna allemaal al. Ik had bijvoorbeeld al vier mensen van familie de Vries. Je leert geen nieuwe mensen kennen maar het misschien wel gezellig onderling. Ik weet het niet. Het was wel een gezellige groep.

TOPIC 8: SPORTZEELAND

U geeft SportZeeland een 7 voor de advisering/ondersteuning, kunt u dit cijfer onderbouwen?

Nou bijna niet, ik vind gewoon het is redelijk eenvoudig project dus de advisering en ondersteuning die is dan klein. Als ik iets vraag dan wordt het geregeld daar ben ik heel blij mee. Als ik nu een mailtje stuur, heb je nog opbouwplannen dat ligt dat meestal een dag later klaar. Dat vind ik harstikke positief. Dat zou een 7 of 8 kunnen zijn. Maar de stappenteller heb ik wel eens wat kritiek op gegeven, ik zou het fijn vinden als die ook aangepast wordt. Ik kan me niet voorstellen dat andere groepjes daar geen last van hebben. Ik heb ook aan de deelnemers gevraagd wat ze van de stappenteller vonden. Dat is dan opvallend, die is alleen met 'goed' of 'uitstekend' beoordeeld. Het jaar ervoor was het voor mij gevoelsmatig negatiever, omdat de stappenteller als heel lastig werd ervaren. Die oude was gebruiksvriendelijker, maar daar was dat geprik achterin, maar de knoppen waren gebruiksvriendelijker.

Bij de vraag 'wat zijn naar uw idee de belangrijkste factoren die de implementatie van implementatie van 'Elke Stap Telt' hebben belemmerend' zegt u: financiën? Kunt u dit toelichten?

Ik heb het meer ingevuld omdat ik het niet echt weet. Wat ik er misschien nu aan toe kan voegen is 'de benadering'. Ik denk dat er wel veel meer mensen zijn die mee zouden willen wandelen maar hoe kan ik die benaderen? Ik heb wel 1 idee. Wij hebben alle adressen van senioren in onze Gemeente, dat je iedereen persoonlijk een brief stuurt. Maar het mag wel, maar in de kader van de wettelijke privacy is dat weer lastig om een brief te sturen. De grootste belemmering is denk ik toch dat mensen niet altijd weten dat 'Elke Stap Telt' er is. Ik probeer op een heleboel verschillende manieren om aandacht voor het project te vragen, maar misschien nog te weinig. Verder, ik zie niet echt een belemmering.

Toen u mij het registratieformulier stuurde zag ik dat u nog het oude registratieformulier gebruikt. Op welke manier zou u aanpassingen van SportZeeland willen ontvangen?

*Misschien dat het ook een beetje mijn eigen laksheid is. Als je natuurlijk zo vaak het project draait, dat je een mailtje wel leest maar niet verwerkt in je bestanden, dus misschien is het wel mijn eigen schuld, ik weet het niet. Ik vind een mail altijd prima, ze hoeven daar niet speciaal post voor te sturen ofzo, nee hoor. Ik moet even zelf weer scherper zijn. **Die tweede wandeltest heeft volgens mij altijd in het draaiboek gestaan. Ik kan het me niet voorstellen dat dat het eerste jaar zo was. Dan ben ik wel heel erg kippig geweest. Maar het kan aan mij liggen. Maar hoe er aanpassingen worden gestuurd is prima.***

Wat kan SportZeeland voor u, als lokale partner, doen zodat u het programma optimaal kunt uitvoeren/implementeren?

*Ik zou het echt niet weten. Het enige wat zou kunnen is, ik kan me voorstellen dat ik volgend jaar weer start. Dat ik m'n USB pak en die documentjes weer eens door ga lezen. Dat ik die weer ga gebruiken. Misschien dat ze, ze hoeven niet ieder jaar, maar eens in de twee jaar een nieuwe usb kunnen opsturen, dat heb je nieuwe persberichtjes, nieuwe flyers. Als je alles een beetje vernieuwd, dan hou je ook de nieuwe documenten en blijf je op precies de hoogte. Ik heb nu op die USB het oude registratieformulier, eigenlijk moet ik het gewoon van de USB afgooien, want anders heb je weer kans dat ik de oude weer gebruik. Ik vind niet dat ze echt iets kunnen veranderen. De flyer gebruik ik niet, want die vind ik gewoon niet gebruiksvriendelijk. Want dat is een PDF bestand? Ik heb die PDF uitgeprint en moest ik daarna weer schuin erin leggen, en daar stond een tekstvak. En dat tekstvak heb ik daarna weer in de printer gelegd zodat die tekst erop kwam. **Stond er geen 1 in Word op?** Volgens mij niet, dat zou ik moeten checken. Maar daarom heb ik een aantal keer de flyer niet gebruikt.*

Als SportZeeland een bijeenkomst zou organiseren voor de lokale partners van 'Elke Stap Telt', welke invulling zou u dan interessant vinden?

Ik heb er geen behoefte aan, in zoverre het loopt goed. Maar ik vind wel, ik kom daar ook naartoe uit respect voor SportZeeland want zij maken een heel mooi product voor ons en daar maken mij gebruik van. En dan heb ik wel zo iets, als ze nu iets zouden organiseren zou ik zeker gaan. Al zijn het maar drie zinvolle opmerkingen van een collega of van SportZeeland dan ga ik ze wel weer proberen mee te nemen in mijn project. Dus als ze iets doen dan ben ik er. Welke invulling, ja. Nog steeds denk ik dat voor onze Gemeente we in de benadering winst kunnen maken. En misschien de flyer en poster weer eens een keer gebruiken. Ik vind het jammer dat ik nu steeds 10,12 deelnemers, ik wil eigenlijk 15 a 20. Dan is de groep iets voller, iets leuker, gezelliger.

Hoe ver van te voren begint u met het benaderen van deelnemers, als u een datum geplant heeft wanneer 'Elke Stap Telt' start? Een week of vier, vijf omdat ze moeten aanmelden. Of wat ik ook wel eens doe, omdat ik denk dat je mensen vaker moet benaderen, dat ik 2,5 maand van te voren een vooraankondiging doe in een persbericht, en zeg: 'Elke Stap Telt' komt eraan.

8.2 Interview R18

TOPIC 1: ALGEMENE GEGEVENS

U gaf aan vrijwilligerswerk te doen binnen diverse sportverenigingen. Wat voor vrijwilligerswerk doet u daar?

Binnen de voetbalvereniging voor ik vrijwilligerswerk uit, en dan met name kantinewerkzaamheden en het maken van het clubblad. Vanuit het vrijwilligershuis verzorg ik inlooptrainingen in de

beweegtuin van Heinkenszand. En dat is dan met name de doelgroep ouderen. Een training samenstellen en verzorgen. De mensen vallen qua leeftijd tussen de 60 en 85.

TOPIC 2: VOORBEREIDINGSFASE

U heeft aangegeven door een collega te zijn geïnstrueerd over de werkwijze van 'Elke Stap Telt', wat is de reden dat u de scholing van SportZeeland niet heeft gevolgd?

Een stukje tijdsinvestering, en omdat het hier al een aantal jaren draait en ik aan de zijlijn zo aan de hand ben genomen. Heb ik me daar verder niet meer in verdiept.

Door welke collega bent u geïnstrueerd over 'Elke Stap Telt'? Kon u uit de voeten met de materialen van SportZeeland (draaiboek, instructie wandeltest etc.)?

*Ik wist al een beetje wat de gang van zaken was. Het draaiboek van SportZeeland heb ik en daar filter ik dan dingen uit voor de vrijwilligers. Op die manier ben ik intern geïnstrueerd. **Vind u het draaiboek duidelijk?** Ja, er staat zelf meer in, van mij zou het best korter mogen. Als je er nog nooit mee te maken heb gedaan en je gaat het project voor het eerst draaien dan kom je hier heel goed mee uit de voeten. **Voor de wandeltest is ook een draaiboek, is deze ook duidelijk?** Ja, ik heb de vrijwilligers die ik dan had voordat het project starten naar hier laten komen om kennis te laten maken met elkaar om het draaiboekje af te geven. Om hier op ons pleintje, de wandeltest zelf fysiek uit te voeren. De stappenteller hoe ze die moeten gebruiken, hoe die werken. Zodat iedereen van te voren wist hoe de eerste ochtend in elkaar zou steken. Twee weken terug heb ik pas geëvalueerd, want er waren en heel veel met vakantie. Dat werd als heel goed ervaren, om zo'n aftrapbijeenkomst te hebben. Waarin je met elkaar de staplengte en de wandeltest dat je dat allemaal oefent. Dat zou ik de volgende keer echt weer zo goed. Het enige was wel dat ze graag een week van te voren de stappenteller al zouden willen hebben, zodat ze er thuis mee kunnen oefenen. **Heeft u ook uitleg gekregen over motiverende gespreksvoering of hier al ervaring mee?** Nee, wel van gehoord. We hebben nu recent twee leefstijlcoaches hier in Borsele. 1 van die leefstijlcoaches gaat ook 'Elke Stap Telt' van mij overnemen. **De collega's die 'Elke Stap Telt' aan u hebben overgedragen, hebben zij de scholing van SportZeeland gevolgd?** Nee, volgens mij niet.*

Wie zijn er bij het vrijwilligers huis/ gemeente Borsele betrokken bij het project 'Elke Stap Telt', en op welke manier zijn zij betrokken?

Nu was ik er alleen bij betrokken maar ik koppelde wel terug aan coördinator van het vrijwilligershuis. Die had een soort eindverantwoording. Want het word geïnitieerd vanuit de seniorenraad Borsele. Die hebben een budget en vinden 'Elke Stap Telt' een mooi project voor de senioren in de gemeente Borsele. Vanuit dat orgaan is het bij het vrijwilligershuis terecht gekomen. Omdat het secretariaat van de seniorraad hier gehuisvest is.

Waar blijkt het uit dat het draagvlak bij het vrijwilligershuis/ gemeente Borsele voor 'Elke Stap Telt' 'voldoende' is?

*Het kan altijd beter natuurlijk. Het draagvlak is in die zin voldoende, maar ik stond er wel alleen voor. Ik moest er heel veel tijd in steken om het van de kant te krijgen. En als je daar met z'n voor zou zijn, zou dat toch wel een breder draagvlak zijn. **Heeft u dit aangegeven?** Ja, want er was ook nog wel een collega van sport, maar die was de eerste 4, 5 weken 'Elke Stap Telt' op een langdurige reis. Daarna heeft hij aan de zijlijn meegekeken en ook een aantal ochtenden voor zijn rekening genomen. Maar als je dat vanaf het begin van het project met z'n tweeën kan dragen, dan kan je de verantwoordelijkheden delen, de tijdsinvestering delen en het is puur omdat ik het erbij moest doen.*

Onvoldoende tijd kon investeren was er voor mij een reden om voldoende en geen goed te doen. Als ik wat meer tijd had gehad dan had het nog wat beter gekund.

Op welke manier heeft u de genoemde verschillende organisaties betrokken bij 'Elke Stap Telt' en wat is hun rol/ zijn hun taken binnen het project?

Tijdens de themaochtenden, die hadden we er een vijftal, heb ik de plaatselijke organisaties rechtstreeks benaderd. De pedicure van het dorp, de podoloog van het dorp, fysio van het dorp. Die heb ik gewoon gebeld en gevraagd dit is het project wilt je meewerken. Themaochtend invulling, naar eigen inzicht. De diëtiste kwam dan uit Goes. Sportverenigingen heb ik er in die zin bij betrokken, de eerste contacten heb ik gelegd met de wandelvierdaagse hier. Of ze misschien vrijwilligers hadden en routes. En de zorginstellingen, we hadden ook een mevrouw uit de groepswoning die mee liep. De SVRZ is er ook bij betrokken geweest. We hebben onze publiciteit naar huisartsen, fysiotherapeuten en sportverenigingen hier op het dorp gestuurd. In de hoop dat die vrijwilliger en/of deelnemers konden aanleveren.

TOPIC 3: VRIJWILLIGERS

U heeft veel acties ondernomen om vrijwilligers te werven, hoe heeft u dat ingericht?

De poster en flyers uitzetten. Oproep in de Bevelandse bode, een soort van persbericht. Onze vacaturebank, die hebben we hier onder de website hangen. Veelal rechtstreeks en eigen netwerk benaderen. Telefonisch of persoonlijk of via via. Bijvoorbeeld aan collega's vragen of ze nog iemand weten. En die dan rechtstreeks benaderen. En ik had nog namen van groep in Heinkenszand die vorig jaar niet door ging, daar heb ik er een paar van gebeld. Zo hebben we uiteindelijk een groep bij elkaar gekregen.

Welke manier van werven werkt naar uw idee het beste? *De rechtstreekse benadering werkt het beste. Welke manier van werven werkt er niet?* *Ik denk dat het niet meer de tijd is van achterover leunen. Je kan wel een poster ophangen en wachten tot er een vrijwilliger aanmeld. Ik denk dat die tijd is geweest, er is zoveel aanbod in vrijwilliger werkzaamheden en mensen werken veel. Ik denk dat naar de mensen toegaan, actief de hort op gaan werkt het beste. **Helemaal geen poster en flyers meer?** Ik zou wel en, en doen. De kracht zit hem ook in de herhaling denk ik.*

U zei al dat u soms niet bent gestart. Waar lag dat aan denkt u?

Vorig jaar waren we nog meer in de afwachtende houding, denk ik. Ik ben er nu actief achteraan gegaan, dat heb voorgaande jaren niet gedaan. Door actieve werving is er een grote groep tot stand gekomen, bij deelnemers en vrijwilligers.

U gaf in de enquête aan dat u het competentieprofiel van een 'Elke Stap Telt' vrijwilligers kent, maar ook dat u bij het aanstellen van de vrijwilligers hier geen rekening mee houdt. Kunt u dit toelichten?

Het profiel ken ik wel, maar had ik niet helder op m'n netvlies. Bij het aanstellen of ik daar rekening mee heb gehouden? Nou nee, je benaderd iemand je wilt gewoon vrijwilligers hebben, punt. Je hebt handjes nodig om het project te draaien. En natuurlijk denk ik dan dat sneller, beter bij iemand die sportief is aangelegd die het nut van het project ziet, die dat uit kan dragen. Maar bovenal heb je enthousiasme nodig. En ik heb gewoon mensen benaderd, en daar heb ik op dat opzicht geen rekening gehouden met het competentie profiel. Ik werd getipt, en diegene benaderd, en dan zijn mensen enthousiast over het project of niet, of ze hebben geen tijd. Dus ik ken het wel, maar het is niet dat ik dat profiel transparant over iemand heen leg. En dan bij voorbaat zeg nou dat is misschien

niet zo'n geschikte vrijwilliger. En als u de mensen kent? Dat u dacht die is misschien niet zo geschikt en bij voorhand niet benaderd hebt? Nee, ik heb er eigenlijk gewoon geen rekening mee gehouden.

U heeft aangegeven dat u de vrijwilligers zelf heeft geschoold. Waarom heeft u ervoor gekozen om ze zelf te scholen en geen scholing bij SportZeeland te laten volgen?

Omdat we (vrijwilligershuis) dat in het verleden eigenlijk nooit gedaan hebben. En ik heb dat zelfde stramien voortgeborduurd wat mijn collega heeft aangereikt. Er is geen onderliggende reden voor dat dat niet gebeurt is. Nu waren wij wel heel laat met het overeind trekken van het project. Waar volgens mij in februari al die scholingsdag. Toen waren wij er nog helemaal niet mee bezig, toen waren we het nog aan het opstarten en had ik mijn groep vrijwilligers absoluut nog niet compleet. Dus ik had het fysiek niet voor elkaar gekregen. U heeft er niet over nagedacht omdat het vorige keer niet gelukt is om te starten, zou ik dingen niet weten waarom het niet lukt? Nee ik zou nu wel, en dat zou ik nu adviseren als ik het overdraag aan de leefstijlcoach dat ze dat wel doet. Maar de vraag is wel of de vrijwilligers dat ook willen. Of ze dat extra 1 `a 2 dagdelen zich vrij kunnen maken om dat te doen. Van de 10 vrijwilligers die ik nu had, weet ik niet of ze alle tien gezegd hadden dat doe ik wel. Want sommige werkten ook nog. Ik weet niet of dat inpasbaar was geweest. Maar ik ga het wel meegeven.

Dacht u achteraf bij vrijwilligers 'dat was misschien toch geen goede vrijwilliger', en had toch op het competentieprofiel moeten letten? Nee, er vond wel een natuurlijke schifting plaats. Dat sommige vrijwilligers wat meer leidinggevende capaciteiten hebben. Die pakken sneller uit zichzelf, assertief zijnde iets op. En andere zijn wat meer volgers, maar dat mag ook denk ik. Want als je op een wandelochtend op een gegeven moment in drie niveau splitst en iemand zegt: 'ik vind het wel best, ik loop wel met het mist mobiele groepje mee' misschien is dat niet zo'n loper van nature, is dat ook best. En als je die van te voren had afgeschoten omdat die niet binnen het competentieprofiel paste. Had ik haar of hem niet gehad. En nu had ik hem/haar er wel bij en heeft ze gewoon leuke gehad binnen haar mogelijkheden. Dat vind ik het positieve eraan. Het moet natuurlijk niet zo zijn dat, degene die van nature geen loper is, dit overdraagt op de deelnemers. Dat is natuurlijk wel een risico, maar dat heb ik niet ervaren. Als je het zelf met enthousiasme brengt, en er zijn meerder enthousiaste vrijwilligers dan straalt dat vaak ook uit op de minst enthousiaste vrijwilliger. Maar het zou wel een risico kunnen zijn. En u liep zelf ook altijd mee? Ja ik ben heel vaak mee geweest, er was ook wel eens een ochtend dat dat werk technisch niet mogelijk was. En dat ging ik wel naar de ochtend zelf om ze uit te zwaaien en m'n gezicht te laten zien, om er te zijn. En even te kijken of het goed verliep. Of ik, of mijn collega, de beroepskracht, was er altijd wel.

Hoe verhoudt zich dit ten opzichte van het aantal deelnemers en de instapniveaus?

Na een aantal wandelingen brak het in drie niveaus en meestal was er bij iedere groep 1 vrijwilligers. Er was een rooster en meestal hadden er drie dienst per ochtend.

Hoe heeft u de wandeltest uitgevoerd bij de startbijeenkomst?

Toen hebben we de wandeltest ook in de gang gedaan, daar was ik bij. Toen ik zag dat het een grote groep was dacht ik, we moeten wel gestructureerd die test af laten nemen. Toen heb ik van de voren allemaal tasjes gemaakt met de namen van de deelnemers erop, en ook een letter gegeven. Ik geloof A, B, C, D. in drie of vier groepen. En in die tas zat dan al de stappenteller, de scorekaart, het keycord, nog een flyer van het project etc. Dan wisten ze gelijk in wel groepje ze zaten. In de hal stond dan de

staplengte test en de wandeltest (6 minuten). En dat lieten we groep A eerst gaan en dat ging dan gefraseerd. Dat was dan in de hal en daar stonden ook vrijwilligers bij. Met een stopwatch zeg maar en ook om te kaartjes in de vullen. Dan konden de deelnemers met de kaartjes terug naar binnen en daar had ik dan een soort rekentafel gemaakt daar zaten dan ook twee vrijwilligers achter en die deden dat dan berekenen. En dan konden ze daarna de wandeltest doen. En dat werkte eigenlijk wel heel erg goed. **En heeft u dat eerst aan iedereen (de deelnemers) uitgelegd hoe de wandeltest in zijn werk ging?** Ja, eerst even een welkomstwoordje, toespraakje, uitleg van het project de praktische gang van zaken. Er zat ook een overzichtje in met wanneer welke themabijeenkomst en alle data. Ze kregen een heel overzichtje, dat zat ook allemaal in dat tasje. Toen hebben we koffie gedronken en daarna begonnen we met de praktische testen. En die ik heb uitgelegd.

TOPIC 4: DEELNEMERS

Er hebben veel deelnemers meegedaan (26). Hoe heeft u het werven van de deelnemers ingericht?

*Dat is een beetje hetzelfde als bij de vrijwilligers. Ook de folders en de flyers, dat is hetzelfde. We hebben een organisatiebestand met zorgaanbieders, dorpshuizen, bibliotheken, huisartsen, daar hebben we het allemaal naartoe gestuurd. Ik heb het in het lokale krantje laten zetten, ik heb nog naar de praktijkondersteuner van de huisarts hier gebeld. Als er mensen zijn kan je ze doorverwijzen. De fysiotherapeut. En een oproep in de Bevelandse bode, de publiciteitskanalen die we gebruiken, de website. En dat in een bepaalde frequentie. Zodat het steeds terugkomt. Op een gegeven moment gaat het rollen, mensen nog eens aangesproken. En collega's die het wisten, als er hier (vrijwilligershuis) iemand binnen loopt erop wijzen. Iets meer actievere werving, niet achterover leunen. We hebben een praatje gehouden bij een koffieochtend van De Zwake hier. Een koffieochtend van SVRZ. Een zorginstelling hier. Een babbeltje gehouden over het project. **Is dat de informatiebijeenkomst die u had aangegeven in de enquête?** Ja. **Met persoonlijke benadering bedoelt u dan mensen aanspreken en niet een brief versturen.** Ja, echt mensen aanspreken. **Zijn er mensen die bij de informatiebijeenkomst waren die ook hebben meegedaan?** Er word bij de aanmelding niet bijgehouden hoe ze in aanraking zijn gekomen met EST. Dus dat weet ik niet.*

U heeft al meer dan drie keer 'Elke Stap Telt' uitgevoerd. Welke manier van werven van deelnemers werkt volgens u het beste, en welke minder/niet?

Persoonlijke benadering en herhaling werkt het beste.

Wat vonden de deelnemers van de eigen bijdrage die ze voor het project moesten betalen?

Daar heb ik geen reactie op gehad en iedereen betaalde het, geen reactie in die zin dat ze het te hoog vonden. Dat het een drempel was. Enkele gaven wel aan, voor zoveel bijeenkomsten en dat wat je biedt aan themabijeenkomsten en een lunch die erin zit is het geen geld. 10 euro moesten ze betalen. Nee daar waren ze tevreden over.

Hoeveel tijd heeft u besteed aan de voorbereiding van 'Elke Stap Telt'? Komt die overeen met de urenindicatie die in de begroting (draaiboek) staat?

Ja, daar ben ik wel mee bezig geweest. Het heeft misschien wel iets hoger geleden omdat ik die vrijwilliger ook op voorhand hier heb gehad. En rond de tafel heb gezeten. Daar zijn we wel ander halfuur mee bezig geweest, om alles door te nemen en de puntjes op de i te zetten. De fysieke test samen door te lopen. En de actieve benadering om mensen te bellen, in een telefoongesprek gaat al snel wat tijd zitten. Dat is wel wat hoger uitgevallen. Ik denk dat het in totaal, die 69 uur, dat kan ik me wel voorstellen ja. Alles bij elkaar gaat stiekem wel wat tijd in zitten, wil je het goed doen.

TOPIC 5: STARTBIJEENKOMST

Hoe de startbijeenkomst eruit zag hebben we het eigenlijk al over gehad. Heeft u hinderingen ondervonden en zijn er dingen die u bijvoorbeeld bij de slotbijeenkomst anders heeft gedaan?
Nee.

Het berekenen van de staplengte en het niveau hebben de vrijwilligers allemaal gedaan? *Ja, en de vrijwilligers hebben ook de staplengte erin gezet bij de rekentafel. We legden dan wel uit hoe ze de stappenteller op nul konden zetten enz. Heeft u bewust gekozen omdat de vrijwilligers dat te laten doen? Heeft u eerder ervaren dat het niet werkte als de deelnemers dat zelf deden?* *Ja dat was wel een bewuste keuze. Ook voor de snelheid in de startbijeenkomst, als ze het zelf hadden moeten doen, sommige zullen het echt wel kunnen maar er waren er ook tussen die het niet hadden gekund. Dit heb ik andere jaren ook gemerkt bij collega's dat dat niet werkte.*

De startbijeenkomst is een aantal keer voldoende of lager beoordeeld. Heeft u enig idee hoe dit komt?

Vorige week hebben we de evaluatie van de deelnemers ook nog doorgenomen. Nee geen idee,

Hoe ging de uitleg over de opbouwplannen?

Die ging hartstikke goed, we hebben het echt helemaal volgens de regels gedaan. Want op het niveau waarop ze instapten tot dat niveau kregen ze mee. Dus ze moeten eigenlijk wel komen als ze hun huiswerk hadden doorlopen om een nieuwe niveaukaart op te halen. Dus daarmee werden de wandelkaarten ook gewoon goed gebruikt.

Wat vindt u zelf van de opbouwplannen?

*Ik vind ze heel gebruiksvriendelijk. Het enige wat ik wel eens hoorde, je hebt natuurlijk ook wel eens een terugval in het aantal stappen. Ze denken altijd dat je conditie opbouwt dat je elke week, meer meer moet lopen. Ze snappen dan niet, als ze terugkijken in het mapje dat ze minder stappen moeten zetten dan vorige week of twee weken terug. Dat moest je soms wel eens uitleggen dat er ook wel eens een stukje rust nodig is voor het lichaam zodat je van daaruit verder kan bouwen. Er staan ook nog receptjes in en tips, dat is hartstikke leuk, en het bevalt prima. Maar dat was dan waar ze wel eens tegenaan liepen. We hadden ook hele actieve senioren. En die willen dan het liefst, en kunnen dat ook wel met vier, vijf niveaus omhoog omdat ze die week zoveel stappen zetten. Of ze zijn dan niet goed ingeschaald bij de intake wandeltest. **De vermoeidheidsscore is echt heel bepalend voor het instapniveau.** Ja dat is heel lastig. En wat je ook gaat krijgen, dan geven ze zich in een groepje op. Dat vriendin X veel sneller loopt dan vriendin Y, en eigenlijk willen ze het liefst samen oplaten. Dus dat wil vriendin X op hetzelfde niveau ingeschaald worden als vriendin Y. En in veel gevallen heb ik dat wel kunnen aangeven, van natuurlijk kan je wel samen blijven lopen, maar je loopt dat toch ieder op je eigen niveau. We hebben dat wel kunne weerleggen met ons enthousiasme maar soms waren er ook mensen die eraan vast hielden dat ze per se samen op hetzelfde niveau wilden beginnen. Daar zijn we dan wel eens coulant in geweest want we wilden wel dat het sociale aspect ook van belang is. Er was ook een mevrouw die kon al 10 kilometer lopen, dus eigenlijk was die voor het project niet geschikt maar die deed het wel om uit haar eenzaamheid te komen. En als er geen vrijwilliger was, nam die ook een groep mee.*

5 van 22 deelnemers geven aan het opbouwplan nooit te hebben gebruikt (bijna 25%) en 6 van 22 deelnemers maar een deel van het programma. Heeft u de deelnemers hier over gehoord/ iets van meegekregen?

*In die vijf zitten er 1 of 2 die al heel hoog ingeschaald waren. Die hebben het misschien nooit gebruikt in mijn inschatting nu. En er waren en twee, drie die vonden zichzelf zo goed, ja daar kan je wel wat tegen inbrengen maar ja. **En 6 van 22 maar een deel van het programma. Nee, dat zou ik niet weten. Ze wilden wel iedere week allemaal de volgende kaart meenemen.***

Wat vindt u van de stappenteller?

*De stappentellers vond ik gebruiksvriendelijk dit keer. Degene die we hiervoor hadden waren veel ingewikkelder. Hij is vele malen gebruiksvriendelijker dan die ronde. Eenvoudig, en voor de doelgroep moet hij ook zo eenvoudig mogelijk want ze raken als van slag als die in de stand-bye stand gaat. Dat denken ze, de batterij werkt niet. Maar deze zijn echt gebruiksvriendelijk! **De deelnemers beoordelen deze niet zo goed (27% voldoende, 23% matig, 5% slecht), heeft u enig idee hoe dit komt? Nee geen idee, want over het algemeen is het gewoon goed bevallen. Hebben de deelnemers het papier meegekregen hoe ze de stappenteller op nul moeten zetten? Ja Sommige deelnemers zeggen dat de stappenteller niet goed telt. Dat hoorde je inderdaad wel veel, dat hij niet goed telt. Er was ook een mevrouw die had hem in haar jaszak op de fiets, dan krijgt ie natuurlijk ook een tikje. Dan telt hij natuurlijk ook mee. Dat zou een reden kunnen zijn, dat heb ik wel eens meegekregen. Maar zoals ik zei die doelgroep heeft veel moeite met een digitale gadget. En ik denk dat ook daarin deze uitslagen uit voortvloeien. Nog andere opmerken gehoord? Dat het bijvoorbeeld lastig was om hem in te drukken of het te lezen, kleine letters. Nee dat niet. Wel dat hij telde als ze op de fiets zaten, dat ze bang waren dat hij niet goed telde. En ze gingen ook vergelijken, dat liepen ze met zijn tweeën en dan had 1 meer stappen dan de andere. En dat kon ik dan wel weerleggen door dat aan te geven van de staplengte. En dat het echt op het individu gericht is. Maar dat waren wel de opmerkingen die ik heb gehoord.***

TOPIC 6: GROEPSBIJEENKOMSTEN

U geeft in de vragenlijst aan dat er niet iedere week een gezamenlijke wandeling is geweest. Wat was hiervoor de reden?

*Tijdens de themabijeenkomsten was er niet altijd ruimte om nog te gaan wandelen. We hebben in totaal 7 keer gewandeld, 2 keer was de start/slotbijeenkomst. Dus drie keer hebben we niet gewandeld. Tijdens de themabijeenkomst van de podoloog, fysio en pedicure is er niet gewandeld. **Sommige deelnemers hadden aangegeven dat ze meer wilden wandelen. Dat heeft denk ik ook met het verwachtingspatroon van het individu te maken. Er zijn ook mensen geweest die zeiden ik had helemaal geen behoefte aan die podoloog maar wat heeft die ene interessant verhaal vertelt en ik vond het toch wel zinvol. Dus die zijn er ook geweest. Je moet een beetje een modus zien te vinden. Het project heeft een sociaal aspect, een informatief karakter en een beweegissue. Daar moet je de balans in zien te vinden. En sommige vonden 5 themabijeenkomsten te veel. Is het andere jaren ook zo gegaan? Ja***

De opbouwplannen zijn wel wekelijks besproken en uitgedeeld?

*Bij de startbijeenkomst hebben we dat boekje laten zien en hoe dat werkt, wat erin stond en hoe ze daar mee om moesten gaan. En vervolgens elke bijeenkomst hadden we een soort ontvangsttafel waar dan twee vrijwilligers achter zaten. Die registreerden wie er was, die de stappentellers bekeken het huiswerk bekeken. U heb het gehaald, en we hadden alles gebundeld op naam, dan kregen dan de nieuwe kaart die dezen ze in het mapje en dan kregen ze het mapje weer terug. **Hebben ze het er ook over gehad, van hoe is het gedaan et cetera? Dat werd dan gevraagd door de vrijwilliger, is het goed gegaan? En ook tijdens het wandelen kwam dat wel ter sprake. En als ze zeiden: ik heb het niet***

gehaald, dan deden ze het niveau nog een keertje. Of ze zeiden: ik heb het wel gehaald, maar vond het eigenlijk zo zwaar, ik wil nog een keer deze kaart. Dat hebben we dan ook gedaan toegestaan. Dus dat werd en tijdens de ontvangsttafel besproken en ook wel een beetje tijdens de wandelingen.

Is er tijdens de wekelijkse wandelingen aandacht geweest voor de veiligheid?

*De veiligheidshesjes hebben de vrijwilligers niet aangehad moet ik eerlijk zeggen, dat wilden ze niet. Maar ze hielden het wel altijd heel goed in de gaten, de veiligheid, er werd ook altijd geroepen: er komt een auto aan, dus met z'n alles aan de kant. En ik had ook gezegd, ga links lopen en niet rechts, buiten de bebouwde kom dan zodat je het verkeerd tegemoet gaat. **Hebben de vrijwilligers kennis van EHBO en materialen daarvoor bij tijdens de wandelingen?** Er waren een drietal vrijwilligers die EHBO-diploma's hadden. Ikzelf heb het niet. In De Zwake hadden we wel professionele begeleiding, de medewerkers van het sportcafé hebben dat ook. Maar voor de rest niet. **Was er tijdens de wandelingen iedere week iemand met EHBO?** Nee, want niet altijd was 1 van de 3 erbij.*

U heeft veel voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd. Hoe benaderd u de verschillende sprekers?

*Gebeld, het project uitgelegd en gevraagd of ze medewerking wilden. **Krijgen ze betaald of doen ze dat vrijwillig?** De clinic Nordic Walking vroeg klink klare euro's. De overige hebben het vrijwillig gedaan maar wij hebben ze een cadeaubon gegeven. En dat kwam uit het potje van de seniorenraad.*

Hou zou u er tegenaan kijken als het programma (10 wandelingen) alleen door vrijwilligers zou worden uitgevoerd?

Ik denk dat het kan, als je goede vrijwilligers hebt, en goede instructies geeft. En zelf zorg dat je aftrap goed geregeld is. En je hebt gemotiveerde vrijwilligers, want dat is je basis/dat is wel een voorwaarde, dan moet dat te doen zijn. En dan zelf wel een coördinerende rol kan ik me voorstellen, bellen hoe is het gedaan of vraagt of ze een terugkoppeling geven naar de instantie waaruit het gecoördineerd wordt. Ja, als ze A het enthousiasme hebben en B de verantwoordelijkheid hebben en goed geïnstrueerd zijn wat er allemaal moet gebeuren, dan Ja. Als je een totaal nieuwe groep vrijwilligers hebt, kan ik me wel voorstellen dat je aan het begin vinger aan de pols wilt houden. Wij als seniorenraad Borselle organiseert dat toch en je wilt wel dat het er staat. Maar toen ik eenmaal op weg was had ik best mezelf wat meer terug kunnen trekken.

Wat heeft u ervaren met het uitvoeren van 'Elke Stap Telt' afgelopen jaren? Kunt u aangeven wat bevorderend werkt en wat belemmerend?

*Ik denk dat enthousiasme en de mensen persoonlijk aanspreken, van goh hoe is het gegaan. Gewoon de aandacht als je ze die kan geven, daarmee bind je ze. En als je dat enthousiasme uit kan stralen dan gaat de rest denk ik wel vanzelf. En ook de mensen die misschien toch wat minder motivatie hebben of een dipje hebben die krijg je dan toch weer mee. Ik denk persoonlijke, warme benadering dat dat gewoon heel erg goed is. En wel zorgen dat de basisvoorwaarden geregeld zijn (leuke, goede startlocatie, koffie kunnen drinken, vriendelijk personeel). Je hebt niet alles in de hand maar het zijn wel allemaal voorwaarden die het project gewoon heel mooi maken. **De sfeer eigenlijk?** Je moet inderdaad een goede sfeer creëren. Maar dan ben je wel afhankelijk van de deelnemers. Als je zelf met de vrijwilligersgroep het sportenthousiasme uitstraalt, dan krijg je dat ook wel weer terug. De niet sporter of die dipjes krijgen die hebben worden meegenomen in die flow. Dan heb je denk ik een mooi geslaagd project. **En dingen die belemmerend werken?** Die elektronica die techniek, dat die mensen dat soms niet door hebben hoe zo'n stappenteller werkt. En dat krijg je bij sommige in 12*

weken ook niet aan der verstand. Tegen een enkeling hebben we ook gezegd, leg de stappenteller maar bij de voordeur op een tafeltje ofzo, en als je gaat lopen pak die stappenteller maar, en kom er maar niet aan, want hij valt natuurlijk in de standby stand. Doe hem aan je broeksriem en dan telt hij gewoon door. Want als je hem op nul moesten gaan zetten kregen ze het weer niet voor elkaar, daar worden ze zenuwachtig van. Dan deden wij uitrekenen hoeveel stappen ze die week hadden gelopen.

U geeft het programma 'Elke Stap Telt' het cijfer 8. Kunt u dat toelichten?

Omdat ik vind dat het een heel leuk project is. Dat het goed is voor de inwoners, de doelgroep. En het sociale aspect en beweeg en gezondheidsaspect dat je dat koppelt, dat vind ik gewoon persoonlijk fantastisch. Maar ik heb ook gezien wat het met die doelgroep doet. Een voorbeeld waarvoor je het doet: een mevrouw was nog maar recent weduwe geworden en heeft aan het project twee vriendinnen overgehouden waar ze mee is gaan wandelen. En dat was voor haar zo fijn, dat ik denk daar doe je het voor. En ze beweeg en ze heeft gewoon een stukje opvang na het overlijden van haar man. Plus dat natuurlijk een hele leuke vrijwilligersgroep hadden en een groot deelnemersaanbod maakt het bij elkaar dat het wel een 8 waard was. En de opbouw hoe het project is opgezet? De middelen die je erbij aangereikt krijgt, de middelen, de boekjes, de stappentellers, dat is gewoon leuk, top!

TOPIC 7: SLOTBIJEENKOMST

Hoe heeft u de slotbijeenkomst ingericht?

Hetzelfde als je startbijeenkomst, alleen dan nog een theemaatje eraan de diëtiste een praatje en een lunch. Dat hadden we bij de startbijeenkomst niet. De lunch en de diëtiste was extra.

Heeft u bevorderende en belemmerende factoren gezien?

Nou het was goed dat jij er was anders had ik de staplengte totaal vergeten. Die zou ik gewoon compleet over het hoofd hebben gezien. Die had ik niet in beeld meer. U heeft niet weer het draaiboek van de wandeltest erbij gepakt en gedacht die ga ik weer helemaal opnieuw doen? Nee, ik was in de veronderstelling, die hebben ze gedaan. Toen zei jij, de staplengte kan natuurlijk wel veranderen in de loop van het project. Dus ja het heeft zo moeten zijn dat jij er was. Op het registratieformulier kon u al wel zien dat er aan het einde ingevuld moest worden of de staplengte groter/kleiner/gelijk was na het project. Ik heb het gewoon gemist. Het lag niet aan het draaiboek of de wandeltest? Nee, dat lag puur aan mij denk ik

TOPIC 8: EVALUATIE

De deelnemers hebben een aantal aanbevelingen/suggesties gegeven. Eén deelnemer zei: een naamkaartje zou wel beter zijn om elkaar beter te leren kennen. Heeft u iets aan kennismaking gedaan?

Nee daar hebben we niks aan gedaan. Het was samenkomen, uitleg geven, toespraakje en op een gegeven moment ga je wandelen en dan ben ik van mening dan raak je wel in contact met iemand en dan krijg je wel een praatje. Misschien de volgende keer naambadges maken, dat zou nog een optie zijn heb ik voor mezelf opgeschreven. Een andere deelnemer wilde graag een voorstelrondje om de andere deelnemers te leren kennen. Het is zo anders als je maar met tien man bent. Dan ga je rond de tafel met een bakje koffie, goh zullen we een voorstelrondje doen. Maar met 28 man, dat is niet eens in me opgekomen. Ik denk dat je dat per keer moet bekijken. En als we met 10/15 zijn dan is een voorstel rondje wel heel leuk. Ik zou de volgende keer in de tasje die ik de deelnemers geef een naambadge doen. En bij gelimiteerde groepen moet je gewoon voorstelrondje doen, dat ben ik wel

*met de deelnemers eens. **Weer iemand anders gaf als toelichting: geef duidelijk aan voor welke doelgroep het is, ik wandel zelf heel veel.** Ik vermoed dat dit die mevrouw is die al 10 kilometer kan lopen. Maar de doelgroep staat goed op de flyers vermeld. Dat het voor en actieve en inactieve senioren is. Misschien moet je er kilometers aan hangen ik weet het niet. Ik neem de opmerking mee en ga kijken of we de volgende keer iets in de publiciteit aan moeten passen. **Als laatste zei een deelnemer: graag meer wandelingen en minder gastsprekers of korter en meer op de doelgroep gericht.** Ze wisten van te voren of er wel of niet gewandeld zou worden, sommige zijn erna nog even gaan wandelen. Maar het zou een optie kunnen zijn om de gastsprekers korter te laten vertellen en daarna nog te gaan wandelen.*

De evaluatie met de vrijwilligers heeft recent plaatsgevonden, wat is daar uit gekomen? *Dat het project goed verlopen is, dat we allemaal heel enthousiast waren. Dat ze het gestructureerd vonden. Het enige kritiekpuntje was dan, dat 1 mevrouw zei ze het fijn had gevonden als ze de stappenteller met gebruiksaanwijzing een week van te voren had gehad zodat ze kon oefenen. Zij had onvoldoende aan dat moment 'hier' dat we met zijn allen geoefend hadden. Dus dat is misschien een inschattingsfoutje van mijn zijde, omdat ik de stappenteller zo eenvoudig vond, dat ik dacht dat kunnen we hier met zijn allen wel doen. Maar zij had dat graag een week van de voren gehad. Maar voor de rest, er was ook een mevrouw die had ook de vorige keer geholpen en gaf heel de groep een compliment, dat ze nog nooit zo'n enthousiaste vrijwilligersgroep had gezien rondom het project. Dus dat was voor al die andere vrijwilligers heel leuk dat die mevrouw dat benoemde. Het hele positieve eraan is dat er een wandelgroep is ontstaan.*

Vindt u evaluatie belangrijk?

Ja, want dan weet je of je het goed hebt gedaan en of er nog verbeterpunten zijn die je mee kunt nemen in een volgende voorbereidingstraject. En evalueren onder de deelnemers dan weet je ook waar je staat, wat je goed en niet goed hebt gedaan en wat je mee kan nemen.

Eerder heeft u problemen gehad met het opstarten van een groep(en), wat ging er mis? Wat waren factoren die de implementatie hebben belemmerd?

De inactieve werving.

TOPIC 9: SPORTZEELAND

Wat vindt u van het evaluatieverslag van SportZeeland (aan het eind van het jaar)?

*De eigen evaluatie is in ons geval het belangrijkste. Omdat je binnen je de eigen gemeente, lokaal uitvoert dan wil je het daar ook evalueren. Maar ik denk wel dat het een aanvulling is op het gehele project dat SportZeeland ook evalueert. **Er is ook wel eens een evaluatiebijeenkomst bij SportZeeland geweest voor alle lokale partners.** Daar ben ik geweest. Ik denk dat dat wel heel zinvol is omdat je van elkaar kan leren.*

U geeft SportZeeland een zeven voor de advisering/ondersteuning, kunt u dit cijfer onderbouwen?

Ik heb niet zoveel gebruik gemaakt van SportZeeland in die zin, het stond hier al redelijk in de stijgers dus daar heb ik op voort geborduurd. En de contacten die er zijn, ik heb met Dennis contact gehad over de materialen, die waren goed. Ik had wel een soort van bestelling gedaan met materialen en toen bleek ik nog een heleboel te korten te hebben, maar uiteindelijk heeft Dennis die zelf gebracht. Dus dat ik allemaal goed gekomen vlak voor aanvang. Maar zo heel veel contacten heb ik niet gehad.

Heeft u het idee dat u voor vragen bij SportZeeland terecht kunt? *Ja, want ik weet jullie te vinden en, nee dat werkt prima.*

Wat kan SportZeeland voor u, als lokale partner, doen zodat u het programma optimaal kunt uitvoeren/implementeren?

*Ik heb het wel enorm gewaardeerd, en nu ben jij stagiaire, maar ik denk dat het wel heel waardevol is als SportZeeland eens op de locaties gaat kijken hoe het uitgevoerd wordt. Dat ze in die zin ook een soort betrokkenheid creëren met de instanties die het op locatie uitvoeren. Hoe je dat vorm moet geven heb ik zo 1,2, 3 ook niet in beeld. Maar inderdaad kom naar een startbijeenkomst of kom naar een slotbijeenkomst. Of ga halverwege het project, en hou nog even een praatje. Of kom gewoon kijken of wandel mee, ja dat weet ik niet. **Maar wel gewoon persoonlijk en niet dat ze bellen maar dat ze echt komen kijken?** Ja, ik weet ook wel dat kost weer tijd, geld en energie. Dat is er niet altijd, maar ik kan me voorstellen dat je zo'n project uitrolt Provincie breed. Dat zou misschien wel eens leuk zijn dat dat geïntensiveerd wordt.*

Heeft u nog positieve of verbeterpunten voor SportZeeland?

Nee, het liep allemaal prima.

Bent u tevreden over hoe het programma dit voorjaar is uitgevoerd?

*Ik ben heel tevreden, maar dat kan je je misschien wel voorstellen. Ik heb ook kaartjes gekregen van deelnemers, dat is zo leuk. Wat leuk, en het was goed geregeld en ik vond het zo'n fantastisch project en ik ben er meer door gaan lopen. En ik moet ook heel eerlijk zeggen, maar dat heb ik ook bij de beweegtuin in Heinkenszand waar ik dan ook wat doe en dit project hebben ertoe aangezet dat ik nu zelf de opleiding tot vitaliteitscoach ga volgen. Ik start in november met de module beweegcoach. En nog een module mental coaching en stress coaching. Die drie modules samen geven je het diploma vitaliteitscoach. Daar ligt ook zeker dit wel aan te grondslag. Ik vond dit zo leuk hier moet ik wat mee. **Ik denk volgend jaar, u heeft het al een keer gedraaid en dingen klaarliggen. Dat er dat wel minder tijd in gaat zitten.** Ja, zeker. We gaan ook proberen aansluiting met verenigingen te zoeken, zodat misschien een sportvereniging het kan draaien en dat die vrijwilligers leveren. En daar hebben we dan de sportvereniging ondersteuner vanuit onze afdeling, afdeling samenleving, zetten we daarbij ook in. We gaan gewoon kijken hoe dat gaat lukken.*

Als SportZeeland een bijeenkomst zou organiseren voor de lokale partners van 'Elke Stap Telt', welke invulling zou u dan interessant vinden?

Invulling, ja ik denk wel dat je het erin zou moeten houden. Om ook van elkaar te leren, waar loopt het goed, waar loopt het niet goed. Hoe komt het dat jij zo'n grote groep bij elkaar hebt gekregen en hoe komt het dat het bij jou niet gelukt is? Dat je toch een beetje elkaar voed. Uitwisseling.

8.3 Interview R19 + R20

TOPIC 1: VOORBEREIDINGFASE

R20 u heeft aangegeven door een collega te zijn geïnstrueerd over de werkwijze van 'Elke Stap Telt', wat is de reden dat u de scholing van SportZeeland niet heeft gevolgd? *Omdat R19 dat gevolgd heeft. Kon u uit de voeten met de materialen van SportZeeland (draaiboek, instructie wandeltest etc.)* Ja, ik denk het wel. Ik had wel graag misschien dan de cursus gedaan ofzo. Dat ik er nog iets meer van had geweten. Dat is denk ik ook persoonlijk. Ik heb graag veel informatie. **Heeft u ook uitleg gekregen over motiverende gespreksvoering of hier al ervaring mee?** *Daar hebben we een keer een aparte cursus over gehad toevallig. Dat is wel al even geleden. Daar heb ik eigenlijk niet*

bij na gedacht toen ik 'Elke Stap Telt' ging doen. Die cursus was eigenlijk meer gericht op de welzijnswerkers.

R19, heeft u de cursus motiverende gespreksvoering gehad in de scholing? *Ja, ik denk ook dat het in mijn aard ligt om mensen te motiveren en bij R20 denk ik ook. **Dat het al geïntegreerd is in de manier waarop u mensen benaderd bedoelt u dat?** Ja waarop je mensen benaderd maar ook waarop je mensen begeleidt in het project. [R20] Ik heb een achtergrond als lesgever dus ik denk dat het begeleiden van een groep niet echt een probleem is. [R19] Het is gewoon een goede voorbereiding die je moet hebbe, van wat heb je nodig voor die test en alles van te voren uitzetten.*

Wie zijn er bij Stichting Hulst voor Elkaar betrokken bij het project 'Elke Stap Telt', en op welke manier zijn zij betrokken?

*[R19] Dat zijn er nu een stuk meer geworden. Ons team van Hulst in Beweging, Tom heeft al een aantal 'Elke Stap Telt' projecten gedraaid, R20, ik. Er zijn nu zelfs twee deelnemers van Hulst voor Elkaar, personeel die mee doen met het project. **Hoe bent u zo ver gekomen?** [R19] We hebben ze gemotiveerd om mee te doen. [R20] Het is ook een mooi project, het is een heel goed project ook. **Wat is er zo goed aan volgens u?** [R20] Het loop goed, het is duidelijk, mensen blijven gemotiveerd omdat ze iedere week een niveaukaart krijgen. Je bent er iedere keer mee bezig en het is heel duidelijk ook vind ik voor mensen. [R19] En het is eigenlijk ook voor veel mensen iets, dat er een eindtijd aanzit. Het is 10 weken lang, het is niet je gaat meedoen en het moet een jaar lang. Dat hopen wij wel, dat ze naar die 10 weken door gaan. Dat is ook een motivatie om mee te doen. [R20] Voor heel veel mensen is het sociale aspect een motivatie om mee te doen.*

Waar blijkt het uit dat het draagvlak bij Stichting Hulst voor Elkaar voor 'Elke Stap Telt' 'goed' en 'uitstekend' is?

[R19] Omdat wij geloven in het project en als je ziet in die tien weken dat hun conditie zo verbeterd, dat ze fitter worden en er plezier in hebben. Vanuit daar hebben wij de motivatie om door te blijven gaan met 'Elke Stap Telt'. [R20] We hebben ook draagvlak van verschillende organisaties, instellingen en bedrijven die graag mee willen werken en vrijwilligers hebben wij ook altijd genoeg. [R19] Wij krijgen ook best vaak aanvragen, vorige week bijvoorbeeld met een sportcentrum DELTA in overleg. En die wilde ook met 'Elke Stap Telt' gaan starten.

Wie doet wat binnen stichting Hulst voor Elkaar, tijdens de uitvoering van 'Elke Stap Telt'?

[R19] Dat ligt er een beetje aan. Eentje doet de procesbewaking, loop het allemaal goed. R20 had het toen de tijd de coördinatie, zij voerde het uit. Om de kwaliteit te behouden en te vergroten is 1 van ons er iedere week sowieso bij. [R20] En vaak zijn er ook stagiaires die mee kunnen. Het is wel handig, want als je een groep van 20 hebt en dat alleen moet doen is dat best wel lastig. Ik ben altijd heel blij met onze twee stagiaires en onze vrijwilliger.

Jullie hebben verschillende organisaties betrokken bij 'Elke Stap Telt'? Hoe hebben jullie dat gedaan?

[R19] Vanuit Stichting Hulst voor Elkaar heb je af en toe heb je wel eens overleggen over samenwerking. Wat kunnen we voor elkaar betekenen en dan kwam het project 'Elke Stap Telt' eruit rollen. Vanuit daar is het een beetje gaan rollen, dat vonden ze wel interessant. Ook voor de bewoners om daar aan mee te doen.

Wat is hun rol/ zijn hun taken binnen het project 'Elke Stap Telt'?

[R20] Verzorgingshuis, heeft geflyerd en reclame gemaakt. En een dame van de fysio, die heeft een paar keer meegeholpen/meegelopen. Maar ik had eigenlijk zoveel stagiaires dat dat niet altijd nodig was.

TOPIC 2: VRIJWILLIGERS**Hoe hebben jullie het werven van vrijwilligers ingericht?**

[R19] Hoe we dat doen? Dat is eigenlijk al vanaf de start van 'Elke Stap Telt', hadden we een aantal vrijwilligers die graag iets wilde doen met sporten. Daaruit hadden we volgens mij al een poultje van vier vrijwilligers. [R20] Dat komt ook wij hebben nog de pijler steunpunt vrijwilligers, dus daar is een kaartenbak met allemaal mensen die vrijwilligerswerk willen en kunnen doen. Daarom komen wij makkelijk aan vrijwilligers.

Houden jullie dan ook rekening met het competentieprofiel bij het aanstellen van de vrijwilligers?

[R19] We kennen natuurlijk wel een aantal vrijwilligers waarmee wij al jaren werken en die graag eens iets in de sport doen, dus we weten hun profiel al, wat ze wel of niet kunnen. **R20, u gaf aan het competentieprofiel van een vrijwilliger niet te kennen.** [R20] Nee daar heb ik nog niet van gehoord nee. **R19 u kent het competentieprofiel en heeft hier tijdens het werven rekening mee gehouden.** **Hoe heeft u dit gedaan/georganiseerd? En werkte dit goed?** [R19] Wij doen het op gevoel eigenlijk die vrijwilligers. Ik denk dat ik er niet naar gekeken heb, naar zo'n competentieprofiel. [R20] Maar het is ook een soort van logisch. [R19] Wij weten vanuit onze sportgedachte wel of ze geschikt zijn of niet. We gaan er wel eerst mee in gesprek, zo werkt het project en zie je het zitten. Dat weet je wel of ze het kunnen of niet.

Je ziet vaak dat een grote groep een wat hoger instapniveau heeft, en dan zie je dat bij die wat minder hoge instapniveaus dat die er echt bijgehouden moeten worden. Anders vallen die weg, Herkennen jullie dat?

[R20] Ja, ik had soms twee routes. Dan had ik een rondje en die kan je dan tussendoor ook doorsteken en dan kwamen ze weer bij elkaar. Maar dan heb je wel genoeg vrijwilligers nodig. [R19] Ik vind dat af en toe wel jammer, het sociale aspect is minder als je gaat splitsen. Vanuit die scholing was dat toen ook volgens mij. Op een gegeven moment liepen ze echt ver achter, dan keren we even om en halen ze even op, zodat ze dan toch bij elkaar blijven. En dan hebben ze toch die extra meters gewandeld, de voorste groep. Dat moet je begeleiden daar heb je minimaal 3 mensen voor nodig. [R20] Het is wel een nadeel dat de snelle groep niet verder kan dan 5 kilometer door die middelste, of die achterste groep. Want ik had een groep die konden best in een uur 6 kilometer maar die liepen dan maar 5 kilometer.

Waarom hebben jullie ervoor gekozen de vrijwilligers niet te betrekken bij het werven van deelnemers?

[R20] Er is wel een keer een vrijwilligers geweest die flyers heeft verdeeld, maar dat is ook het enige geweest. Misschien heeft Jan ook wel mensen gevraagd via de wandelvereniging dat weet ik eigenlijk niet. [R19] We hebben de vrijwilligers in ieder geval niet gevraagd om deelnemers te werven.

Waarom hebben jullie daarvoor gekozen? [R19] Ik denk dat dat een gewoonte is dat wij dat zelf doen. Maar daar hebben wij misschien niet aan gedacht. Ik vind het wel een goede om achteraf mee te nemen. Wij denken vrijwilligers, hartstikke leuk dat ze met 'Elke Stap Telt' willen helpen en om ze

dan ook nog te vragen om nog meer te doen. En de ene vrijwilliger is de andere ook niet, de ene vindt dat leuk. [R19] Daar kunnen we misschien meer mee doen.

TOPIC 3: DEELNEMERS

R20, wat hebben de stagiaires gedaan bij het werven van deelnemers?

[R20] We laten ze de flyer wel eens maken. Verder wordt die dan overal verspreidt waar de doelgroep komt. We maken zelf een persberichtje.

Jullie hebben aangegeven deelnemers te werven d.m.v. persoonlijke benadering, hoe heb jullie dat precies gedaan?

[R20] Ik heb dat in Clinge gedaan, maar we zijn niet opgestart we hadden geen groep. [R19] Wat we qua persoonlijke benadering doen is de oud deelnemers ook mailen.

Jullie hebben grote verschillen gehad in aantallen deelnemers, hebben jullie een idee waar dat aan kan liggen?

[R20] Het ligt niet aan de PR denk ik. [R19] Nee, kijk we hadden natuurlijk sportdorp Clinge en van daaruit hadden we het project 'Elke Stap Telt'. We zijn daar nu twee keer gestart en twee keer is het niet doorgegaan, vanwege te weinig deelnemers. Wellicht dat misschien dat de mensen daar uitgekeken zijn op het project. Maar er is daar wel een groepje van vier dat daar iedere week loopt. [R19] Er was zelf een vraag van de raad, van.. we willen in Kloosterzande ook een groep starten. Er waren maar twee deelnemers, waar het aan ligt weet ik niet. We willen daar wel weer opnieuw een groep gaan starten, want uit vooronderzoek daar, is gekomen dat mensen wel willen wandelen. We gaan kijken of er iets meer PR aan gegeven kan worden vanuit de gedachte van sportdorp Kloosterzande. **Hebben jullie dan direct mensen die aangeven dat ze willen wandelen vanuit de behoeftepeiling?** [R19] Ja die kunnen we dan direct benaderen

Hebben jullie wel eens een informatiebijeenkomst georganiseerd?

[R19] Ja, daar heb ik één keer in Clinge gedaan. Daar zijn ook bijna iedereen van gestart toen. Verder hebben we een keer algemene informatie gegeven bij GALM, en bij verzorgingshuis Curamus hebben we ook een presentatie gegeven. Dus wel een aantal keer. Bij de GALM had het toen geholpen, maar dat was individueel. Toen begon er een groep van meer dan twintig mensen.

Hebben jullie een bepaalde manier waarop jullie steeds het deelnemers werven inricht? Of hebben jullie dat in de loop van de jaren aangepast?

[R19] Het is eigenlijk altijd hetzelfde gebleven, alleen we hebben een aantal keer ook een informatiebijeenkomst georganiseerd. **Persoonlijk met de mensen in gesprek?** [R19] Persoonlijk maar ook in groepsverband, Ik heb bij Antonius in Kloosterzande aan een groep het project uitgelegd. **Zijn daar veel deelnemers uitgekomen?** [R19] Twee, maar die waren ook wel heel oud moet ik zeggen.

Welke manier van deelnemers werven werkt volgens jullie het beste? En welke minder/niet?

[R20] Ik denk dat je al vanuit een bestaand groepje die bijvoorbeeld tennissen er daar al vier van hebt en die nemen er ook nog eens twee mee, dan heb je er al zes. Ik denk dat dat eigenlijk nog het makkelijkste/beste werkt. Dat je al een soort vriendengroepje hebt die al start en dan zo verder. Het is een beetje ons kent ons hier. [R19] Aan het begin vroeg ik ook aan de deelnemers die zich aanmelden waar heb je het gezien, een flyer of krant? En toch werd er wel het meest aangegeven via de krant. Doe we doen nog wel flyers om het meer bekendheid te geven maar de krant kijken ze toch stiekem best vaak in. [R20] En soms maakt het tijdsstip ook uit. Mensen moet steeds langer blijven werken dus 55 plus, dat krijg je ook wel vaak te horen. **Ik wil wel maar de tijd komt niet uit.** [R20] Ja dat is wat je

hoort. Ik vraag me wel eens af als je dat 's avonds van 7 tot 8 doet of de groep dan groter is. [R19] Wat ik wel, en dat was dan toevallig met dit project, dat ik vragen van kreeg: ik ben nog geen 50 maar mag ik wel meedoen. Dan vind ik het jammer dat het logo van 55+ op de flyer staat. Misschien moet je dat gewoon weglaten en open houden, van .. het is voor iedereen. [R20] Vaak zie je bij ons als er activiteiten zijn dat jongeren en ouderen samen gaan, want de groep is niet zo groot. Ik denk dat dat bij 'Elke Stap Telt' best wel kan. [R19] Ze zijn wel bang dat ze in een grijze massa terecht komen als ze jonger dan 50 zijn. [R19] Ik denk dat er ook nog wel iets valt te behalen, om deelnemers via maatschappelijk werk te werven. Want die mensen zitten vaak in een sociaal isolement, of mensen die niet van het dorp afkunnen omdat ze geen vervoer hebben. [R20] Dat ze dat standaard in hun praatje meenemen. [R19] Ja, want ik heb wel een stapeltje flyers daar neergelegd, en hun hebben het ook wel verdeeld. [R20] Toen heb ik ook gezegd als ze via maatschappelijk werk binnenkomen hoeven ze niet te betalen bijvoorbeeld of lid zijn van de voedselbank, bij de voedselbank hebben we ook nog dingen uitgezet. Dat we dan een vergoeding geven voor die kwetsbare groep. Om die groep erbij te betrekken, dus ik denk dat daar nog wel iets te behalen valt.

Wat vonden de deelnemers van de eigen bijdrage die ze voor het project moesten betalen?

[R19] Ja, ik kreeg daar wel eens reacties op. Ik ben er over na aan het denken om de eigen bijdrage omhoog te doen. [R20] Mensen zeggen: ow dat is goedkoop. [R19] Ze hebben er totaal geen probleem mee, ze vinden het super goedkoop. In de volgende projecten ben ik van plan ze toch iets meer te laten betalen, want 10 euro is echt geen drempel voor die mensen. Echt weinig vinden ze het.

Gekoppeld aan jullie uren, hebben jullie ook budget om 'Elke Stap Telt' uit te zetten?

[R19] Ja. Wat ik merkte, een ander project in Clinge, daar koste het dan 10 euro. Die mensen gingen na het project verder onder het traject van GALM. En dan moesten ze 3,50 per keer betalen. Maar er ging een andere groep van 'Elke Stap Telt', toen zeiden ze: dan kunnen we daar net zo goed mee wandelen dan hoeven we maar 10 euro te betalen. Dat bijt elkaar. Misschien moet ik volgende keer gewoon 35 euro vragen.

Jullie hebben tijd en ruimte in jullie werkplanning voor 'Elke Stap Telt' denk ik?

[R19] Ja, we hebben 2 uur per week, in 40 weken. Dat is 80 uur om twee groepen op te zetten. [R19] Je loopt iedere keer mee ook. [R20] Maar je hebt alle documenten ook, de flyer moet je eventjes aanpassen en het kan er al uit omdat je ingewerkt bent. Dan is de voorbereiding niet zo super veel werk eigenlijk.

Laten jullie de vrijwilligers de scholing van SportZeeland volgen?

[R19] Als dit noodzakelijk is wel. We kunnen nu putten uit drie vrijwilligers die het in de vingers hebben om de 'Elke Stap Telt' projecten lekker mee te draaien. Als er nou nog meer bijkomen. Moet ik eerlijk zijn, die heb ik niet gevraagd de scholing te volgen. [R20] Het zou wel leuk zijn om ze dat te laten doen, om dat aan te bieden.

Er was een groep die had de vrijwilligers een week voor de start van 'Elke Stap Telt' bij elkaar gevraagd om de wandeltest te doen en alles door te nemen. Hebben jullie dat ook gedaan?

[R20] Ik heb wel die mevrouw van de fysio van Curamus geïnstrueerd, daar ben ik even samen mee gaan zitten en heb ik alles doorgenomen, het draaiboek dan ook. Dat was eigenlijk allemaal duidelijk ook. En de wandeltest, heeft u die fysiek uitgevoerd van te voren? [R20] Nee, dat niet. [R19] In feite zetten de vrijwilligers wel de wandeltest uit. Sowieso kunnen ze dat, geen probleem. En uitvoeren ook? [R19] Ja, en ook uitvoeren. Daar hebben ze geen moeite mee als ze dat voor het eerst

uitvoeren? [R19] *Als ze het voor het eerst doen, is het misschien even wennen. [R20] En als je gewoon de stappen volgt. [R19] Er is altijd controle op.*

TOPIC 4: STARTBIJEEENKOMST

Hebben de deelnemers zelf hun instapniveau berekend tijdens de startbijeenkomst?

[R20] *De meeste niet, maar ik had dan twee stagiaires en drie telefoons, dan gaat het allemaal wat sneller. [R19] Je hebt dat binnen 10 minuten in feite allemaal uitgerekend, en dan vertelt R20 of ik nog even wat over de stappenteller en dan zijn de 10 minuten ook om.*

Hoe richten jullie het sociale aspect in bij de startbijeenkomst?

[R19] *Dat doen we eigenlijk tijdens de wandelingen. Ze kennen elkaar niet, ze gaan sowieso al bij elkaar zitten aan een tafel. Dan gaan ze een kopje koffie/thee drinken, dus dan wordt er gepraat. En tijdens de wandelingen zie ik er heel veel met elkaar praten. [R20] Volgens mij heb ik wel een voorstelrondje gedaan, even in het kort. Maar je hebt ook een snelle groep die vooraan bij elkaar loopt en die kennen elkaar dan beter, dan die achteraan lopen. En ze hebben de e-mailadressen van elkaar. En wij zijn bijvoorbeeld een keer in Clinge gaan wandelen. Dan moesten ze met elkaar meerijden dat ging allemaal een beetje vanzelf. [R19] En eigenlijk zijn er ook heel veel groepen doorgaan met wandelen, de groepen blijven gelukkig wel bestaan.*

Hoe gaat de uitvoering van de wandeltest?

[R20] *Je moet wel even kijken voordat je de wandeltest doet, want dan heb je het in je hoofd en dan sta je daar nog. Je moet het eigenlijk wel een paar keer doen voordat het echt vanzelf gaat. Dat is gewoon doen, ervaring op doen.*

Zijn er zaken die bevorderend werken tijdens de startbijeenkomst?

[R19] *Aan het begin geef je een presentatie, en stapsgewijs gaan we dan naar die wandeltest toe. Dat werkt gewoon heel goed, dat werkt gewoon super. [R19] Bij de wandeltest heb ik wel een aantal dingen aangepast. We lieten ze eerst rondjes lopen rond pionnen van twintig meter. Maar dat is eigenlijk grote onzin. Gewoon lekker een grote ruimte gebruiken waar je door elkaar heen kunnen wandelen. Dat hebben we aangepast.*

Wat vinden jullie van de wandeltest ten opzichte van de opbouwplannen?

[R19] *Ik merk na twee/drie weken heb je eigenlijk pas het goede niveau. Ik vind het wel heel lastig het bepalen van het niveau. Het gevoel van vermoeidheid heeft een hele grote invloed. [R20] Hoe vermoeid is vermoeid?*

Wat vinden jullie van de stappenteller? Hoe gaat het met het instellen van de stappenteller?

[R19] *Gaat goed, maar ik vond de vorige leuker en makkelijker. [R20] Daar hoor ik heel veel mensen over dat de vorige makkelijker was. [R19] Ja, kijk makkelijker, die mensen hoeven daar niet naar om te kijken. Je kan een week terug zien en wij kunne het toch controleren. [R20] Of ze drukken per ongelijk het verkeerde knopje in, dan heb je ineens een staplengte van 88 centimeter bij een heel klein vrouwtje. [R19] We helpen ze wel allemaal met het instellen van de stappenteller. [R20] Maar ze zijn thuis natuurlijk ook op de knopjes aan het drukken.*

Welke reacties hebben jullie van deelnemers opgevangen?

[R20] *Elke keer de vergelijking van de andere dat die beter was. En dat hij de stappen ook niet kon onthouden dan. Dat je het eigenlijk iedere keer moet opschrijven en dan op nul. [R19] Ik heb daar nu*

geen moeite mee, ik vond het wel grappig we waren klaar met wandelen vorige week en ik zei pak even de stappenteller, hoeveel kilometer hebben we gelopen? Dat was allemaal tussen de 3,4 en 3,7 kilometer gelukkig, dus de stappentellers doen het allemaal wel. En het aantal stappen ligt eraan natuurlijk, ik zeg er kan verschil in zitten in de staplengte.

TOPIC 5: GROEPSBIJEENKOMSTEN

Hebben jullie een EHBO-diploma? [R20] Ja. [R19] Ik niet. We hebben er drie binnen ons team die EHBO hebben. **Dat kwam ter sprake omdat er bij een van de scholingen, een wandelvereniging die hebben dat meegemaakt dat er iemand een keer gevallen was. Toen hadden ze geen vervoer en geen telefoon bij.** [R20] Eigenlijk zou je het moeten doen he, want als ik met kinderen weg ga, moet je officieel volgens mij al een EHBO-doos mee hebben. Leerkrachten doen dat ook als ze naar de gymzaal gaan. Eigenlijk zou het wel moeten, je zou een handige tas moeten hebben. [R19] We hebben het denk ik aan het begin, de eerste of de tweede keer van 'Elke Stap Telt' zo'n calamiteiten en risicoanalyse gedaan. Die hebben we toegepast op de groep. Maar hadden we toen niet moeten toepassen en sindsdien hebben wij hem eigenlijk niet meer gebruikt. Je legt de groep wel uit, stel dat er een fietser achter je komt, dat ze het aan elkaar doorgeven. Maar misschien is het wel goed om het op papier te zetten.

Nagenoeg alle respondenten hebben de opbouwplannen het hele programma gebruikt en ze beoordelen de opbouwplannen allemaal positief. Hoe stimuleren jullie de deelnemers om ze te gebruiken? Besteden jullie daar iedere week aandacht aan? [R20] Ze komen binnen, en dan moeten ze eerst langs een soort balie. Dan moeten ze hun kaart laten zien, dan kijken we dat even na. Dan zeggen we, goh u zit er wel veel overheen. [R19] Je hebt ook de echte actieve wandelaars en die komen er echt dik en dik boven. Stel je hebt instapniveau tien, dat is echt peanuts, die lopen wel vier keer zo veel. De hogere instapniveaus hoeven eigenlijk niet meer met de stappenteller te lopen. [R19] Nee, maar dat vinden ze juist leuk. [R20] En dan vergelijken met elkaar [R19] om steeds meer stappen te zetten per week. [R20] Ze kijken bijna niet meer wat ze moeten doen. Soms geeft ik ze wel eens twee kaarten mee, dan kunnen ze er één overslaan. **Houden ze het dan wel 10 weken vol?** [R19] Ja, die sportievelingen blijven gewoon keihard doorlopen. [R20] Lage instappers die zeiden, ik vind het nu eigenlijk wel genoeg. [R19] Het is wat R20 zegt, je hebt ook van die lage instappers die zeggen het is wel goed zo. En sommige die hebben echt een heel laag niveau, en ze wandelen toch meer dan ze zouden moeten lopen (volgens het opbouwplan) die krijgen op een gegeven moment blessures, of zegen ik hou het niet meer vol. **Maar als ze gewoon het schema volgen?** [R19] Ja daarom, je hebt wel een aantal kaarten een niveautje hoger en dat is dan bijna hetzelfde. Ik weet niet in hoe ver daar een reden achter zit?

Hoe kijk jullie er tegenaan als het programma (10 wandelingen) alleen door vrijwilligers zou worden uitgevoerd?

[R20] Ik weet niet hoe dat verzekeringstechnisch in elkaar zit. [R19] Dan heb je geen bewaking op het proces. De kwaliteit staat voorop in zo'n project en die weken kan je helemaal niks zien. Hoe ze het doen, loopt het wel goed zoals het bedoeld is. Dus dat vind ik lastig. [R20] Alles valt of staat ook bij een goede vrijwilliger. [R19] Ik denk dat er altijd een stukje deskundigheid bij moet zitten om het project optimaal te laten draaien. [R20] Professionaliteit ook. Daarom kiezen wij daarvoor. [R19] Ik denk wel dat het mogelijk is. Als je goede vrijwilligers hebt, een gepensioneerde gymleerkracht ofzo. **Dan heb je toch weer die deskundigheid.** [R19] Als je een topvrijwilliger hebt, kijk je moet ze ook iedere week motiveren en informatie geven van wat er allemaal mogelijk is aan beweegaanbod.

*Want je wilt ze na tien weken, dat is voor ons eigenlijk heel belangrijk, wil je ze ook door laten stromen zodat ze door gaan met bewegen. Als een topvrijwilliger dat kan maar wij hebben wel de deskundigheid van het beweegaanbod wat er hier allemaal is in Hulst en omstreken . **Dus het profiel en de kenmerken van degene die het uitvoert is belangrijk?** [R19] Ja, heel belangrijk.*

Wat heb jullie ervaren met het uitvoeren van ‘Elke Stap Telt’ afgelopen jaren? Kunnen jullie aangeven wat bevorderend werkt en wat belemmerend?

[R20] Ik had bij één groep, die kwamen allemaal op een verschillende tijden binnen na het wandelen, en dan zagen ze elkaar niet. Dus we wachtten wel op elkaar voor de deur en dan gingen de mensen naar binnen. Goh zet nog een thee/koffie en dan zagen ze elkaar toch nog even. Dat je toch het sociale aspect wat meer naar voren laat komen, daarna ook. Dat is een keuze geweest omdat ik vond dat ze zo vaak uit elkaar lopen en elkaar dan niet zien, en op die manier wel.

Zijn er dingen waarvan jullie zeggen, dat moet je echt doen tijdens de groepsbijeenkomsten van ‘Elke Stap Telt’?

[R19] Ik vind dat koffie drinken wel heel belangrijk om te blijven doen. Dat ze bij elkaar komen voor het groepsgevoel/proces. Wat we in de loop van de jaren meer hebben gedaan is, we deden een voedingspresentatie en een presentatie van de wandelvereniging, daarnaast hebben we nu ook fysiotherapeuten die wel eens meewandelt, de IVN gids. De natuurgids (IVN) dat wordt wel heel erg gewaardeerd, ze kunnen dan niet hun niveau lopen maar ze vinden het wel super leuk om mee te maken.

Jullie geven het programma ‘Elke Stap Telt’ het cijfer 8 en het cijfer 9. Kunnen jullie het gegeven cijfer toelichten?

[R19]Waarom ik een acht heb gegeven, je hebt altijd wel verbeteringen aan het project. Ik ben er sowieso voorstander voor want het is succesvol gebleken, het is niet voor niks dat we het al zo vaak hebben gedaan. Er zijn altijd verbeteringen, persoonlijk vind ik dat we te weinig instappers hebben gehad, te weinig lage niveaus dat je te veel actievelingen hebt die wandelen. Je bereikt niet altijd de doelgroep die je wilt bereiken of niet genoeg. Daar ligt verbetering. Op het moment nu vind ik dat stappentellers wat minder dan de vorige. Voor de rest, na die 10 weken lang een handreiking, dat ligt aan onszelf. Het project duurt maar 10 weken en daarna moeten ze zelfstandig verder, dan is aan ons om ze te blijven stimuleren om daar mee verder te gaan. Maar verder vind ik het gewoon een top project hoor. [R20] Omdat het heel duidelijk is, vind ik, en ook voor de deelnemers zelf. Ze weten waar ze aan toe zijn, ook als instructeur weet je waar je aan toe bent. Je heb een soort basis of een leidraad die je kan volgen, waardoor het project heel goed verloopt. En er zitten heel veel aspecten in, conditioneel, sociale aspect. En het is ook voor alle doelgroepen. Je hebt allerlei soorten mensen in die groepen.

TOPIC 6: SLOTBIJENKOMSTEN

Was de startbijeenkomst hetzelfde ingericht als de slotbijeenkomst? Of hebben jullie onderdelen anders gedaan? En waarom?

[R19] Ik weet dat er op het begin van het programma toen we startte, waren er veel problemen geweest met de eindtest, hoe je die uit moest voeren. Maar dat lag misschien ook een beetje aan de begeleiding of professionals die op het project zaten. Want wij vonden het ook belangrijk om de staplengte ook direct al mee te nemen. En dat was niet bij iedereen meegenomen zodat het leek dat mensen misschien omlaag gingen. Maar bij ons is het altijd goed gedaan. [R20] Zo niet, dan toch. We

zorgen in ieder geval dat de deelnemers meer meters hebben gezet dan eerst. We zetten meters op het certificaat.

De certificaten worden niet vaak uitgereikt bij groepen, wat vinden de deelnemers ervan dat ze een certificaat krijgen?

[R19] Leuk, dat vinden ze hartstikke leuk. Dan hebben ze houvast, moet je kijken ik had aan het begin zoveel en nu zoveel. Bij de eindtest heb ik wel 60 meter meer gelopen, bijvoorbeeld.

TOPIC 7: EVALUATIE

Hoe hebben jullie de evaluatie met de vrijwilligers ingericht?

[R19] Eigenlijk doen we dat altijd even na het project. van goh hoe was het, hoe vonden jullie het?

Worden daar dan notities van gemaakt? *[R19] Dat nemen we inderdaad wel mee naar de volgende projecten, dat wel.*

Wordt er dan aan het einde een rapportje gemaakt aan het einde van het project, met we hebben die doelen stelt van te voren, hebben we die gehaald. Wat ging er goed, wat ging er niet goed.

[R19] Nee, wij zetten dat niet schriftelijk op papier.

Hebben jullie wel eens samen overleg, dat jullie aan elkaar vragen 'hoe heb jij dat gedaan?

[R20] Ja, ik had dat nog nooit gedaan dus R19 nam daarin wel het voortouw. Een keer een voorbeeld hebben, dat ik een keer zie hoe het gaat. [R19] Dat was met Tom toen ook, dan ging hij mee als stagiaire en dan mocht hij een half jaar daarna zelf het project draaien. Hij heeft het eerst gewoon van mij afgekeken. Bij R20 was het ook een beetje zo, geloof dat je één keer hebt meegekeken in Clinge. [R20] Ik heb een keer een test meegeholpen. [R19] Misschien was dat de eindtest? [R20] Ja maar goed, daarna heb ik het helemaal zelf opgepakt. ik had wel graag misschien die cursus gevolgd ofzo. Of eens een keer echt een project meegedraaid en dan zelfstandig. Maar goed het ging zo en het is goed verlopen. Het spreekt allemaal voor zich, en daarom vind ik het een goed project.

Hebben jullie nog samen naar resultaten van de evaluatie met deelnemers gekeken?

[R19] Wij zelf niet meer eigenlijk. We hebben het allebei gewoon doorgekeken wat ze hebben ingevuld, en dat in een rapportje gezet.

Weten jullie iets over de doorstroom van de deelnemers naar een vervolgaanbod?

[R19] Je ziet dat een wandelgroep die doorloopt na 'Elke Stap Telt' een stimulator nodig hebben om ze te blijven begeleiden eigenlijk. Hoe doen jullie dat? [R19] Wij hebben toen een GALM groep opgericht, dan was er begeleiding vanuit ons. Nu die losse groepjes zeg maar, die doen het nu wel zelfstandig. Maar nu we dan vanuit Bodyline er ook een begeleider op gaan zetten. Dat is toch wel belangrijk, dat zie je toch wel. Het zijn er maar vier die daar doorgaan, en vier die daar doorgaan. [R20] We hebben ze wel evaluatie gegeven over andere wandelgroepen waar ze bij aan konden sluiten of bij de wijk ofzo, die doen dan iedere dinsdagavond een rondje van 5 kilometer. Dat soort dingetje als je dat doorgeeft kunnen ze wel aansluiten. [R19] Er zijn inderdaad ook veel van een wandelvereniging lid geworden hoor. We hebben dat toen in beeld gebracht tijdens de evaluatie met de deelnemers. [R20] Maar dat zijn alleen de hele goede, want wandelverenigingen die starten vaak vanaf 8 kilometer, soms 5. Van mijn vorige groep zou 50% die 5 dan net kunnen, maar dan is het tempo ligt er ook hoog. [R19] Ik weet nog wel goed, toen we die scholing kregen, daar heb ik eigenlijk nooit meer over nagedacht, na een jaar ging OKRA de mensen vragen om nogmaals een wandeltest

te doen. En te vragen wat voor niveau ze zijn en wat doen jullie nou nog. [R19] Het blijft motiveren. Sommige hebben echt die motivatie gevonden om door te blijven gaan. Maar niet iedereen.

TOPIC 8: SPORTZEELAND

Wat vinden jullie van de advisering en ondersteuning van SportZeeland?

[R19] Volgens mij heb ik ook vermeld, de begeleiding is altijd super. Jullie zijn altijd goed bereikbaar, dus dat is heel fijn. En waar nodig helpen jullie dus ik heb er geen problemen mee.

R19, jij wil 55+ van de folder af?

[R19] Ja, die wil ik eraf hebben. [R20] Ik denk dat dat een goede is, want er was een dame en die zei: mijn dochter die heeft geen werk en een beetje te zwaar, kan zij ook meedoen?

Als het gaat om aanpassingen doorgeven? Moet SportZeeland hier iets aan aanpassen?

[R19] Nee. Wat ik doe, ik krijg dan mail van die aanpassingen, ik gooi het in een map van 'Elke Stap Telt', het laatste en goede. En dan tegen de tijd dat 'Elke Stap Telt' begint zal ik ze wel weer even lezen. **Missen jullie dingen van ons, van SportZeeland?** [R19] Nee niet echt eigenlijk.

9. Codering interview respondent 18

Topic 1: Algemene gegevens

Categorie	Code	Fragment
(sport)achtergrond	Training verzorgen	<i>Vanuit het vrijwilligershuis verzorg ik inlooptrainingen in de beweegtuin van Heinkenszand.</i>
	Doelgroep: ouderen	<i>En dat is dan met name de doelgroep ouderen. Een training samenstellen en verzorgen. De mensen vallen qua leeftijd tussen de 60 en 85.</i>

Topic 2: Voorbereidingsfase

Categorie	Code	Fragment
Geen scholing	Tijdsinvestering	<i>een stukje tijdsinvestering, en omdat het hier al een aantal jaren draait en ik aan de zijlijn zo aan de hand ben genomen.</i>
	Niet in verdiept	<i>Heb ik me daar verder niet meer in verdiept.</i>
Intern geïnstrueerd	Bekend met gang van zaken	<i>Ik wist al een beetje wat de gang van zaken was.</i>
Draaiboek	Zou korter mogen	<i>Ja, er staat zelf meer in, van mij zou het best korter mogen.</i>
	Goed mee uit de voeten	<i>Als je er nog nooit mee te maken heb gedaan en je gaat het project voor het eerst draaien dan kom je hier heel goed mee uit de voeten.</i>
Wandeltest/ stappenteller	Fysiek oefenen met vrijwilligers	<i>Ja, ik heb de vrijwilligers die ik dan had voordat het project starten naar hier laten komen om kennis te laten maken met elkaar om het draaiboekje af te geven. Om hier op ons pleintje, de wandeltest zelf fysiek uit te voeren. De stappenteller hoe ze die moeten gebruiken, hoe die werken. Zodat iedereen van te voren wist hoe de eerste ochtend in elkaar zou steken</i>
Fysiek oefenen	Volgende keer weer	<i>Dat werd als heel goed ervaren, om zo'n aftrapbijeenkomst te hebben. Waarin je met elkaar de staplengte en de wandeltest dat je dat allemaal oefent. Dat zou ik de volgende keer echt weer zo goed.</i>
Motiverende gespreksvoering	Geen ervaring mee	<i>Nee, wel van gehoord.</i>
Betrokken binnen uw organisatie	Seniorenraad	<i>Het word geïnitieerd vanuit de seniorenraad Borsele. Die hebben een budget en vinden 'Elke Stap Telt' een mooi project voor de senioren in de gemeente Borsele</i>

Draagvlak binnen de organisatie	Kan beter	<i>Het kan altijd beter natuurlijk. Het draagvlak is in die zin voldoende, maar ik stond er wel alleen voor. Ik moest er heel veel tijd in steken om het van de kant te krijgen. En als je daar met z'n voor zou zijn, zou dat toch wel een breder draagvlak zijn.</i>
Manier organisaties betrekken	Rechtstreeks	<i>Tijdens de themaochtenden, die hadden we er een vijftal, heb ik de plaatselijke organisaties rechtstreeks benaderd.</i>
Rol/taak betrokken organisaties	Voorlichting geven	<i>De pedicure van het dorp, de podoloog van het dorp, fysio van het dorp. Die heb ik gewoon gebeld en gevraagd dit is het project wilt je meewerken. Themaochtend invulling, naar eigen inzicht.</i>
	Hulp bij deelnemers werven	<i>We hebben onze publiciteit naar huisartsen, fysiotherapeuten en sportverenigingen hier op het dorp gestuurd. In de hoop dat die vrijwilliger en/of deelnemers konden aanleveren.</i>
	Hulp bij vrijwilligers	<i>de eerste contacten heb ik gelegd met de wandelvierdaagse hier. Of ze misschien vrijwilligers hadden en routes.</i>
	Routes	<i>" "</i>
Tijdsbesteding	69 uur klopt wel	<i>Ik denk dat het in totaal, die 69 uur, dat kan ik me wel voorstellen ja. Alles bij elkaar gaat stiekem wel wat tijd in zitten, wil je het goed doen.</i>

Topic 3: Vrijwilligers

Categorie	Code	Fragment
Instructie	Draaiboek	<i>Het draaiboek van SportZeeland heb ik en daar filter ik dan dingen uit voor de vrijwilligers.</i>
Beste manier werven	Rechtstreeks	<i>De rechtstreekse benadering werkt het beste.</i>
	Herhaling	<i>Ik zou wel en, en doen. De kracht zit hem ook in de herhaling denk ik.</i>
Belemmerende factor werven	Achterover leunen	<i>Ik denk dat het niet meer de tijd is van achterover leunen. Je kan wel een poster ophangen en wachten tot er een vrijwilliger aanmeld. Ik denk dat die tijd is geweest, er is zoveel aanbod in vrijwilliger werkzaamheden en mensen werken veel.</i>
Competentieprofiel	Geen rekening mee gehouden	<i>Nou nee, je wilt gewoon vrijwilligers hebben, punt. Je hebt handjes nodig om het project te draaien.</i>
	Enthousiasme nodig	<i>Maar bovenal heb je enthousiasme nodig</i>

	Risico	<i>Maar het zou wel een risico kunnen zijn.</i>
Scholing	Nooit gedaan	<i>Omdat we (vrijwilligershuis) dat in het verleden eigenlijk nooit gedaan hebben. En ik heb dat zelfde stramien voortgeborduurd wat mijn collega heeft aangereikt.</i>
	Geen reden voor	<i>Er is geen onderliggende reden voor dat dat niet gebeurt is.</i>
	Tijd van de scholing	<i>Waar volgens mij in februari al die scholingsdag. Toen waren wij er nog helemaal niet mee bezig, toen waren we het nog aan het opstarten en had ik mijn groep vrijwilligers absoluut nog niet compleet.</i>
	Bereidheid vrijwilligers?	<i>Maar de vraag is wel of de vrijwilligers dat ook willen. Of ze dat extra 1 `a 2 dagdelen zich vrij kunnen maken om dat te doen</i>

Topic 4: Deelnemers

Categorie	Code	Fragment
Beste manier werven	Rechtstreeks	<i>Persoonlijke benadering en herhaling werkt het beste.</i>
	Herhaling	<i>" "</i>
Eigen bijdrage deelname	Geen belemmerende factor	<i>Daar heb ik geen reactie op gehad en iedereen betaalde het, geen reactie in die zin dat ze het te hoog vonden. Dat het een drempel was.</i>

Topic 5: Startbijeenkomst

Categorie	Code	Fragment
Wandeltest	Gestructureerd	<i>Toen ik zag dat het een grote groep was dacht ik, we moeten wel gestructureerd die test af laten nemen. Dat werkte eigenlijk wel heel erg goed</i>
Instellen stappenteller, uitrekenen niveaus door vrijwilligers	Nodig voor snelheid (anders werkt het belemmerend)	<i>Ja dat was wel een bewuste keuze. Ook voor de snelheid in de startbijeenkomst, als ze het zelf hadden moeten doen, sommige zullen het echt wel kunnen maar er waren er ook tussen die het niet hadden gekund. Dit heb ik andere jaren ook gemerkt bij collega's dat dat niet werkte.</i>
Persoonlijke opbouwplannen	Gebruiksvriendelijk	<i>Ik vind ze heel gebruiksvriendelijk</i>
	Deelnemers snappen de opbouw niet altijd	<i>Ze denken altijd dat je conditie opbouwt dat je elke week, meer meer meer moet lopen. Ze snappen dan niet, als ze terugkijken in het mapje dat ze minder</i>

		<i>stappen moeten zetten dan vorige week of twee weken terug.</i>
Stappenteller	Gebruiksvriendelijk	<i>De stappentellers vond ik gebruiksvriendelijk dit keer. Degene die we hiervoor hadden waren veel ingewikkelder.</i>
	Telt niet goed	<i>Dat hoorde je inderdaad wel veel, dat hij niet goed telt.</i>
	Moeite met digitale gadget	<i>Maar zoals ik zei die doelgroep heeft veel moeite met een digitale gadget</i>

Topic 6: Groepsbijeenkomsten

Categorie	Code	Fragment
Niet wekelijks gewandeld	Themabijeenkomsten	<i>Tijdens de themabijeenkomsten was er niet altijd ruimte om nog te gaan wandelen.</i>
Veiligheidshesjes	Wilde de vrijwilligers niet aan	<i>De veiligheidshesjes hebben de vrijwilligers niet aangehad moet ik eerlijk zeggen, dat wilden ze niet.</i>
EHBO-diploma	Een aantal vrijwilligers	<i>Er waren een drietal vrijwilligers die EHBO-diploma's hadden.</i>
	Zelf niet	<i>Ikzelf heb het niet.</i>
Uitvoering alleen door vrijwilligers	Mogelijk	<i>Ik denk dat het kan, als je goede vrijwilligers hebt, en goede instructies geeft</i>
Bevorderende factoren	Aandacht geven	<i>Gewoon de aandacht als je ze die kan geven, daarmee bind je ze</i>
	Enthousiasme uitstralen	<i>En als je dat enthousiasme uit kan stralen dan gaat de rest denk ik wel vanzelf.</i>
Belemmerende factoren	Stappenteller	<i>Die elektronica die techniek, dat die mensen dat soms niet door hebben hoe zo'n stappenteller werkt. En dat krijg je bij sommige in 12 weken ook niet aan der verstand.</i>
Project algemeen	Koppeling sociale aspect en bewegen is fantastisch	<i>En het sociale aspect en beweeg en gezondheidsaspect dat je dat koppelt, dat vind ik gewoon persoonlijk fantastisch.</i>
	Materialen zijn top	<i>De middelen die je erbij aangereikt krijgt, de middelen, de boekjes, de stappentellers, dat is gewoon leuk, top!</i>

Topic 7: Slotbijeenkomst

Categorie	Code	Fragment
Tweede wandeltest	Staplengte (bijna) vergeten	<i>Nou het was goed dat jij er was anders had ik de staplengte totaal vergeten.</i>
Staplengte	Gemist	<i>Ik heb het gewoon gemist, dat lag puur aan mij denk ik</i>

Topic 8: Evaluatie

Categorie	Code	Fragment
Aanpassingen volgende keer	Naambadges	<i>Misschien de volgende keer naambadges maken, dat zou nog een optie zijn heb ik voor mezelf opgeschreven.</i>
	Voorstelrondje	<i>bij gelimiteerde groepen moet je gewoon voorstelrondje doen, dat ben ik wel met de deelnemers eens.</i>
Evaluatie	Belangrijk	<i>dan weet je of je het goed hebt gedaan en of er nog verbeterpunten zijn die je mee kunt nemen in een volgende voorbereidingstraject. En evalueren onder de deelnemers dan weet je ook waar je staat, wat je goed en niet goed hebt gedaan en wat je mee kan nemen.</i>

Topic 9: SportZeeland

Categorie	Code	Fragment
Evaluatieverslag SportZeeland	Aanvulling op het project	<i>ik denk wel dat het een aanvulling is op het gehele project dat SportZeeland ook evalueert.</i>
Bijeenkomst lokale partners	Zinvol	<i>Daar ben ik geweest. Ik denk dat dat wel heel zinvol is omdat je van elkaar kan leren.</i>
Advisering/ondersteuning	Niet veel gebruik van gemaakt	<i>Ik heb niet zoveel gebruik gemaakt van SportZeeland in die zin, het stond hier al redelijk in de stijgers dus daar heb ik op voort geborduurd</i>
SportZeeland	Mag meer betrokkenheid creëren (met de lokale partners)	<i>ik denk dat het wel heel waardevol is als SportZeeland eens op de locaties gaat kijken hoe het uitgevoerd wordt. Dat ze in die zin ook een soort betrokkenheid creëren met de instanties die het op locatie uitvoeren</i>
Invulling bijeenkomst lokale partners	Van elkaar leren	<i>Invulling, ja ik denk wel dat je het erin zou moeten houden. Om ook van elkaar te leren, waar loopt het goed, waar loopt het niet goed. Hoe komt het dat jij zo'n grote groep bij elkaar hebt gekregen en hoe komt het dat het bij jou niet gelukt is? Dat je toch een beetje elkaar voed. Uitwisseling.</i>

10. Resultaten enquête deelnemers

Q1 Via welke organisatie deed u mee aan Elke Stap Telt?

Beantwoord: 123 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Vrijwilligershuis Borsele ('s-Gravenpolder)	17,89% 22
Hulst voor Elkaar (Hulst)	12,20% 15
Gemeente Reimerswaal (Hansweert)	9,76% 12
SMWO Schouwen-Duiveland (Zierkzee)	13,01% 16
van Dorp tot Dorp (Zuidhorn/Noordhorn)	13,01% 16
van Dorp tot Dorp (Den Horn)	4,07% 5
van Dorp tot Dorp (Aduard)	1,63% 2
van Dorp tot Dorp (Den Ham)	6,50% 8
van Dorp tot Dorp (Feerwerd/Ezingen/Garnwerd)	7,32% 9
van Dorp tot Dorp (Oldehove/Saaksum)	1,63% 2
van Dorp tot Dorp (Niehove)	4,07% 5
van Dorp tot Dorp (Kommerzijl)	4,07% 5
SMWO Goes ('s-Heer Hendrikskinderen)	4,88% 6
Vita Welzijn (Uithoorn) Cisca van Straaten	0,00% 0
Vita Welzijn (Uithoorn) Ruben Visser	0,00% 0
AKU (Uithoorn)	0,00% 0
Totaal	123

Q2 Hoe bent u in eerste instantie in aanraking gekomen met 'Elke Stap Telt'?

Via:

Beantwoord: 116 Overgeslagen: 7

Antwoordkeuzen	Reacties
Een informatiebijeenkomst	8,62% 10
Krant/ poster/ flyer	53,45% 62
Vrienden/ familie/ kennissen	23,28% 27
Anders, namelijk:	14,66% 17
Totaal	116

#	Anders, namelijk:	Datum
1	Betrokken organisatie Brief van de gemeente	2-10-2015 11:00
2	Betrokken organisatie Brief van de gemeente	2-10-2015 10:50
3	Betrokken organisatie Brief van de gemeente	2-10-2015 10:11
4	Betrokken organisatie uitnodiging van de gemeente	2-10-2015 10:10
5	Betrokken organisatie Brief van de gemeente	2-10-2015 10:09
6	Betrokken organisatie via brief gemeente	2-10-2015 10:08
7	Digitaal Internet	11-9-2015 13:51
8	Betrokken organisatie informatie dorpsbelang	23-8-2015 21:08
9	Persoonlijke benadering persoonlijke benadering	23-8-2015 20:57
10	Persoonlijke benadering benaderd op de ouderen soos	18-6-2015 13:36

11	Tweede deelname al een keer eerder meegedaan	16-6-2015 14:49
12	Betrokken organisatie via de beweegtuin Heinkenszand	16-6-2015 14:24
13	Digitaal internet	16-6-2015 14:14
14	Betrokken organisatie via de sporthal	16-6-2015 14:09
15	Digitaal Facebook	15-6-2015 15:13
16	Persoonlijke benadering via Marianne Ketting	15-6-2015 11:09
17	Persoonlijke benadering via Marianne Ketting	15-6-2015 11:05

Q3 Wat was uw motivatie om deel te nemen aan 'Elke Stap Telt'? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 116 Overgeslagen: 7

Antwoordkeuzen	Reacties
Conditie verbeteren	82,76% 96
Mensen ontmoeten (sociale contacten)	52,59% 61
Anders, namelijk:	12,07% 14
Totale aantal respondenten: 116	

#	Anders, namelijk:	Datum
1	Leefstijl paar kilo's kwijt...?	2-10-2015 13:13
2	Nieuwe sport proberen nieuwe sport uitvoeren (lieft lange afstanden)	2-10-2015 10:11
3	Natuur/omgeving omgeving verkennen	16-9-2015 14:31
4	Niet relevant grapje	11-9-2015 15:01
5	Leefstijl inbouwen in dagelijks leven, 'stok achter de deur'.	24-8-2015 13:13
6	Natuur/omgeving verschillende wandelingen leren kennen	23-8-2015 20:49
7	Leefstijl conditie op peil houden	23-8-2015 20:33
8	Leefstijl Natuur/omgeving ontdekken van nieuwe looproutes/ bewustwording van activiteiten in de week	1-7-2015 15:22
9	Leefstijl afvallen	24-6-2015 12:35
10	Sociale aspect met vrienden meegevraagd	18-6-2015 12:19
11	Sociale aspect wandelen in groepsverband	16-6-2015 14:09
12	Nieuwe sport proberen ik wilde ontdekken of ik wandelen leuk vind	16-6-2015 13:27
13	Bewegen na blessure Na langdurige pijnklachten weer gaan wandelen	15-6-2015 15:13
14	Sociale aspect samen wandelen	11-6-2015 19:34

Q4 Hoe beoordeelt u de volgende onderdelen van de startbijeenkomst? (de eerste bijeenkomst waarbij de wandeltest is afgenomen)

Beantwoord: 120 Overgeslagen: 3

	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht	Totaal
Informatie over het trainingsprogramma	34,17% 41	58,33% 70	7,50% 9	0,00% 0	0,00% 0	120
Instructie van de stappenteller	16,61% 19	69,03% 78	8,85% 10	4,42% 5	0,88% 1	113
Wandeltest	21,67% 26	68,33% 82	9,17% 11	0,83% 1	0,00% 0	120
Uitleg over de individuele wandelkaarten	18,75% 21	66,07% 74	15,18% 17	0,00% 0	0,00% 0	112

#	Toelichting of suggesties?	Datum
1	Niet relevant n.v.t.: ben pas op later moment ingestroomd	2-10-2015 13:13
2	Niet relevant ingestroomd bij de 3e bijeenkomst	2-10-2015 11:00
3	Niet relevant laatste n.v.t.	2-10-2015 10:09
4	Positief Als ik iets niet begreep kreeg ik hulp (kleine groep mensen)	11-9-2015 13:42
5	Positief Heel erg leuk	15-6-2015 11:09

Q5 Heeft u gebruik gemaakt van de individuele wandelkaarten? (het persoonlijke wandelschema om uw conditie op te bouwen)

Beantwoord: 116 Overgeslagen: 7

Antwoordkeuzen	Reacties
Ja, gedurende het hele programma	46,55% 54
Ja, gedurende een deel van het programma	22,41% 26
Nee, omdat:	31,03% 36
Totaal	116

#	Nee, omdat:	Datum
1	Niet relevant -	2-10-2015 13:13
2	Niet relevant n.v.t.	2-10-2015 10:50
3	Vraag verkeerd begrepen de routes gezamenlijk zijn gemaakt in overleg	2-10-2015 10:43
4	Al genoeg in beweging niet nodig	2-10-2015 10:32
5	Geen tijd ik daar niet aan toe kwam	2-10-2015 10:09
6	Al eerder meegedaan ik dat verleden herfst bij de eerste wandeling deed.	16-9-2015 14:31
7	Vraag verkeerd begrepen er een leidster in de groep was	14-9-2015 11:27
8	Plezier gewoon plezier en anderen stimuleren	11-9-2015 15:01
9	Al eerder meegedaan ik al verschillende keren heb meegedaan	11-9-2015 13:51
10	Gezondheid Ik heb moeten stoppen doordat ik erg veel last kreeg van mijn lipodema	11-9-2015 13:51
11	Vraag verkeerd begrepen Bij alle wandelingen een groepsleider aanwezig was die de kaart behandelde	11-9-2015 13:50
12	Vraag verkeerd begrepen 1 wandelkaart voor de gehele groep	11-9-2015 13:49
13	Geen meerwaarde voor EST Geen toegevoegde waarde	11-9-2015 13:47
14	Al genoeg in beweging ik regelmatig wandel en fiets met andere mensen	11-9-2015 13:46
15	Al genoeg in beweging ik veel fiets en maar één keer mijn vrije tijd kan benutten, de racefiets heeft mijn voorkeur.	11-9-2015 13:42
16	Niet relevant -	24-8-2015 9:51
17	Al genoeg in beweging al ervaring met wandelen	24-8-2015 9:49
18	Al genoeg in beweging ik dagelijks al veel km's loop met de hond	23-8-2015 20:49
19	Niet relevant -	23-8-2015 20:40
20	Niet relevant -	23-8-2015 20:38
21	Houdt niet van schema's ik houd wel van bewegen maar niet van schema's	23-8-2015 20:33
22	Niet relevant -	23-8-2015 20:16
23	Al genoeg in beweging heb al veel ervaring met wandelen. loop gemiddeld 10 km per loop	23-8-2015 20:02
24	Al genoeg in beweging ik al redelijk getraind was	23-8-2015 19:55
25	Niet relevant x	9-7-2015 9:06
26	Niet relevant zo maar	24-6-2015 12:35
27	Niet relevant ??????	18-6-2015 13:36
28	Al genoeg in beweging niet nodig	16-6-2015 14:46
29	Al genoeg in beweging ik al veel wandel	16-6-2015 14:09

30	Niet relevant x	16-6-2015 13:44
31	Niet relevant x	16-6-2015 13:19
32	Al eerder meegedaan het de tweede keer was	15-6-2015 11:09
33	Gezondheid vanwege gezondheid	15-6-2015 11:05
34	Vraag verkeerd begrepen de vrijwilliger van de groep had de kaart	15-6-2015 11:00
35	Al genoeg in beweging de andere dagen ga ik meestal fietsen met mijn man.	12-6-2015 19:50
36	Niet relevant x	12-6-2015 10:43

Q6 Wat is uw ervaring met de individuele wandelkaarten? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 116 Overgeslagen: 7

Antwoordkeuzen	Reacties
Het heeft mij geholpen om meer te gaan wandelen	47,41% 55
Geen meerwaarde voor 'Elke Stap Telt'	5,17% 6
Duidelijk, het heeft een goede opbouw	38,79% 45
Onduidelijk, lastig in gebruik	0,00% 0
Niet gebruikt	31,03% 36
Anders, namelijk:	2,59% 3
Totale aantal respondenten: 116	

#	Anders, namelijk:	Datum
1	Niet relevant maar ik kan mij voorstellen dat als je die kaarten gebruikt/volgt dat je dan vrij moeiteloos je aantal stappen kunt volgen	2-10-2015 13:13
2	Alleen voor korte afstand het is alleen voor korte afstanden	2-10-2015 10:11
3	Niet relevant x	18-6-2015 12:19

Q7 Wat vond u van de gebruiksvriendelijkheid van de stappenteller?

Beantwoord: 122 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Uitstekend	12,30% 15
Goed	56,56% 69
Voldoende	18,03% 22
Matig	11,48% 14
Slecht	1,64% 2
Totaal	122

#	Toelichting of suggesties?	Datum
1	Goed Jammer dat je de gelopen tijd niet kan aflezen	2-10-2015 10:55
2	Goed batterij was leeg!	2-10-2015 10:14
3	Goed Dit voorjaar niet gebruikt. (Verleden herfst wel.)	16-9-2015 14:31
4	Matig soms te weinig, kleine stukjes telde is gewoon soms zelf voor controle	14-9-2015 11:26
5	Geen mening niets meegedaan	11-9-2015 15:01
6	Goed De eerste keren even wennen	11-9-2015 13:49
7	Voldoende Cumulatieve stand en tijdmeting zou de waarde zeer ten goede komen	11-9-2015 13:47
8	Goed erg leuk te zien hoeveel stappen ik maak en hoeveel km dat is.	11-9-2015 13:42

9	Goed stap voor stap instellen bij instructie	24-8-2015 13:13
10	Voldoende diverse tellers bij diverse deelnemers over zelfde afstand --> andere metingen??	23-8-2015 21:08
11	Goed aantal km blijkt onderling nog wel wat te verschillen	23-8-2015 20:44
12	Matig hij werkt niet goed	23-8-2015 20:33
13	Matig De stappenteller gaf bij de deelnemers die dezelfde km aflegden altijd verschillende km aan!	23-8-2015 20:16
14	Matig de app schijnt beter en nauwkeuriger te zijn	16-6-2015 14:31
15	Matig eigen stappenteller (omron) is beter	16-6-2015 14:24
16	Goed de klip om de stappenteller aan de broekriem vast te zetten laat snel los	16-6-2015 13:29

Q8 Hoe beoordeelt u de volgende onderdelen van de wekelijkse groepsbijeenkomsten?

Beantwoord: 122 Overgeslagen: 1

	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Slecht	Totaal	Gewogen gemiddelde
Groepswandelingen	38,52% 47	60,66% 74	0,82% 1	0,00% 0	0,00% 0	122	1,62
Begeleiding	41,80% 51	55,74% 68	2,46% 3	0,00% 0	0,00% 0	122	1,61
Routes	29,57% 34	60,00% 69	10,43% 12	0,00% 0	0,00% 0	115	1,81
Voorlichting over thema's	18,49% 22	63,87% 76	15,97% 19	0,84% 1	0,84% 1	119	2,02

#	Toelichting of suggesties?	Datum
1	Toelichting ik wandel alleen	2-10-2015 15:11
2	Niet relevant laatste n.v.l.	2-10-2015 13:13
3	Niet relevant laatste n.v.l.	2-10-2015 10:55
4	Suggestie meer aandacht aan voeding en blessures	2-10-2015 10:11
5	Niet relevant laatste n.v.l.	2-10-2015 10:10
6	Suggestie Liever eerder starten en de afstand opbouwen	2-10-2015 10:09
7	Toelichting gezellig en voldoende aandacht voor een ieder naar mijn idee.	11-9-2015 13:42
8	Toelichting Het stimuleert je om te gaan wandelen in groepsverband. De begeleiding was goed de dames hebben zich goed voorbereid. We hebben verschillende routes gelopen.	25-6-2015 11:14
9	Niet relevant heb thema's gemist denk ik ?	18-6-2015 12:19
10	Toelichting vond het heel leuk en goed begeleid	16-6-2015 14:49

Q9 Heeft uw deelname aan 'Elke Stap Telt' een positieve invloed gehad op uw sociale contacten?

Beantwoord: 123 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	89,43%	110
Nee	10,57%	13
Totaal		123

#	Toelichting	Datum
1	Nee ik deed niet mee aan de groepsbijeenkomsten	2-10-2015 15:11
2	Ja Heb sowieso aantal mensen ontmoet; met 1 dame verwacht ik in de toekomst zeker te blijven wandelen	2-10-2015 13:13
3	Ja Vooral tijdens de wandelingen	2-10-2015 10:55
4	Ja heb meer mensen leren kennen	2-10-2015 10:50
5	Ja ik probeert met enkele dames de komende maanden eens per maand door te wandelen	2-10-2015 10:11

6	Nee geen invloed	14-9-2015 11:27
7	Ja groeps gebeuren kan stimuleren om gezamenlijk iets te ondernemen. Goede begeleiding, wandelroutes en geografisch en culturele informatie wandelgebied	11-9-2015 15:01
8	Nee Alle deelnemers aan onze tochten kenden elkaar al langer.	11-9-2015 13:50
9	Ja Ik ben met mijn buurvrouw naar de Keukenhof geweest, dat was er anders niet van gekomen.	11-9-2015 13:42
10	Ja je ziet zo iedere week weer dorpsgenoten	23-8-2015 21:11
11	Ja het waren gezellige wandelingen	23-8-2015 20:38
12	Ja leuk contact gehad met verschillende deelnemers	1-7-2015 15:12
13	Ja verloren contact met oude buurvrouw weer opgepakt....	24-6-2015 12:35
14	Nee Niet meer contacten opgedaan. Bekende mensen.	21-6-2015 15:09
15	Nee Ik kende de mensen die meeliepen bijna allemaal al persoonlijk.	19-6-2015 14:38
16	Nee is gebleven zoals het was en die waren goed!	16-6-2015 14:31
17	Ja contact en kennismaking met nieuwe mensen	16-6-2015 14:24
18	Ja Heb twee wandelmaatjes erbij gekregen. We gaan door met wandelen	16-6-2015 13:27

Q10 Heeft uw deelname aan 'Elke Stap Telt' volgens u een positieve invloed gehad op uw fitheid/conditie?

Beantwoord: 123 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	88,62%	109
Nee	11,38%	14
Totaal		123

#	Toelichting	Datum
1	Ja had al voldoende conditie	7-10-2015 16:12
2	Nee nog niet (dit is week 4), maar ik heb goede hoop dat dit wel gaat gebeuren	2-10-2015 13:13
3	Ja van te voren wandelde ik niet vaak	2-10-2015 10:50
4	Ja ik liep al veel dus er is niet veel verandert	2-10-2015 10:32
5	Ja ik liep al veel	2-10-2015 10:14
6	Nee weinig	2-10-2015 10:09
7	Ja ik had al een vrij goede conditie, fiets bijna dagelijks	14-9-2015 11:26
8	Nee plezier stond voorop	11-9-2015 15:01
9	Ja Ja zonder meer toe ik meeliep	11-9-2015 13:51
10	Nee Nauwelijks, ik loop ook zonder het project.	11-9-2015 13:47
11	Ja Ik zeg ja, maar mijn conditie was wel goed, Ik doe graag aan sport en doe dat mijn hele leven al.	11-9-2015 13:42
12	Ja ja, meer lang volume	24-8-2015 13:16
13	Ja langere wandelingen (meer) gemaakt	24-8-2015 12:54
14	Ja diabetes controle was aanmerkelijk beter	23-8-2015 21:11
15	Nee conditie was al goed	23-8-2015 20:49
16	Ja mijn conditie was al goed	23-8-2015 20:38
17	Ja samen wandelen doet iets met je en je wandelt meer	23-8-2015 20:33
18	Ja ik loop sneller	23-8-2015 20:02

19	Nee dit was wel de bedoeling	9-7-2015 9:06
20	Ja matig	25-6-2015 15:49
21	Ja Het stimuleert je om vaker te gaan wandelen.	25-6-2015 11:14
22	Ja als COPD patient (zonder kraakbeen in mijn onderrug) ben ik toch wel vooruit gegaan	16-6-2015 14:31
23	Ja in staat om meer en verder te lopen	16-6-2015 14:12
24	Ja En ik heb ontdekt dat ik wandelen leuk vind	16-6-2015 13:27
25	Nee vanwege ademhalingsproblemen	15-6-2015 11:09
26	Nee vanwege gezondheid, ademhalingsproblemen	15-6-2015 11:05
27	Nee is hetzelfde	12-6-2015 10:43

Q11 Heeft u informatie gekregen over een vervolgaanbod?

Beantwoord: 122 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Ja, alleen over wandelaanbod	56,56% 69
Ja, alleen over sport/beweegaanbod (geen wandelen)	0,00% 0
Ja, over wandelaanbod en sport/beweegaanbod	27,87% 34
Nee	15,57% 19
Totaal	122

Q12 Blijft u na uw deelname doorgaan met wandelen?

Beantwoord: 123 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Ja, individueel	30,08% 37
Ja, in een wandelgroep en/of met een wandelmaatje	24,39% 30
Ja, zowel individueel als in een groep(je) (wandelgroep/wandelmaatje)	41,46% 51
Nee, ik ga andere sport/beweegactiviteiten doen	2,44% 3
Nee, omdat:	1,63% 2
Totaal	123

#	Nee, omdat:	Datum
1	Wil wel, maar kan niet ik mag niet alleen lopen. Wil wel graag blijven lopen!	16-6-2015 14:46
2	Wil wel, maar kan niet ik wil wel maar heb veel last van mijn knie gekregen. Denk overbelast en fiets nu meer dan dat ik wandel. vindt het wel jammer.	11-6-2015 19:34

Q13 Heeft u aanbevelingen, opmerkingen of suggesties voor verbeteringen van Elke Stap Telt?

Beantwoord: 45 Overgeslagen: 78

#	Reacties	Datum
1	Groepsbijeenkomsten Jammer dat er zo weinig deelname was. Complimenten voor de leiding	7-10-2015 16:13
2	Vervolg niet wachten tot volgend jaar om deze wandelgroep weer op te starten. Gewoon in augustus mee doorgaan, dat motiveert. Wellicht de contactgegevens van de deelnemers delen aan iedereen zodat mensen zelf contact kunnen opnemen	2-10-2015 13:13
3	Wandeltest Graag wat bredere aanpak. Regelmatig een keer een test.	2-10-2015 12:54
4	Routes Gezamenlijk maar een andere plaats te wandelen	2-10-2015 11:04

5	Routes (samen) gezamenlijk wandelen in andere omgeving. Bijvoorbeeld eerst met de auto en daar een route lopen	2-10-2015 11:02
6	Routes Uitbreiding routes naar andere plaatsen in de regio	2-10-2015 11:00
7	Routes Wandelen met een groep in een andere plaats of een andere regio	2-10-2015 10:55
8	Voorbereiding In de voorbereiding zitten nog wat zaken: benaderen van de mensen zou eerder kunnen. Ook in Westerkwartier e.d. plaatsen	2-10-2015 10:50
9	Tijd Eerder beginnen	2-10-2015 10:14
10	Tijd Eerder beginnen. Wil wel graag actiever doorgaan komende jaren. had best uitdaging willen hebben. Wil best meehelpt project verder uitdragen. Meer verbinding zoeken met andere dorpen, meer avonden per dorp.	2-10-2015 10:11
11	Positieve opmerking is heel mooi geweest. de coach wil al wat andere dingen invoeren. heel positief!	2-10-2015 10:10
12	Groepsbijeenkomsten meer over de techniek van het lopen	2-10-2015 10:10
13	Routes Wandelroute voor begin van wandeling op (wandel)kaart laten zien/bekend maken	16-9-2015 14:31
14	Sociale aspect naamkaartje zou wel beter zijn om elkaar beter te leren kennen	14-9-2015 11:26
15	Positieve opmerking Sociale aspect Leg de nadruk niet op het wandelen, sociale contacten en groepssfeer + de informatie over het wandelgebied nodigen uit om te gaan wandelen. HULDE AAN DE BEGELEIDING	11-9-2015 15:01
16	Positieve opmerking Nee de begeleiding is fantastisch	11-9-2015 13:51
17	Positieve opmerking Ik hoop dat mensen ons zien wandelen en dan ook zelf in actie komen, want er zitten nog teveel mensen op de stoel waar dit wandelprogramma heel goed voor zou zijn. t	11-9-2015 13:42
18	Geen aanbevelingen Nee	11-9-2015 12:20
19	Doelgroep Het is leuk om ook jongere mensen aan te trekken. Hier is wel vraag naar mij zij komen niet omdat er '55+' op de posters staat	24-8-2015 13:13
20	Opbouwplannen het inplannen van tijd-opbouw vond ik erg moeilijk (qua werkzaamheden)	24-8-2015 12:56
21	Materiaal de stapmeting moet beter ivm stappenteller	24-8-2015 9:49
22	Positieve opmerking nee, het was prima voor elkaar	23-8-2015 21:11
23	Wandeltest de wandeltest eenvoudiger maken	23-8-2015 20:38
24	Wandeltest de wandeltest spreekt mij niet aan	23-8-2015 20:33
25	Materiaal De stappenteller kan beter	23-8-2015 20:16
26	Positieve opmerking Doorgaan om het een goed initiatief is zowel voor je contacten als voor de conditie	23-8-2015 20:10
27	Materiaal GPS of welk progr. dan ook op telefoon	23-8-2015 19:55
28	Positieve opmerking heel goed verzorgd en leuke begeleiders	1-7-2015 15:12
29	Vervolg misschien ook iets om in de wintermaanden te organiseren	1-7-2015 14:32

11. Resultaten enquête lokale partners

De eerste twee vragen zijn niet gepresenteerd vanwege de anonimiteit van de respondenten.

Q3 Wat is uw (sport)achtergrond? (opleiding, werk, vrijwilligerswerk, etc.)

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

#	Reacties	Datum
1	Geen sportgerelateerde opleiding. Veel (ge)sport beoefent en nog. Vrijwilligerswerk binnen diverse sportverenigingen (korfbal, tennis, voetbal) gedaan en nog. Van nature een bovenmatige interesse in beweging, voeding, gezonde leefstijl.	26-10-2015 15:32
2	Bewegingsdocent/ - therapie, Cranio-Sacraal therapeut, beweging/danser	26-10-2015 15:18
3	Lange afstand wandelaar. Sport en spel groep KVTOP.	27-9-2015 18:06
4	Gepensioneerde voormalige manager. Sinds 35 jaar als atletiektrainer actief.	21-9-2015 11:02
5	klinisch Fysiotherapeut	21-9-2015 10:48
6	Mbo 4 sport en gezondheid	21-9-2015 10:38
7	Amateur wandelaar, fietser, hardloper	21-9-2015 10:25
8	Ik werk 3 dagen/week als specialist ouderengeneeskunde en heb onderzoek gedaan naar effect van regulier bewegen door kwetsbare ouderen met meerdere ziektes op cardio-metabole eindpunten. Ik loop, fiets en zwem regelmatig. Ik ben geïnteresseerd in de centrale vraag hoe ouderen meer te laten bewegen. Het gaat om hun motivatie.	21-9-2015 10:10
9	KNAU-trainer hardlopgroepen	21-9-2015 10:03
10	fysiotherapeut	18-9-2015 15:35
11	Secr. Dorpsbelangen Den Horn. Werk: Coach, therapeut en trainer. Akte J (ped. academie); Pedagogische en andragogische wetenschappen (RUG) MOBV (meer ontspannen bewegen voor ouderen), opleiding tot haptotherapeut e.a.	18-9-2015 15:24
12	2 x EHBO opleiding lerare MBO , basisopl. sport en recreatie Vrijwilligerswerk: secretariaten Rode Kruis, dorpshuis, buurtver., 't Nut voor Iedereen Oldehove e.o., kassamedewerkster zwembad, mantelzorg, EHBO'er.	18-9-2015 15:13
13	Pieterpad gelopen coach/instructeur bij roeien en instructeur kano	18-9-2015 15:01
14	secretaris NUT, geen sportachtergrond	18-9-2015 14:46
15	gepensioneerd schaatstrainer, sportmasseur. Nu fitness, wandelen, fietsen.	18-9-2015 14:33
16	sportief en betrokken inwoner die begaand is met de activiteiten van OranjeRun	18-9-2015 14:14
17	wandelaar en fietser	18-9-2015 13:35
18	cios mbo+, nhtv	18-9-2015 10:54
19	Opleiding; CIOS - Fontys Sporthogeschool (voorheen noemde men dit de ALO). Werkzaam als coördinator sport en bewegen bij de gemeente Reimerswaal. Veel vrijwilligerswerk gedaan als trainer-coach bij VV Kruiningen, JVOZ en de laatste 5 jaar bij VV Kloetinge.	17-9-2015 15:34
20	Maatschappelijk Werk en Dienstverlening (MWD)	17-9-2015 14:52
21	Opleidingen; CIOS MBO+ & DHBO Werk; 8 jaar werkzaam bij SMWO Vrijwilligerswerk bij diverse voetbalverenigingen.	17-9-2015 14:46
22	cios mbo+, nhtv (vrijtijdsmanagement, sportmanagement)	17-9-2015 14:32
23	HBO ALO	17-9-2015 14:26

Q4 Door wie bent u geïnstrueerd over de werkwijze van Elke Stap Telt?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
SportZeeland	73,91% 17
Een collega	17,39% 4
Anders, namelijk:	8,70% 2
Totaal	23

#	Anders, namelijk:	Datum
1	Fenke van Rossum	21-9-2015 11:04
2	Sport Zeeland en een collega	18-9-2015 15:24

Q5 Hoe beoordeelt u het draagvlak voor Elke Stap Telt binnen uw organisatie?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Uitstekend	21,74% 5
Goed	39,13% 9
Voldoende	26,09% 6
Matig	8,70% 2
Slecht	4,35% 1
Weet ik niet	0,00% 0
Totaal	23

Q6 Welke organisaties/bedrijven heeft u betrokken bij Elke Stap Telt? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Sportvereniging(en)	86,96% 20
Zorginstelling(en)	34,78% 8
Fysiotherapeut(en)	86,96% 20
Huisartsenpraktijk(en)	69,57% 16
Geen andere organisaties/bedrijven	0,00% 0
Anders, namelijk:	60,87% 14
Totale aantal respondenten: 23	

#	Anders, namelijk:	Datum
1	Pedicure, Diëtiste, Podoloog	26-10-2015 15:32
2	welzijnsinstelling	26-10-2015 15:18
3	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn), dorpsvereniging	21-9-2015 10:49
4	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	21-9-2015 10:26

5	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	21-9-2015 10:11
6	voedingsdeskundige, SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	21-9-2015 10:04
7	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	18-9-2015 15:36
8	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	18-9-2015 15:24
9	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	18-9-2015 15:14
10	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn), dietist	18-9-2015 15:02
11	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	18-9-2015 14:46
12	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	18-9-2015 14:33
13	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn), Vereniging dorpsbelangen Niehove	18-9-2015 14:14
14	SWGZ (Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn)	18-9-2015 13:36

Q7 Kent u het competentieprofiel van een Elke Stap Telt vrijwilliger?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	60,87%	14
Nee	39,13%	9
Totaal		23

Q8 Welke activiteiten zijn er uitgevoerd om vrijwilligers voor Elke Stap Telt te werven? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Oproep doen voor vrijwilligers in een persbericht	60,87%	14
Oproep doen voor vrijwilligers tijdens een informatiebijeenkomst over Elke Stap Telt (bijeenkomst waarbij je potentiële deelnemers werft)	13,04%	3
Sportieve deelnemers van voorgaande projecten vragen om vrijwilliger te worden	82,61%	19
Huidige vrijwilligers uit eigen netwerk benaderen	95,65%	22
Oproep doen op plaatsen waar veel vrijwilligers komen	0,00%	0
Oproep doen via website(s) / nieuwsbrief / social media	13,04%	3
Anders, namelijk:	13,04%	3
Totale aantal respondenten: 23		

#	Anders, namelijk:	Datum
1	via dorpsvereniging	21-9-2015 10:52
2	mantelzorgers	21-9-2015 10:40
3	+ gebruik van stagiaires	17-9-2015 14:26

Q9 Is het gelukt om vrijwilligers voor Elke Stap Telt te werven?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja, ik heb voldoende vrijwilligers kunnen vinden	78,26%	18
Ja, maar ik had meer vrijwilligers willen vinden	17,39%	4
Nee	4,35%	1
Totaal		23

Q10 Heeft u bij het aanstellen van vrijwilligers rekening gehouden met het competentieprofiel van een Elke Stap Telt vrijwilliger?

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	54,55%	12
Nee (ik ken het competentieprofiel niet)	45,45%	10
Totaal		22

Q11 Hebben de Elke Stap Telt vrijwilligers in uw organisatie scholing gevolgd?

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja, door SportZeeland	54,55%	12
Ik heb ze zelf geschoold	27,27%	6
Nee	18,18%	4
Totaal		22

Q12 Welke van de volgende taken zijn uitgevoerd door Elke Stap Telt vrijwilligers? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties	
Werven van deelnemers	45,45%	10
Assisteren bij de wandeltest (onder begeleiding van de coördinator)	81,82%	18
Afnemen van de wandeltest (zonder begeleiding van de coördinator)	72,73%	16
Uitzetten van wandelroutes	77,27%	17
Begeleiden van de wandelingen	100,00%	22
Motiveren van de deelnemers	81,82%	18
Anders, namelijk:	4,55%	1
Totale aantal respondenten: 22		

#	Anders, namelijk:	Datum
1	voortgang na 12 weken, samen werken met andere dorpen	18-9-2015 14:14

Q13 Welke van de volgende activiteiten zijn er uitgevoerd om deelnemers voor Elke Stap Telt te werven? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Het plaatsen van een persbericht op lokale media en/of in dorpskranten	86,96% 20
Het verspreiden van flyers op plaatsen waar veel 55-plussers komen	86,96% 20
Informerende van eerstelijnszorg, zodat zij kunnen doorverwijzen (huisartsenpraktijken, fysiotherapeuten, diëtisten, enzovoorts)	78,26% 18
Het organiseren van een informatiebijeenkomst voor potentiële deelnemers	43,48% 10
Het verspreiden van informatie via de lokale nieuwsbrief	78,26% 18
Het aanbieden van actuele informatie op de website (en actueel houden)	82,61% 19
Informatie verspreiden via social media (Facebook, Twitter)	73,91% 17
Het startmoment zo snel mogelijk doorgeven aan SportZeeland, zodat deze meegenomen kan worden in de Provinciale promotie	21,74% 5
Persoonlijke benadering	78,26% 18
Anders, namelijk:	52,17% 12
Totale aantal respondenten: 23	

#	Anders, namelijk:	Datum
1	gemeente heeft 1800 brieven verstuurd	27-9-2015 18:12
2	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	21-9-2015 10:53
3	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	21-9-2015 10:29
4	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	21-9-2015 10:18
5	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	21-9-2015 10:05
6	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	18-9-2015 15:41
7	via via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma, Op de jaarvergadering van Dorpsbelangen is het project toegelicht en zijn mensen geenthousiasmeerd	18-9-2015 15:26
8	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	18-9-2015 15:17
9	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	18-9-2015 14:50
10	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	18-9-2015 14:37
11	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	18-9-2015 14:14
12	via de gemeente Zuidhorn zijn alle 55-plussers middels een persoonlijke brief benaderd omtrent het wandelprogramma	18-9-2015 13:40

Q14 Heeft u (was u van plan) deelnemers een bijdrage (te) laten betalen om mee te mogen doen aan Elke Stap Telt?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Nee	60,87% 14
Ja, namelijk: (aantal euro voor het hele programma)	39,13% 9
Totaal	23

#	Ja, namelijk: (aantal euro voor het hele programma)	Datum
1	10	26-10-2015 15:32
2	24	26-10-2015 15:18
3	18	27-9-2015 18:12
4	10	18-9-2015 15:17
5	10	18-9-2015 10:57
6	10	18-9-2015 10:18
7	10	17-9-2015 14:48
8	10	17-9-2015 14:35
9	10	17-9-2015 14:27

Q15 Hoe vaak bent u in totaal (vanaf 2012) gestart met het wandeltrainingsprogramma Elke Stap Telt?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
0 keer	0,00% 0
1 keer	69,57% 16
2 keer	0,00% 0
3 keer	0,00% 0
Meer dan 3 keer	30,43% 7
Totaal	23

Q16 Bent u in het voorjaar van 2015 gestart met Elke Stap Telt?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Ja	95,65% 22
Nee	4,35% 1
Totaal	23

Q17 Wat is de reden dat u in het voorjaar van 2015 niet bent gestart met Elke Stap Telt? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 1 Overgeslagen: 22

Antwoordkeuzen	Reacties
Er was geen draagvlak/budget binnen de organisatie	0,00% 0
We konden geen vrijwilligers vinden	0,00% 0
Er waren te weinig aanmeldingen	100,00% 1
Anders, namelijk:	0,00% 0
Totale aantal respondenten: 1	

Q18 Welke onderdelen zijn er behandeld tijdens de eerste bijeenkomst met de deelnemers (startbijeenkomst)? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Deelnemers informeren over het trainingsprogramma	100,00% 22
Het geven van instructie over de stappenteller	100,00% 22
Het afnemen van de wandeltest	100,00% 22
Uitleg geven over het persoonlijke opbouwplan	90,91% 20
Het uitdelen van het eerste persoonlijke opbouwplan	86,36% 19
Totale aantal respondenten: 22	

Q19 Welke van de volgende onderdelen van de wandeltest zijn er tijdens de eerste bijeenkomst met de deelnemers uitgevoerd? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Vragenlijst: hoe ziet mijn week er uit?	95,45% 21
Werkblad: verzamelstaat deelnemer	90,91% 20
Invullen scorekaart	95,45% 21
Vermoeidheidsscore aangeven	100,00% 22
Staplengthe bepalen	100,00% 22
Werkblad: bereken de staplengthe	100,00% 22
Instellen stappenteller	100,00% 22
6 minuten wandelen	100,00% 22
Instapniveau berekenen	100,00% 22
Totale aantal respondenten: 22	

Q20 Er volgen nu een aantal vragen over de groepsbijeenkomsten

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Ja / Nee	Ja	Nee	Totaal
Is er iedere week een gezamenlijke wandeling geweest?	95,45% 21	4,55% 1	22
Was er iedere week de gelegenheid om koffie/thee te drinken?	100,00% 22	0,00% 0	22
Zijn de opbouwplannen (wekelijks) besproken?	72,73% 16	27,27% 6	22
Zijn de nieuwe persoonlijke opbouwplannen (wekelijks) uitgedeeld?	59,09% 13	40,91% 9	22

Q21 Is er tijdens de groepsbijeenkomsten voorlichting gegeven over aan gezondheid gerelateerde onderwerpen?

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja, 1 keer	18,18%	4
Ja, 2 keer	40,91%	9
Ja, 3 keer	18,18%	4
Ja, meer dan 3 keer	13,64%	3
Nee	9,09%	2
Totaal		22

Q22 Wat waren de onderwerpen van de voorlichtingsbijeenkomsten?

Beantwoord: 20 Overgeslagen: 3

Antwoordkeuzen	Reacties	
1.	100,00%	20
2.	90,00%	18
3.	40,00%	8
4.	15,00%	3
5.	5,00%	1

#	1.	Datum
1	Podoloog	26-10-2015 15:32
2	in het kader van een speciale dag: promotie wandelen/ nut van bewegen	26-10-2015 15:18
3	Ademhaling tijdens het lopen	27-9-2015 18:15
4	Alternatieve bewegingsvormen voor ouderen	21-9-2015 11:09
5	spierpijn	21-9-2015 10:34
6	bewegen, schoeisel	21-9-2015 10:19
7	eten en drinken (voedingsdeskundige)	21-9-2015 10:06
8	voeding	18-9-2015 15:43

9	gezondheid in relatie tot bewegen	18-9-2015 15:26
10	voeding	18-9-2015 15:20
11	voeding (dietist)	18-9-2015 15:07
12	energieverbruik in relatie tot wandelen	18-9-2015 14:51
13	gezonde voeding	18-9-2015 14:40
14	functie/ bewustwording van gezond eten en bewegen	18-9-2015 14:14
15	gezonde voeding en gezonde leefstijl	18-9-2015 13:41
16	Sport- en beweeg mogelijkheden in de gemeente Reimerswaal	18-9-2015 10:19
17	lifestyle	17-9-2015 14:56
18	Voeding	17-9-2015 14:49
19	gezonde voeding	17-9-2015 14:36
20	gezonde voeding	17-9-2015 14:29
#	2.	Datum
1	Pedicure	26-10-2015 15:32
2	balans fysiek, emotioneel, geestelijk en qua energie	26-10-2015 15:18
3	Voedingsleer (basis)	21-9-2015 11:09
4	algemene informatie	21-9-2015 10:34
5	voeding	21-9-2015 10:19
6	bewegen (fysiotherapeut)	21-9-2015 10:06
7	beweging	18-9-2015 15:43
8	voeding	18-9-2015 15:26
9	fysio	18-9-2015 15:20
10	bewegen (fysio)	18-9-2015 15:07
11	wandelen in vergelijking tot andere bezigheden/sporten	18-9-2015 14:51
12	blessures	18-9-2015 14:40
13	fysiotherapeut die zijn eigen bureau kwam promoten	18-9-2015 14:14
14	Gezonde voeding	18-9-2015 10:19
15	fysio	17-9-2015 14:56
16	Lichaamshouding	17-9-2015 14:49
17	wandeluitrusting onder verschillende weersomstandigheden	17-9-2015 14:36
18	gezonde levensstijl	17-9-2015 14:29
#	3.	Datum
1	Fysiotherapeut	26-10-2015 15:32
2	Samenhang botten/spieren en ouder worden	21-9-2015 11:09
3	vervolgaanbod (wandelen)	21-9-2015 10:34
4	opbouw en doel van trainingsopbouw	21-9-2015 10:06
5	gezond eten	18-9-2015 14:51
6	dietiste	17-9-2015 14:56
7	Divers door fysio	17-9-2015 14:49
8	fysio: eventuele klachten doorgeven	17-9-2015 14:36
#	4.	Datum
1	Diëtiste	26-10-2015 15:32
2	warming up en cooling down	21-9-2015 10:06
3	wandelgids; info over natuur tijdens wandeling	17-9-2015 14:36
#	5.	Datum
1	kijk om je heen als je wandelt	21-9-2015 10:06

Q23 Hebben de deelnemers informatie gekregen over een vervolgaanbod?

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Ja, alleen over wandelaanbod	50,00% 11
Ja, alleen over sport/beweegaanbod (geen wandelen)	0,00% 0
Ja, over wandel- en sport/beweegaanbod	27,27% 6
Nee	22,73% 5
Totaal	22

Q24 Welke onderdelen zijn er behandeld tijdens de laatste bijeenkomst met de deelnemers (slotbijeenkomst)? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Afnemen van de wandeltest	54,55% 12
Uitslag van de wandeltest vergelijken met de uitslag van de eerste wandeltest	59,09% 13
Uitreiken van de certificaten	22,73% 5
Het invullen van de evaluatieformulieren door de deelnemers	90,91% 20
Inschrijven voor een vervolgaanbod	22,73% 5
Totale aantal respondenten: 22	

#	Toelichting	Datum
1	per persoon heb ik een persoonlijke toelichting geschreven en meegegeven over hun deelname en inzet.	26-10-2015 15:19
2	inschrijving voor de wandelclub	27-9-2015 18:16

Q25 Welke van de volgende onderdelen zijn er tijdens de tweede wandeltest (bij de slotbijeenkomst) uitgevoerd? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Vragenlijst: hoe ziet mijn week er uit?	4,55% 1
Werkblad: verzamelstaat deelnemer	27,27% 6
Invullen scorekaart	40,91% 9
Vermoeidheidsscore aangeven	40,91% 9
Staplengte test	45,45% 10
Werkblad: bereken de staplengte	45,45% 10
6 minuten wandelen	50,00% 11
Instapniveau berekenen	27,27% 6
De wandeltest is niet voor de tweede keer uitgevoerd	45,45% 10
Totale aantal respondenten: 22	

Q26 Heeft u Elke Stap Telt dit voorjaar, na afloop van het programma, geëvalueerd?

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties
Ja, met de deelnemers (evaluatieformulier)	4,55% 1
Ja, met de vrijwilligers	4,55% 1
Ja, met de deelnemers en de vrijwilligers	81,82% 18
Nee, omdat:	9,09% 2
Totaal	22

#	Nee, omdat:	Datum
1	Twee mensen waren voortijdig gestopt, de rest zijn lid geworden van de wandelclub	27-9-2015 18:17
2	met de vrijwilligers niet, omdat we het wekelijks hebben gehad over de plus- en minpunten. Met de deelnemers is door Nicole gedaan d.m.v. een evaluatieformulier	18-9-2015 10:21

Q27 Zijn er naar aanleiding van de evaluatie met de deelnemers en/of vrijwilligers aanpassingen die u de volgende keer zou doorvoeren?

Beantwoord: 20 Overgeslagen: 3

Antwoordkeuzen	Reacties
Nee	30,00% 6
JaWelke aanpassingen en waarom?	70,00% 14
Totaal	20

#	JaWelke aanpassingen en waarom?	Datum
1	Door vakantieperiode vindt evaluatie met vrijwilligers binnenkort plaats.	26-10-2015 15:33
2	zie evaluatieverslag	21-9-2015 10:58
3	meer promotie	21-9-2015 10:35
4	1. het is van belang om meer vrijwilligers mee te laten lopen, zodat je elkaar kan afwisselen. 2. niet laten doorgaan in vakantie periode (half juni stoppen) 3. bij de koffie trakteren op gezonde dingen en niet taart en koeken! Je geeft een tegenstrijdige boodschap als de dietist gezonde voeding aanraadt en het dorps huis op chocolade cake etc trakteert??	21-9-2015 10:21
5	meer wandelingen uitzetten in de omgeving	21-9-2015 10:07
6	Nog meer oudere mensen voor wie het nog belangrijker is om te bewegen (omdat ze dat te weinig doen), proberen te betrekken bij het project. De deelnemers waren nu in het algemeen al behoorlijk fit en in beweging.	18-9-2015 15:29
7	vindt nog plaats	18-9-2015 15:20
8	nog onduidelijk omdat de evaluatie met de vrijwilligers op 24 augustus is gepland	18-9-2015 15:08
9	ander tijdstip	18-9-2015 14:52
10	zie evaluatieverslag	18-9-2015 14:42
11	het zou mooi zijn dat er vanuit de organisatie (OranjeRun) één aanspreekpersoon is die kan ondersteunen en betrokken is tijdens de periode. Zodat het iets meer wordt dan een gezellige wandeling.	18-9-2015 14:14
12	zie evaluatieverslag	18-9-2015 13:42
13	actiever gebruik niveau kaarten	17-9-2015 14:58
14	eventueel wandelen met startpunt op een andere locatie	17-9-2015 14:30

Q28 Heeft u aanpassingen doorgevoerd naar aanleiding van het evaluatieverslag 2014 van SportZeeland?

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 1

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja, namelijk:	13,64%	3
Nee, omdat:	86,36%	19

#	Ja, namelijk:	Datum
1	gewijzigde publiciteit/extra aandacht werving deelnemers	26-10-2015 15:33
2	deelnemers op een andere manier benaderd, verder is het redelijk gelijk gebleven	18-9-2015 10:21
3	Betere begeleiding tijdens wandelingen, gebruik stagiaires zodat er meer aandacht is voor het individu	17-9-2015 14:50
#	Nee, omdat:	Datum
1	nee, niet nodig	26-10-2015 15:19
2	het goed geregeld was	27-9-2015 18:18
3	daartoe geen aanleiding was	21-9-2015 11:11
4	begeleiders overleg volgt nog	21-9-2015 10:58
5	..	21-9-2015 10:43
6	ik dit verslag niet ken	21-9-2015 10:35
7	ik dit jaar voor het eerst mee deed.	21-9-2015 10:21
8	ik dat evaluatieverslag niet ken	21-9-2015 10:07
9	er geen noodzaak was voor ons	18-9-2015 15:43
10	omdat we toen nog niet mee deden	18-9-2015 15:29
11	n.v.t	18-9-2015 15:20
12	nvt	18-9-2015 15:08
13	we in 2014 nog niet meededen	18-9-2015 14:52
14	Zijn pas begonnen in 2015	18-9-2015 14:42
15	niet van gekomen	18-9-2015 14:14
16	2015 begonnen	18-9-2015 13:42
17	niet nodig	17-9-2015 14:58
18	het goed gaat op deze manier	17-9-2015 14:39
19	..	17-9-2015 14:30

Q29 Bent u op de hoogte van de taken waar u, als lokale partner van SportZeeland, verantwoordelijk voor bent?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	43,48%	10
Nee	56,52%	13
Totaal		23

**Q30 Hoe beoordeelt u de
advisering/ondersteuning van
SportZeeland? Kunt u op een schaal van 1
(zeer slecht) tot 10 (heel goed) aangeven
wat uw algemene beoordeling van de
ondersteuning van SportZeeland is?**

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaal	Gewogen gemiddelde
Beoordeling advisering/ondersteuning van SportZeeland	0,00% 0	4,35% 1	0,00% 0	0,00% 0	13,04% 3	8,70% 2	34,78% 8	26,09% 6	8,70% 2	4,35% 1	23	7,00

**Q31 Kunt u 2 positieve en 2 verbeterpunten
noemen van de ondersteuning van
SportZeeland?**

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Positieve punten	100,00%	23
Verbeterpunten	100,00%	23

#	Positieve punten	Datum
1	Een vertegenwoordiging van SportZeeland op de eindbijeenkomst (in dit geval de stagiaire Nicole) was een erg fijne aanvulling	26-10-2015 15:33
2	goede, duidelijke aanvangstraining; duidelijk begeleidend materiaal	26-10-2015 15:19
3	goede uitleg	27-9-2015 18:20
4	geen directe bemoeienis gehad met SZ	21-9-2015 11:12
5	1 goed uitvoerbaar programma. 2 -	21-9-2015 11:00
6	.	21-9-2015 10:44
7	informatievoorziening hulpmiddelen	21-9-2015 10:36
8	de boekjes persoonlijk bewegingsplan zien er goed uit	21-9-2015 10:21
9	er is een voorlichtingsdag geweest, dat was goed	21-9-2015 10:08
10	zet mensen aan het denken/ stimuleert	18-9-2015 15:44
11	De training was zeer zinvol,m.n. de motiverende gesprekstrainingtet	18-9-2015 15:30
12	informatie, kennismaking met andere begeleiders.	18-9-2015 15:21
13	goede uitleg bij trainingsdag, mooi boekje	18-9-2015 15:09
14	sowieso dit initiatief, het persoonlijke wandelniveau-boekje	18-9-2015 14:52
15	n v t	18-9-2015 14:42
16	het project opzich en materialen	18-9-2015 14:15
17	het gaat om het wandelen	18-9-2015 13:42
18	altijd behulpzaam, altijd zoeken naar verbeteren kwaliteit project	18-9-2015 11:00
19	Snelle levertijd materialen, kwalitatief een goed project met goede materialen etc.	18-9-2015 10:21
20	enthousiasme en samenwerking	17-9-2015 14:58
21	Korte lijntjes & snelle levering materiaal	17-9-2015 14:50
22	heel betrokken, luisterend oor voor verbeteringen	17-9-2015 14:42

23	duidelijke uitleg van project	17-9-2015 14:30
#	Verbeterpunten	Datum
1	extra binding door evt. eens een keertje te komen kijken tijdens een van de bijeenkomsten	26-10-2015 15:33
2	werkblad: vraag ik meer gegevens zoals geboortedatum + telnr; Bij eindscore toegevoegd: 'aangepaste' score x afgelegde afstand = instapniveau	26-10-2015 15:19
3	geen	27-9-2015 18:20
4	zie boven	21-9-2015 11:12
5	-	21-9-2015 11:00
6	.	21-9-2015 10:44
7	samenwerking diverse dorpen	21-9-2015 10:36
8	veel actievere communicatie is gewenst, tevoren, tussendoor en naderhand	21-9-2015 10:21
9	zou ik niet weten	21-9-2015 10:08
10	geen reclame in de voorlichtingsavond(fysiotherapeut die zijn praktijk staat te promoten bv.)	18-9-2015 15:44
11	Voor onze groep bleek het wandelplan elke stap telt, wat minder relevant omdat het beweegniveau van de meesten al behoorlijk groot was.	18-9-2015 15:30
12	een keer een tussen evaluatie.	18-9-2015 15:21
13	als vrijwilliger weinig contact met sportzeeland (hoeft ook niet hoor) maar daardoor kan ik er niet zoveel over zeggen.	18-9-2015 15:09
14	ik zou het niet weten	18-9-2015 14:52
15	n v t	18-9-2015 14:42
16	meer betrokkenheid, (nu in het diepe gegooid) voor het starten en afronden een bijeenkomst voor coaches, ter ondersteuning voor wat te doen.	18-9-2015 14:15
17	nee	18-9-2015 13:42
18	nvt	18-9-2015 11:00
19	-	18-9-2015 10:21
20	geen	17-9-2015 14:58
21	Langskomen bij uitvoering	17-9-2015 14:50
22	nieuwe stappentellers minder functies, wel jammer	17-9-2015 14:42
23	/	17-9-2015 14:30

Q32 Wat zijn naar uw idee de belangrijkste factoren geweest die de implementatie van Elke Stap Telt hebben bevorderd? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Draagvlak voor het project bij de betrokken organisaties/partijen	60,87% 14
Goede communicatie tussen de betrokken organisaties/partijen	56,52% 13
Voldoende informeren van de betrokken organisaties/partijen over het project	43,48% 10
Betrokkenheid bij het project van de coördinatoren/vrijwilligers/begeleiders/organisaties	82,61% 19
Andere factor(en), namelijk:	13,04% 3
Totale aantal respondenten: 23	

#	Andere factor(en), namelijk:	Datum
1	de 'trekker'/ wandelcoach van de groep is belangrijk ivm motivatie, enthousiasme, groepsgevoel, zin om door te gaan	26-10-2015 15:19
2	n.v.t.	18-9-2015 15:21
3	meer contact ondersteuning, uitwisseling	18-9-2015 14:15

Q33 Wat zijn naar uw idee de belangrijkste factoren geweest die de implementatie van Elke Stap Telt hebben belemmerd? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties
Weerstand bij de betrokken organisaties/partijen (gebrek aan draagvlak)	4,35% 1
Slechte communicatie tussen de betrokken organisaties/partijen	4,35% 1
Onvoldoende informeren van de betrokken organisaties/partijen over het project	26,09% 6
Geen betrokkenheid bij het project van de coördinatoren/vrijwilligers/begeleiders/organisaties	4,35% 1
Andere factor(en), namelijk:	78,26% 18
Totale aantal respondenten: 23	

#	Andere factor(en), namelijk:	Datum
1	geen belemmeringen ondervonden; deelnemers werven blijft een aandachtspunt!	26-10-2015 15:33
2	geen	26-10-2015 15:19
3	geen	27-9-2015 18:21
4	Afwachtendheid bij deelnemers	21-9-2015 11:12
5	door onbekendheid niet de doelgroep bereikt	21-9-2015 11:00
6	.	21-9-2015 10:44
7	moeilijk om veel deelnemers bij het project te betrekken. Te druk/ geen tijd/geen zin etc.	18-9-2015 15:44
8	weet ik niet	18-9-2015 15:33
9	n.v.t.	18-9-2015 15:21
10	weet niet	18-9-2015 14:53
11	afkeer van deelnemers ivm 55+ benaming, de groep voor wie het echt bedoel is krijg je niet door een folder in de deur te gooien. Samenwerken met huisartspraktijk kan meer invloed hebben denk ik. Ook zegt mijn gevoel dat de doelgroep zich niet laat puschen door deze uitnodiging. Niveau verschil in het project komt ook niet goed aan bod, door dat ervaren wandelaars meedoen en de kar trekken haken anderen af.	18-9-2015 14:15
12	geen	18-9-2015 13:43
13	in clinge hebben we al driemaal een elke stap telt gedraaid. wellicht nu geen interesse meer in deze kern.	18-9-2015 11:01
14	financien?	18-9-2015 10:21
15	geen	17-9-2015 14:58
16	Afstand naar plaats van uitvoering	17-9-2015 14:51
17	geen	17-9-2015 14:42
18	niks	17-9-2015 14:30

Q34 Hoe beoordeelt u het wandeltrainingsprogramma Elke Stap Telt? Kunt u op een schaal van 1 (zeer slecht) tot 10 (heel goed) aangeven wat uw algemene beoordeling van Elke Stap Telt is?

Beantwoord: 23 Overgeslagen: 0

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaal	Gewogen gemiddelde
Beoordeling Elke Stap Telt	0,00% 0	0,00% 0	0,00% 0	0,00% 0	0,00% 0	13,04% 3	26,09% 6	39,13% 9	13,04% 3	8,70% 2	23	7,78

12. Beschrijving implementatiestrategie 'gewoon doen'

In het boek van Pater et al (2008) staan vier basisstrategieën beschreven die helpen om tot een succesvolle implementatie te komen. De uitvoeringstrategie 'gewoon doen' is toepasbaar bij overzichtelijke implementatieprocessen, zoals de implementatie van 'Elke Stap Telt'. Er is een helder niet bijzonder ingrijpend ontwerp, wat overzichtelijk en maakbaar is. Er is weinig weerstand te verwachten en het leerproces is niet ingewikkeld. Het accent ligt op 'doen'.

De implementatiestrategie bestaat uit zeven facetten. Tabel 10 komt uit het boek en beschrijft waar de aandacht van ieder facet op moet liggen. In de linker kolom staat de zeven facetten en in de rechter kolom staat de beschrijving. Het is belangrijk om aan alle facetten aandacht te besteden tijdens het implementatieproces (Pater et al., 2008).

Facetten	Beschrijving
1. Resultaat	Het doel is helder, over de te bereiken resultaten is men het eens. Juist omdat het allemaal zo voor de hand lijkt te liggen, is het van belang resultaten scherp en concreet te definiëren, nauwkeurig af te bakenen én daar overeenstemming over te bereiken, alvorens van start te gaan.
2. Plannen en sturen	Plannen en sturen is bij de uitvoeringsstrategie het centrale facet. 'Gewoon doen' betekent een heldere planning en die ook realiseren. De veranderdoelen worden SMART gedefinieerd, een realistische planning kan worden opgesteld en afgestemd. De sturing is erop gericht de mijlpalen conform de planning te halen.
3. Ontwerpen en inrichten	De eisen ten aanzien van de verandering zijn helder, en kunnen worden vertaald in concrete systeem- en procesaanpassingen. Er wordt gewerkt aan de hand van een blauwdruk. Van belang is wel te zorgen voor voldoende inhoudelijke afstemming tussen de projectgroep en de betrokken afdelingen.
4. Communiceren	Bij communiceren ligt het accent meer op informeren dan op het creëren van draagvlak. Het gaat erom iedereen voldoende op de hoogte te houden om het aanwezige draagvlak te behouden. De informatie is realistisch (successen én tegenslagen) en afgestemd op de informatiebehoeften en betreft vooral de voortgang van het project. Veel aanpassing van de boodschap is niet nodig, het is vooral een kwestie van herhalen, de neuzen gericht op hetzelfde doel.
5. Opleiden en trainen	De opleiding wordt vooral ingezet voor het overdragen van kennis en vaardigheden, het voorbereiden op de nieuwe situatie. Het is niet nodig om via de opleiding extra draagvlak te creëren voor de gekozen oplossing. De nieuwe situatie wordt verwerkt in het handboek en/of in opleidingsmodules, opdat de verandering ook voor nieuwe medewerkers direct geborgd is.
6. Verankeren en verbeteren	Verankering kan planmatig plaatsvinden; je weet wat en hoe er gaat veranderen. Al tijdens de implementatie kan de beheersorganisatie betrokken worden en aangesproken op haar verantwoordelijkheden. Op die manier neemt de organisatie zelf de verankering voor haar rekening. Test en overdracht naar de lijnorganisatie zal conform de gangbare procedures plaatsvinden. Alles zal in de geëigende beheersdocumentatie en handboeken verwerkt worden.
7. Afsluiten en evalueren	Als het goed is gaan oud en nieuw geruisloos in elkaar over. De beheersorganisatie neemt het stokje van het project over. Een standaard-projectevaluatie voldoet, indien nodig verbeterpunten benoemen waar de organisatie zelf mee verder kan.

Tabel 10 Invulling van de implementatiefacetten bij de uitvoeringsstrategie (Pater et al., 2008)

13. Draaiboek 'Elke Stap Telt'

Draaiboek Elke stap telt

Handleiding voor de lokale organisatie





SportZeeland

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT
LEUVEN



COLOFON

Dit draaiboek is een uitgave van:

SportZeeland
Postbus 310
4460 AS Goes

Bezoekadres:
's-Heer Elsdorpweg 12
4461 WK Goes

0113 – 277 133 | www.sportzeeland.nl | info@sportzeeland.nl

Versie 2.0, september 2014

INHOUDSOPGAVE

COLOFON	2
1. ALGEMENE INFORMATIE	4
1.1 DOELGROEP	4
1.2 DOEL	4
2. WERKZAAMHEDEN	5
2.1 FASE 1: VOORBEREIDINGSFASE (1 TOT 2 MAANDEN)	5
2.2 FASE 2: UITVOERING PROGRAMMA	5
2.3 FASE 3: EVALUATIE	6
3. PLANNING	7
3.1 WERVEN VAN DEELNEMERS	8
3.2 INFORMATIEBIJEENKOMST	8
3.3 VRIJWILLIGERS	9
4. ORGANISATIE VAN HET PROGRAMMA	10
4.1 STARTBIJEENKOMST + 1 ^E WANDELTEST	10
4.2 GROEPSBIJEENKOMSTEN	10
4.3 SLOTBIJEENKOMST + 2 ^E WANDELTEST	11
4.4 VEILIGHEIDSPPLAN	12
5. MATERIALEN	13
6. COMMUNICATIE	14
6.1 COMMUNICATIEDOELGROEPEN	14
6.2 COMMUNICATIEDOELSTELLINGEN	14
6.3 COMMUNICATIE-INSTRUMENTEN	14
6.4 DEELNEMERS WERVEN	15
6.5 VRIJWILLIGERS WERVEN	15
6.6 DOELGROEP BEKEND MAKEN MET 'ELKE STAP TELT'	15
7. COMMUNICATIEPLANNING	16
7.1 DEELNEMERS WERVEN	16
7.2 VRIJWILLIGERS WERVEN	16
8. GEBRUIK LOGO'S	17
9. REGISTRATIE EN EVALUATIE	18
10. ELKE STAP TELT ALS ZOMERPROGRAMMA	18
11. BEGROTING	19
12. TOELICHTING BEGROTING	20
12.1 UREN	20
12.2 MATERIAAL	20
PARTNERS EN SAMENWERKING	22

1. ALGEMENE INFORMATIE

'Elke stap telt' is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 55-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan. Het totale programma duurt 12 weken. Het programma richt zich vooral op niet-actieve en minder actieve 55-plussers. Bij de werving van deelnemers wordt extra aandacht besteed aan ouderen die onvoldoende bewegen en/of niet tot nauwelijks participeren in de samenleving. Dankzij de verschillende instapniveaus en de persoonlijke opbouwplannen is het programma echter ook geschikt voor sportieve 55-plussers. Sportieve 55-plussers worden vooral ook benaderd als 'buddy' (wandelmaatje).

De deelnemers komen elke week samen. Zij delen hun ervaringen van de afgelopen week en maken samen een wandeling. Daarnaast wordt er voorlichting gegeven over aan gezondheid gerelateerde thema's zoals een actieve leefstijl, gezonde voeding, natuurbeleving, juiste kleding en wandelschoenen en mogelijkheden voor een vervolg aanbod. Het programma wordt gestart met een wandeltest (0-meting) en ook afgesloten met de wandeltest.

Het project 'Elke stap telt' is ontwikkeld door OKRA-sport (België) en de Katholieke Universiteit Leuven. Het project is wetenschappelijk getoetst en een bewezen effectieve beweeginterventie.

1.1 DOELGROEP

'Elke stap telt' richt zich op niet-actieve (of minder actieve) 55-plussers. Bij de werving van deelnemers wordt dus extra aandacht besteed aan ouderen die onvoldoende bewegen en/of niet tot nauwelijks participeren in de samenleving. Dankzij de verschillende instapniveaus en de persoonlijke opbouwplannen is de interventie echter ook geschikt voor sportieve 55-plussers. De sportieve 55-plussers kunnen ook als actieve vrijwilliger bij het project worden ingezet.

De groep 55-plussers is een snel groeiende groep. Naarmate men ouder wordt, doen mensen minder aan sport en bewegen met als gevolg dat bijna de helft van de 55-plussers niet voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Sport en bewegen is een belangrijk middel om gezond en vitaal oud te worden. Bewegen in groepsverband draagt ook bij aan het voorkomen van een sociaal isolement.

1.2 DOEL

Na afloop van het programma hebben de deelnemers hun conditie aantoonbaar verbeterd, hebben ze één of meerdere nieuwe sociale contacten gelegd en is 75% van de deelnemers doorgestroomd naar een wekelijks regulier aanbod. Een ander belangrijk doel is dat de deelnemers kennis hebben opgedaan over verschillende gezondheid

gerelateerde onderwerpen. Zij kennen na afloop het belang van een gezonde, vitale en actieve leefstijl.

2. WERKZAAMHEDEN

Het gehele programma (zonder de voorbereidingsfase) duurt 12 weken. Dit is inclusief het start- en slotmoment. De wekelijkse bijeenkomst duurt 2 uur. Er zijn 2 mogelijke startmomenten per jaar.

	Start maart-april	Start september
Voorbereiding (fase 1)	Januari - maart	Mei - augustus
Informatiebijeenkomst	Begin maart	Na zomervakantie
Startmoment (fase 2)	Eind maart- begin april	September
Wandeltrainingsprogramma	April – mei - juni	September - oktober – november
Slotmoment	Eind juni	Eind november
Afronding (fase 3)	Juli	December

2.1 FASE 1: VOORBEREIDINGSFASE (1 TOT 2 MAANDEN)

- Scholing lokale coördinatoren en lokale begeleiders/vrijwilligers. Deze scholing neemt ongeveer anderhalf dagdeel in beslag.
- Werven van vrijwilligers (2 á 3 per groep), afhankelijk van niveau verschillen
- Scholing vrijwilligers. Deze scholing neemt ongeveer één dagdeel in beslag.
- Plannen en organiseren van het programma (wandelingen, inclusief de voorlichtingsbijeenkomsten).
- Werven van deelnemers (maximaal 15 per groep).
- Informatiebijeenkomst organiseren voor potentiële deelnemers.

2.2 FASE 2: UITVOERING PROGRAMMA

Startmoment (2 uur)

- Deelnemers informeren over het trainingsprogramma (eenmalig 30 minuten).
- Deelnemers instructie geven over het gebruik van de stappenteller (eenmalig 15 minuten). *Stappentellers kunnen ook tevoren worden ingesteld.*
- Afname van de wandeltest. De wandeltest duurt zes minuten. Op basis van de resultaten wordt er een berekening gemaakt en wordt de stappenteller ingesteld. Dit gebeurt eenmalig en duurt in totaal 45 minuten.
- Deelnemers worden geïnformeerd over de persoonlijke opbouwplannen en krijgen hun eerste opbouwplan (wandelschema) mee naar huis (30 minuten).

Wandeltrainingsprogramma (10 weken)

- Er worden 10 groepsbijeenkomsten van 2 uur georganiseerd waarbij de deelnemers hun nieuwe opbouwplan ontvangen, samen koffie drinken, informatie krijgen over gezondheid gerelateerde onderwerpen en gezamenlijk een wandeling maken. De gezamenlijke wandeling duurt gemiddeld 1 uur. Voor het volgen van het opbouwplan wandelen de deelnemers dagelijks, de hogere niveaus hebben af en toe een rustdag.

- Na 5 weken in kaart brengen hoeveel deelnemers op schema lopen (registratieformulier)

Slotmoment (2 uur)

- Nogmaals afnemen van de wandeltest en de uitslag vergelijken met de wandeltest die aan het begin van het trainingsprogramma is afgenomen.
- In kaart brengen of de deelnemers hun einddoel hebben behaald (registratieformulier)
- Deelnemers die het trainingsprogramma volledig hebben doorlopen, ontvangen een certificaat.
- Mogelijkheid tot inschrijven voor regulier sport- en beweegaanbod (doorstroom).
- Deelnemers vullen een evaluatieformulier in.

2.3 FASE 3: EVALUATIE

- Verwerken van de registraties na 5 en 10 weken (verzenden naar SportZeeland)
- Evaluatie met vrijwilligers houden.
- Evaluatie van het totale programma houden en eventueel bijstellen.
- Potentiële vrijwilligers werven voor het volgende wandeltrainingsprogramma.

3. PLANNING

Wanneer de startdatum bekend is, kan de planning rond het programma verder worden ingevuld. Als beginpunt is de start van het programma (startmoment+ wandeltest)) het beste uitgangspunt. In onderstaande planning is hier dan ook vanuit gegaan.

Taak	Planning	Concreet	Verantwoordelijk
Projectgroep samenstellen	Week -14		Lokaal
Werven vrijwilligers/begeleiders van groep(en)	Week -12		Lokaal
Vastleggen en communiceren startlocatie	Week -12		Lokaal
Verspreiden materialen voor PR en promotie	Week -10		Lokaal
Instructie vrijwilligers en begeleiders	Week -8		SportZeeland in overleg met de lokale organisatie
Informatiebijeenkomst voor potentiële deelnemers	Week -5		Lokaal
Samenstellen programma en sprekers	Week -4		Lokaal
Gereedmaken wandelboxen en materialen	Week -3		SportZeeland
Definitief aantal deelnemers doorgeven aan SportZeeland en materialen bestellen	Week -3		Lokaal
Ontvangen van materialen	Week -2		SportZeeland
Startmoment= wandeltest 1	week 0		Lokaal
Retourneren registratieformulier aan SportZeeland	Week 1		Lokaal
Bijeenkomst 1	Week 2		Lokaal
Bijeenkomst 2	Week 3		Lokaal
Bijeenkomst 3	Week 4		Lokaal
Bijeenkomst 4	Week 5		Lokaal
Bijeenkomst 5	Week 6		Lokaal
Retourneren tussenregistratie aan SportZeeland	Week 6		Lokaal
In kaart brengen mogelijk vervolgaanbod	Week 6-10		Lokaal
Verwerken tussenregistraties	Week 6		SportZeeland
Bijeenkomst 6	Week 7		Lokaal
Bijeenkomst 7	Week 8		Lokaal
Bijeenkomst 8	Week 9		Lokaal
Bijeenkomst 9	Week 10		Lokaal
Bijeenkomst 10	Week 11		Lokaal
Afsluitmoment/wandeltest 2	Week 12		Lokaal
Retourneren eindregistraties aan SportZeeland	Week 13		Lokaal
Begeleiden deelnemers naar vervolgaanbod	Week 13		Lokaal
Verwerken eindregistraties	Week 14		SportZeeland
Follow up of deelnemers blijven bewegen	Week 15		Lokaal

3.1 WERVEN VAN DEELNEMERS

Een belangrijk onderdeel van het project is het werven van voldoende deelnemers. Binnen het project is ruimte voor niet actieve of minder actieve ouderen, maar ook voor actieve ouderen. Ook ouderen met een (chronische) aandoening kunnen deelnemen. De leeftijd voor deelname is niet exact bepaald, maar grofweg is het project bedoeld voor 55-plussers.

3.2 INFORMATIEBIJeenKOMST

Om deelnemers te werven kunt u een informatiebijeenkomst organiseren. Dit doet u het beste 3 tot 6 weken voorafgaand aan het startmoment. Tijdens deze informatiebijeenkomst kunt u mensen informeren over 'Elke stap telt' en vertellen wat het project inhoudt. Mocht u eerdere projecten hebben gedaan, dan kan het zinvol zijn om deelnemers uit een voorgaand project hun ervaringen te laten vertellen. Belangrijke informatie en/of speerpunten die u kunt geven tijdens de informatiebijeenkomst zijn:

- Programma is juist bedoeld voor niet-actieve of minder actieve senioren;
- Iedere week een groepsbijeenkomst van twee uur (samen wandelen, koffie drinken en ervaringen uitwisselen of voorlichting door experts);
- Zelf wandelen met een stappenteller;
- Deelname mogelijk op eigen niveau, hoog of laag (12 verschillende instapniveaus); Motiveren en over de drempel halen van potentiële deelnemers is in deze fase belangrijk.
- Het is gezond en goed voor de sociale contacten;
- Deelname kost weinig en levert veel op!
- *Er is een presentatie beschikbaar die u aan kunt passen voor de eigen organisatie (zie usb stick in wandel box)*

Doelen van de interventie zijn dan ook:

- De score van de 2^e wandeltest is verbeterd ten opzichte van de 1^e wandeltest.
- De deelnemers hebben na afloop kennis over het nut en belang van een actieve leefstijl.
- De deelnemers kennen het belang van het opbouwen van fysieke activiteit.
- De deelnemers hebben kennis over verschillende gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding, actieve leefstijl, juiste wandeluitrusting, depressie en eenzaamheid.
- De deelnemers hebben het wandelen geïntegreerd in het dagelijks leven waardoor zij voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).
- De deelnemers hebben kennis over chronische aandoeningen en hoe hiermee om te gaan.
- De deelnemers weten welke mogelijkheden tot vervolg aanbod er zijn in de eigen regio.

Met één wandel box kunt u één wandelgroep opstarten van 15 personen. Bij meer dan 15 deelnemers en bij een groot verschil in instapniveau is het belangrijk voldoende vrijwilligers te betrekken die kunnen assisteren. Soms is het zo dat u ook meerdere

groepen kunnen starten, bijvoorbeeld een groep voor actieve deelnemers en een groep voor minder actieve deelnemers. Zorg dan voor voldoende materialen. Stappentellers en opbouwplannen zijn na aanschaf van de wandel box ook los te bestellen.

3.3 VRIJWILLIGERS

Voor de uitvoering van het project zijn 2 tot 3 vrijwilligers nodig, uitgaande van een groep van 15 deelnemers. Zij worden ook wel wandelmaatjes genoemd. Deze mensen zijn vrijwilliger en betrokken bij het project, omdat ze wandelen erg leuk vinden en/of omdat ze het leuk vinden met andere mensen te bewegen en anderen te motiveren. Deze mensen vindt u in uw bestaande bestand vrijwilligers, in reeds actieve (beweeg)groepen of binnen een lokale (sport)club. Vaak zijn ze al actief en ze kunnen u helpen door aanspreekpunt te zijn voor nieuwe of minder actieve deelnemers. Daarnaast begeleiden ze de wekelijkse wandeltochten.

Competenties vrijwilligers:

- heeft een actieve leefstijl
- heeft een passie voor bewegen
- kan organiseren en motiveren
- kan zich makkelijk in een groep 'bewegen'

4. ORGANISATIE VAN HET PROGRAMMA

Het programma bestaat uit 12 bijeenkomsten:

- 1 startbijeenkomst + wandeltest
- 10 wandelbijeenkomsten + voorlichting/uitwisseling
- 1 slotbijeenkomst + wandeltest

Al deze bijeenkomsten kunnen plaatsvinden op dezelfde locatie. Een dorpshuis, kantine van een gymzaal of ontmoetingscentrum zijn hiervoor geschikt. Een mogelijkheid om gezamenlijk koffie/thee te drinken en ervaringen uit te wisselen/voorlichting te geven is een minimumvereiste voor de locatie.

In overleg met SportZeeland wordt een (regionale) scholing georganiseerd, waarbij begeleiders en vrijwilligers worden geschoold. Hierbij komen onder andere het instellen van de stappenteller, het uitvoeren van de wandeltest en motiverende gespreksvoering aan de orde. Het is belangrijk dat alle betrokkenen deze scholing hebben gevolgd.

In de wandel box treft u een usb stick aan met alle benodigde voorbeelddocumenten om het programma uit te voeren.

4.1 STARTBIJEENKOMST + 1^E WANDELTEST

Tijdens de startbijeenkomst wordt het programma nog een keer toegelicht. Tevens ontvangen de deelnemers de stappenteller en wordt deze ingesteld. De stappenteller kan ook al tevoren door de begeleiders worden ingesteld. Deelnemers vullen ook het formulier 'hoe ziet mijn week eruit' in. Dit formulier is bedoeld om te bepalen of iemand een instapper (= niet voldoende actief) is.

Daarna is het tijd om de wandeltest af te nemen, zodat het instapniveau bepaald kan worden. De wandeltest vindt doorgaans buiten plaats. Als het instapniveau is bepaald, krijgt de deelnemer het eerste opbouwplan mee naar huis met de planning voor de komende week. De opbouwplannen worden per week meegegeven om de deelnemers te stimuleren naar de groepsbijeenkomsten te komen en het programma stap voor stap te volgen.

4.2 GROEPSBIJEENKOMSTEN

Tijdens de wekelijkse groepsbijeenkomst wordt er gezamenlijk gewandeld, maximaal één uur. Indien de groep uit veel deelnemers bestaat of uit een gemêleerd gezelschap qua niveau, dan kan het verstandig zijn om in twee groepen te gaan wandelen; de snelle

groep maakt een grotere ronde, de langzame groep een kleinere. Uiteindelijk treft men elkaar weer na de wandeling.

Voor of na de wandeling worden ervaringen uitgewisseld over de afgelopen week. Als de deelnemer het weekprogramma goed heeft doorlopen, dan ontvangt hij/zij het volgende opbouwplan met het programma voor de nieuwe week. Als de deelnemer het

weekprogramma niet heeft gehaald dan wordt hetzelfde programma herhaald of eventueel een niveau lager. Belangrijk is met plezier doorgaan en volhouden.

Gedurende minimaal 3 van de 10 groepsbijeenkomsten wordt er voor of na afloop van de wandeling een voorlichting verzorgd. Thema's kunnen zijn:

- Belang van bewegen door lokale fysiotherapeut;
- Belang van goede schoenen door lokale podoloog;
- Informatie over het lokale beweegaanbod door lokale sportvereniging met aanbod;
- IVN¹ kan in overleg een voorlichting verzorgen over natuurbeleving en aansluitend een (natuur) wandeling verzorgen. De wandeling wordt dan door de gids van IVN (www.ivn.nl) uitgezet en begeleidt. Tijdens deze wandeling staat natuurbeleving centraal.
- Contactpersoon voor Walcheren: Annie Neve, 0118-552 343 of annieneve@zeelandnet.nl
- Contactpersoon voor de rest van Zeeland: Nel van der Velden, 0113-223 221 of veldsat@zeelandnet.nl

U kunt zelf ook andere actuele of lokale thema's inplannen. Het is handig om deze bijeenkomsten om de 1-2 bijeenkomsten te organiseren, dus bijvoorbeeld tijdens bijeenkomst 2, 4, 7 en 9.

4.3 SLOTBIJEENKOMST + 2^E WANDELTEST

Tijdens de slotbijeenkomst wordt nogmaals de wandeltest uitgevoerd. Belangrijk is om bij deze test opnieuw de staplengte te bepalen. Deze is bij een aantal deelnemers veranderd door het volgen van het programma. Er wordt gekeken of er een verschil zichtbaar is ten opzichte van de eerste wandeltest. Tevens wordt besproken of mensen nog vragen of aanvullende wensen hebben en of men eventueel op eigen initiatief door wil gaan. Dit gebeurt regelmatig, zeker gedurende de zomerperiode. Ook krijgen de deelnemers de mogelijkheid zich in te schrijven voor het regulier aanbod.

¹ IVN is een landelijke organisatie die mensen lokaal bij de natuur betreft. Jaarlijks organiseren vrijwilligers met veel passie talloze excursies, cursussen, wandelingen, tentoonstellingen en opleidingen. Kijk op www.ivn.nl.

4.4 VEILIGHEIDSPLAN

Het veiligheidsplan is opgesteld om vooraf duidelijkheid te geven aan vrijwilligers, over zaken die van invloed zijn op de veiligheid. Ook als er calamiteiten ontstaan tijdens de activiteiten van Elke Stap Telt is het van belang dat vrijwilligers weten hoe te handelen.

Beschrijving locatie

Verzamelen bij(naam, adres en telefoonnummer locatie invoeren)

Afsluiting / koffie en thee / informatiebijeenkomst vind plaats in(naam, adres en telefoonnummer locatie invoegen)

Is er voldoende parkeergelegenheid voor auto's en fietsen?

De activiteit

Korte omschrijving van de wandelbijeenkomst (bijzonderheden)

- begeleider kent de route
- afspraak wie met welke groep meeloopt (van toepassing als er meerdere routes worden gelopen tijdens de gezamenlijke bijeenkomst)
- afspreken wie er zorg voor draagt dat iedereen weer terug is na het wandelen.

Verantwoordelijkheden

Deelname is op eigen risico. De coördinator kan deelnemers aan Elke Stap Telt verzoeken aan te geven als er twijfels of beperkingen zijn met betrekking tot deelname. Als er twijfel is over deelname wegens klachten of beperkingen wordt de deelnemer geadviseerd te overleggen met huisarts of behandelaar.

De wandelbegeleider heeft kennis van EHBO, en is in het bezit van (beperkte) EHBO-materialen en een (opgeladen) mobiele telefoon zodat onderweg hulp ingeroepen kan worden. Alle vrijwilligers hebben een telefoonnummer van de coördinator (of een vervanger), die bereikbaar is tijdens de bijeenkomsten.

Als er sprake is van een ernstige of acute blessure, dan wordt er gebeld met 112.

Weersomstandigheden

Mocht het te slecht weer zijn, bepaalt de coördinator of het wandelen wel of niet doorgaat. Zij/hij communiceert dat zo spoedig mogelijk met vrijwilligers en deelnemers.

Gegevens huisartsenpost

GEGEVENS

5. MATERIALEN

De lokale organisatie kan voorafgaand aan het programma één wandel box aanvragen per 15 deelnemers. Een wandel box is een compleet pakket met materialen voor 15 deelnemers. Er zitten enkele extra stappentellers in de box voor de vrijwilligers. De wandel box bestaat uit de volgende materialen:

- 15 stappentellers; (4 extra stappentellers voor de begeleiders)
- 15 opbouwplannen;
- 15 keycards;
- 15 scorekaartjes;
- 15 pennen;
- USB-stick met basisdocumenten.
- aantal voorbeeld PR flyers en affiches
- 15 certificaten

Basisdocumenten (voorbeelden):

- draaiboek;
- formulier 'hoe ziet mijn week eruit';
- certificaten;
- gebruikersovereenkomst stappenteller;
- voorbeeld PR materiaal;
- handleiding afnemen wandeltest;
- werkbladen verzamelstaat deelnemers;
- presentatie 'Waarom bewegen moet';
- registratieformulier;
- tips wandelen in groep;
- evaluatieformulier.

Voor de uitvoering van de wandeltest zijn de volgende materialen nog nodig. Deze dient u zelf aan te schaffen of te regelen.

- 6 pionnen
- 1 stopwatch
- 1 meetlint van 20 meter

6. COMMUNICATIE

6.1 COMMUNICATIEDOELGROEPEN

55-plussers

1. niet-actieve 55-plussers
2. minder actieve 55-plussers
3. sportieve 55-plussers

Vrijwilligers

Wandelmaatjes die de deelnemers begeleiden tijdens het wandeltrainingsprogramma en motiveren om het gehele programma te doorlopen. Per wandelgroep zijn er 3 à 4 vrijwilligers nodig.

6.2 COMMUNICATIEDOELSTELLINGEN

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Deelnemers werven om een groep te starten;2. Vrijwilligers werven om een groep te begeleiden;3. Doelgroep bekend maken met 'Elke stap telt'. |
|---|

1. 55-plussers

Doelgroep informeren over het bestaan van 'Elke stap telt';
Doelgroep laten kennismaken met 'Elke stap telt';
Doelgroep enthousiasmeren om deel te nemen aan 'Elke stap telt'.

2. Vrijwilligers

Vrijwilligers informeren over het bestaan en de inhoud van 'Elke stap telt';
Vrijwilligers informeren over de taak als vrijwilliger bij 'Elke stap telt';
Vrijwilligers enthousiasmeren om vrijwilliger te worden bij 'Elke stap telt'.

6.3 COMMUNICATIE-INSTRUMENTEN

- Digitale nieuwsbrief;
- Lokale media/journalisten;
- Flyers;
- Posters;
- Website;
- Per post (persoonlijk);
- Social media (Facebook, Twitter);
- Informatiebijeenkomst.

6.4 DEELNEMERS WERVEN

Activiteiten

- Persbericht versturen naar lokale media en dorpskranten;
- Flyers verspreiden op plaatsen waar 55-plussers komen; (sportverenigingen, ouderencentra, zorgcentra, dorpscentrum, supermarkt enzovoorts)
- Zorg informeren, zodat zij kunnen doorverwijzen; (huisartsenpraktijken, fysiotherapeuten, diëtisten, enzovoorts)
- Informatiebijeenkomst voor potentiële deelnemers organiseren;
- Informatie verspreiden via lokale nieuwsbrief;
- Actuele informatie op de website aanbieden (en actueel houden!);
- Informatie verspreiden via social media: Facebook en Twitter;
- Startmoment zo snel mogelijk doorgeven aan SportZeeland, zodat deze meegenomen kan worden in de provinciale promotie.

Hulpmiddelen

- Standaard persbericht;
- Voorgedrukte flyers;
- Website SportZeeland;
- Social media SportZeeland;

6.5 VRIJWILLIGERS WERVEN

Activiteiten

- Oproep vrijwilligers meenemen in persbericht;
- Oproep doen tijdens informatiebijeenkomst;
- Sportieve deelnemers van voorgaande projecten vragen om vrijwilliger te worden;
- Huidige vrijwilligers benaderen uit eigen netwerk;
- Oproep doen op plaatsen waar veel vrijwilligers komen;
- Oproep doen via de website, nieuwsbrief en social media.

Hulpmiddelen

- Standaard persbericht
- Voorgedrukte flyers

6.6 DOELGROEP BEKEND MAKEN MET 'ELKE STAP TELT'

Activiteiten

- Tijdens het wandeltrainingsprogramma nog eens een persbericht versturen;
- Informatie op de website actueel houden;
- Registraties bijhouden;
- Foto's maken en deze publiceren op de website;
- Informatie verspreiden via social media via #estzeeland.

7. COMMUNICATIEPLANNING

7.1 DEELNEMERS WERVEN

Werkzaamheden	Week
Startdatum, locatie en tijd vaststellen	12 weken voor start
Startdatum doorgeven aan SportZeeland	12 weken voor start
Informatie op website	11 weken voor start
Persbericht versturen naar lokale media	11 weken voor start
Zorg informeren	11 weken voor start
Flyers verspreiden	10 weken voor start
Oproep informatiebijeenkomst verspreiden	10 weken voor start
Informatie via social media verspreiden	10 weken voor start
Informatiebijeenkomst organiseren	5 weken voor start
Verspreiden lokale nieuwsbrief	wanneer deze wordt verstuurd
Overige acties.....	

7.2 VRIJWILLIGERS WERVEN

Werkzaamheden	Week
Startdatum, locatie en tijd vaststellen	12 weken voor start
Informatie op website	11 weken voor start
Persbericht versturen naar lokale media	11 weken voor start
Sportieve oud-deelnemers benaderen	10 weken voor start
Huidige vrijwilligers uit eigen netwerk benaderen	10 weken voor start
Oproep doen diverse locaties	9 weken voor start
Oproep via website, nieuwsbrief, social media	8 weken voor start
Voorlichtingsbijeenkomst organiseren	5 weken voor start
Overige acties.....	



SportZeeland



8. GEBRUIK LOGO'S

Het programma 'Elke stap telt' is een samenwerking tussen verschillende partners. SportZeeland is interventie-eigenaar en heeft de rechten overgenomen van Okra-sport uit België. De provincie Zeeland en Delta NV ondersteunen het project financieel. Het is daarom verplicht onderstaande logo's in PR-uitingen te gebruiken. Deze logo's treft u ook digitaal aan in de standaarddocumenten in de wandel box.



SportZeeland



9. REGISTRATIE EN EVALUATIE

Registreren is een belangrijk onderdeel van het project. SportZeeland verzorgt de registratieformulieren en verzamelt de registraties in Zeeland. Tijdens het programma wordt na de eerste wandeltest, na 5 weken en na 10 weken een registratie ingevuld door de lokale begeleiders. Hiermee wordt de vooruitgang van de deelnemers gemeten.

Alle documenten voor de registratie ontvangt u in de wandel box. Het verzoek is deze documenten tijdig te retourneren.

10. ELKE STAP TELT ALS ZOMERPROGRAMMA

Het is ook mogelijk om 'Elke stap telt' als zomerprogramma aan te bieden. Veel reguliere activiteiten vinden in de zomerperiode geen doorgang. Door het programma in deze periode aan te bieden, geeft het senioren de mogelijkheid toch aan een wekelijkse activiteit deel te nemen en anderen te ontmoeten. 'Elke stap telt' een uitstekend programma om de zomerperiode te overbruggen.

11. BEGROTING

Begroting "Elke stap telt" zonder deelnemersbijdrage			
Omschrijving			Uitgaven
Scholing			
Scholing vrijwilligers en begeleiders en ondersteuning project door SportZeeland (12 uur)		kostprijs landelijk	€ 960
Scholing vrijwilligers en begeleiders en ondersteuning project door SportZeeland (12 uur)		Kostprijs Zeeland	€ 0 i.o.
PR en benodigde documenten			€ 600
Huur zaal scholing (6 uur)		PM lokaal	
Vergoeding voorlichtingen extern deskundigen (4x50)			€ 250
Attentie vrijwilligers			€ 75
Materialen per groep			
Wandel box met basisdocumenten, 19 stappentellers en 15 opbouwplannen			€ 595
Extra materialen (pionnen meetlint stopwatch)			€ 75
Huur locatie 12 bijeenkomsten (1 uur)		PM lokaal	
Koffie/thee		PM lokaal	
Personele kosten lokale begeleiding(indicatie)	indicatie uren		
Voorbereiding/programma/werving vrijwilligers	8		
werving			
deelnemers/aanmeldingen/informatiebijeenkomst	10		
vrijwilligers begeleiden/registratie	10		
overleg	7		
training/scholing	8		
start/afsluiting/test	6		
wekelijkse bijeenkomsten (10)	20		
Totaal	69		€ 2.555

12. TOELICHTING BEGROTING

Binnen het project wordt een onderscheid gemaakt in tijd (uren) en in daadwerkelijk te maken kosten (materiaal).

12.1 UREN

Directe kosten personeel

De coördinator draagt zorg voor het werven en scholen van vrijwilligers, het werven van deelnemers en het plannen en organiseren van het programma en is verantwoordelijk voor de uitvoering van het totale project op lokaal niveau.

Bij de uitvoering van het 12-weken programma is een professionele (betaalde) begeleider aanwezig. Dit kan bijvoorbeeld een sportbuurtwerker, een welzijnswerker of een fysiotherapeut zijn. Deze werkt samen met en begeleidt de (2-3) vrijwilligers. De begeleider volgt scholing en is 12 weken aanwezig bij de bijeenkomsten. De begeleider evalueert met de coördinator. De coördinator kan ook zelf deze rol vervullen.

Een indicatie van de uren voor de voorbereiding en uitvoering treft u aan in de begroting.

12.2 MATERIAAL

Accommodatie

Als een organisatie zelf een groepsruimte beschikbaar heeft, vervallen de kosten voor de huur van de accommodatie. Voor het afnemen van de wandeltest is een ruimte nodig van minimaal 24 meter lang. Bij voorkeur wordt de test buiten afgenomen. De huur van een binnenruimte voor het afnemen van de wandeltest is niet opgenomen in de begroting.

Materialen

Voor de start van een groep van maximaal 15 deelnemers is een wandel box nodig. In de wandel box zitten basismaterialen, stappentellers en opbouwplannen voor 15 personen. De stappentellers kunnen in bruikleen worden gegeven aan de deelnemers en later voor een volgende groep worden ingezet. In de wandel box zitten 4 extra stappentellers voor de begeleiders. Documenten op de usb-stick moeten door de coördinator zelf worden geprint of gedrukt (zie overheadkosten). De wandelbox is verkrijgbaar als de scholing is gevolgd. Zelf aan te schaffen: 6 pionnen, meetlint 20 meter en stopwatch.

De coördinatie uren kunnen worden uitgevoerd binnen een bestaande functie (bijvoorbeeld buurtsportcoach of combinatiefunctionaris), indien deze in de werkplanning worden opgenomen.

Deelnemersbijdrage

Deelnemersbijdragen zijn in de begroting niet opgenomen. De bijdrage die gevraagd wordt varieert van 10- 28,50 euro (voor 12 weken) De lokale organisatie kan zelf besluiten welke kosten bij deelnemers in rekening worden gebracht. Stappentellers

kunnen in bruikleen worden gegeven en eventueel tegen betaling door de deelnemer worden overgenomen.

Voorlichting tijdens programma

In de uitvoering van het programma wordt tijdens een aantal bijeenkomsten een voorlichting ingepland. Een deskundige is hiervoor gewenst. Mogelijk kunnen door betrokken lokale organisaties afspraken over inzet van deskundigen worden gemaakt, waardoor geen extra kosten gemaakt hoeven te worden. Denk aan fysiotherapeut of diëtist. Ook kunnen aanbieders van regulier aanbod betrokken worden om informatie te geven over hun aanbod of een kennismakingsactiviteit aanbieden.



SportZeeland

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT
LEUVEN



PARTNERS EN SAMENWERKING

SportZeeland werkt binnen het project nauw samen met een aantal partners. Lokaal zijn de gemeenten, sport- en welzijnsorganisaties betrokken. Steeds meer wordt ook de samenwerking met zorgcentra voor senioren en (wandel)- verenigingen gezocht.

Met partners wordt een samenwerkingsovereenkomst afgesloten waarin rol- en taakverdeling zijn vastgelegd.

Een voorbeeld van deze overeenkomst staat op de geleverde USB stick in de wandelbox