



Blijf in beweging
Blijf vitaal

Rapportage

Inhoudsopgave

- 03 Inleiding
- 04 Resultaten I Respons
- 05 Resultaten I Achtergrondkenmerken
- 06 Resultaten I Huidig beweeggedrag
- 07 Resultaten I Voldoen aan beweegrichtlijnen
- 08 Resultaten I Bewegvoorkeuren
- 09 Resultaten I Bewegredenen
- 10 Resultaten I Beweegers die meer willen bewegen
- 11 Resultaten I Beweegers die niet meer willen bewegen
- 12 Resultaten I Niet-beweegers
- 13 Conclusie

Inleiding

Aanleiding

Binnen Gemeente Venlo was er behoefte aan meer inzicht in de hoeveelheid en wijze waarop oudere inwoners van gemeente Venlo bewegen. Ook wilden we beter weten wat hun wensen en behoeften zijn. Met deze kennis willen we sport en bewegen in Venlo verbeteren. Dit gaf aanleiding voor dit onderzoek.

Op dit moment lopen er verschillende projecten die ouderen helpen om meer te bewegen. Een voorbeeld is Goed Bezig!. Dit project helpt inwoners om op een manier te bewegen die past bij hun wensen en mogelijkheden. Een ander voorbeeld is Stevig Staan. Dit project maakt ouderen bewust van het risico op vallen en helpt hen dit te voorkomen.

Methode

Voor het onderzoek is een vragenlijst met het gemeentepanel gedeeld. De gemeentepanelleden zijn door middel van een e-mail benaderd. De vragenlijst heeft van 15 december 2025 tot 4 januari 2026 online gestaan.

Het gemeentepanel bestaat uit inwoners van alle leeftijden. Deze vragenlijst was echter uitsluitend bedoeld voor inwoners van 55 jaar en ouder. Er waren geen andere voorwaarden om deel te nemen.

De vragen gingen in op de wijze waarop ouderen momenteel bewegen en wat zij prettig vinden binnen bewegen. Ook werd gevraagd naar hun wensen en behoeften en de drempels die ze ervaren om (meer) te bewegen.

Beweegrichtlijnen

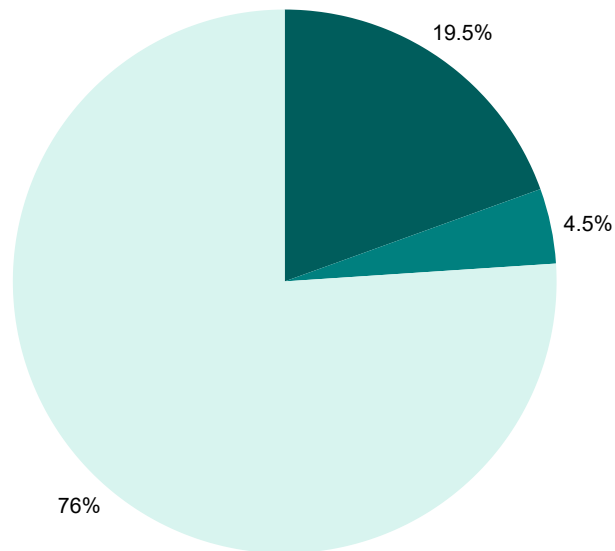
Binnen dit onderzoek wordt beweeggedrag vergeleken met de beweegrichtlijnen, die door de Gezondheidsraad (2017) zijn gesteld en gelden als norm om voldoende te bewegen:

- 150 minuten per week matig tot intensief bewegen;
- 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen, in combinatie met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten (maximaal 8 uur per dag).

Resultaten | Respons

In totaal zijn er 1052 gemeentepanelleden uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. 24,0% van de genodigden heeft de vragenlijst (deels) ingevuld (n=252). De respondenten die aangaven jonger dan 55 jaar oud te zijn (n=47; 18,7%), werden doorverwezen naar het einde van de vragenlijst. Dit resulteerde in een uiteindelijk aantal van 205 respondenten, dat de vragenlijst volledig heeft ingevuld.

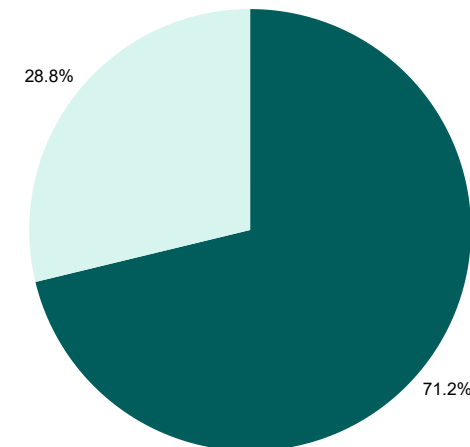
Responsstatus (n=1052)



● Compleet ● Incompleet ● Niet geantwoord

Van deze 205 respondenten geeft 71,2% aan het idee te hebben momenteel voldoende te bewegen (n=146), en geeft de overige 28,8% aan het idee te hebben onvoldoende te bewegen (n=59). Dit terwijl uit de meest recente cijfers van het RIVM (2022) blijkt dat slechts 38,4% van de Venlose ouderen voldoende beweegt.

Heeft u het idee voldoende te bewegen? (n=205)

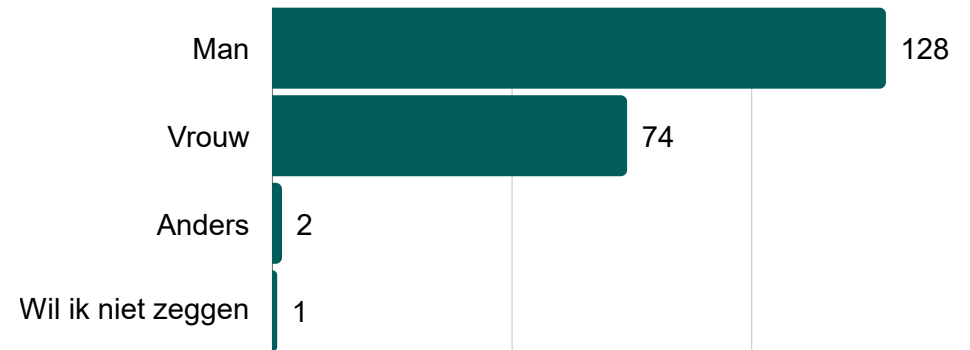


● Ik heb het idee voldoende te bewegen.
● Ik heb het idee onvoldoende te bewegen.

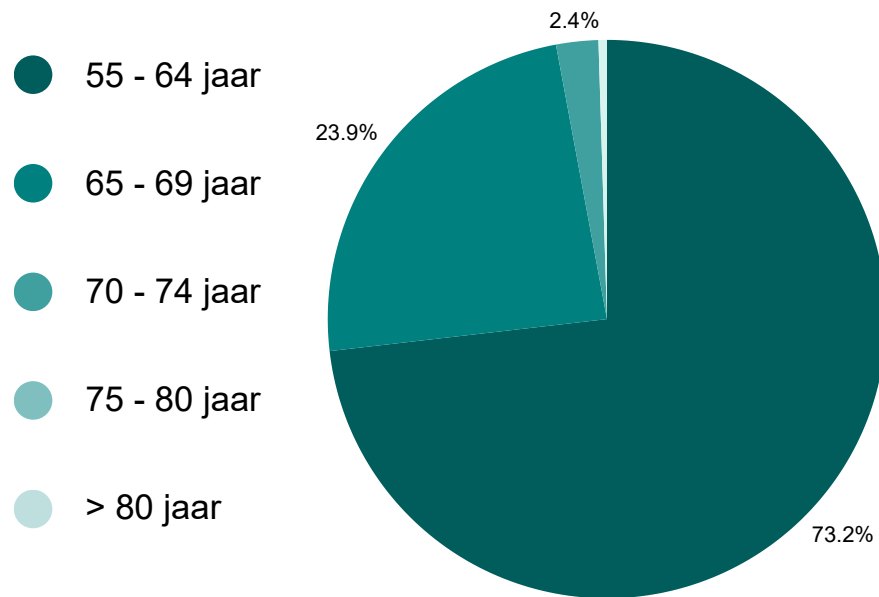
Resultaten | Achtergrondkenmerken

De respondenten variëren van 55 jaar tot 80-plus. Hierbinnen is echter een groot gedeelte (73,2%) tussen de 55 en 64 jaar oud (n=150). Verder blijken er meer mannen dan vrouwen of anders te hebben deelgenomen (62,4%; n=128). De respondenten zijn wel sterk afwisselend afkomstig uit de verschillende wijken (alle wijken in de gemeente zijn vertegenwoordigd), wat tot een algeheel beeld van de volledige gemeente leidt.

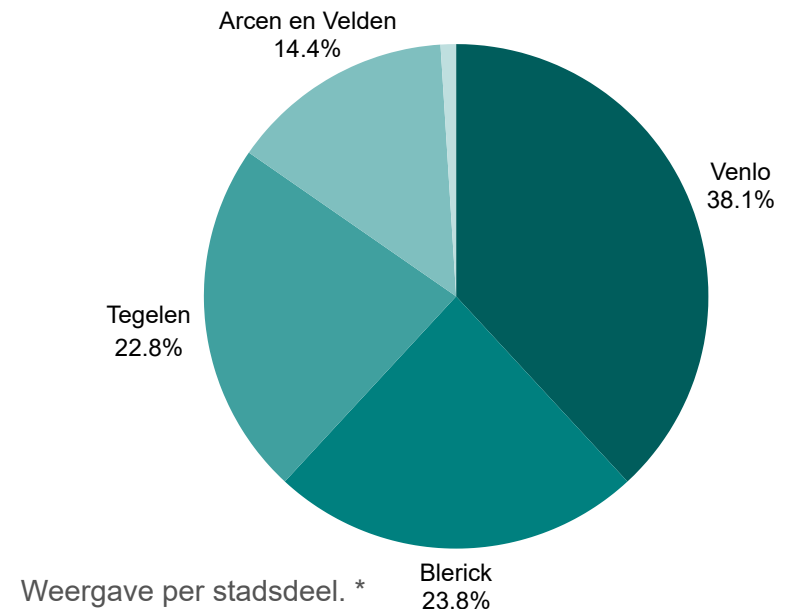
Wat bent u? (n=205)



Hoe oud bent u? (n=205)



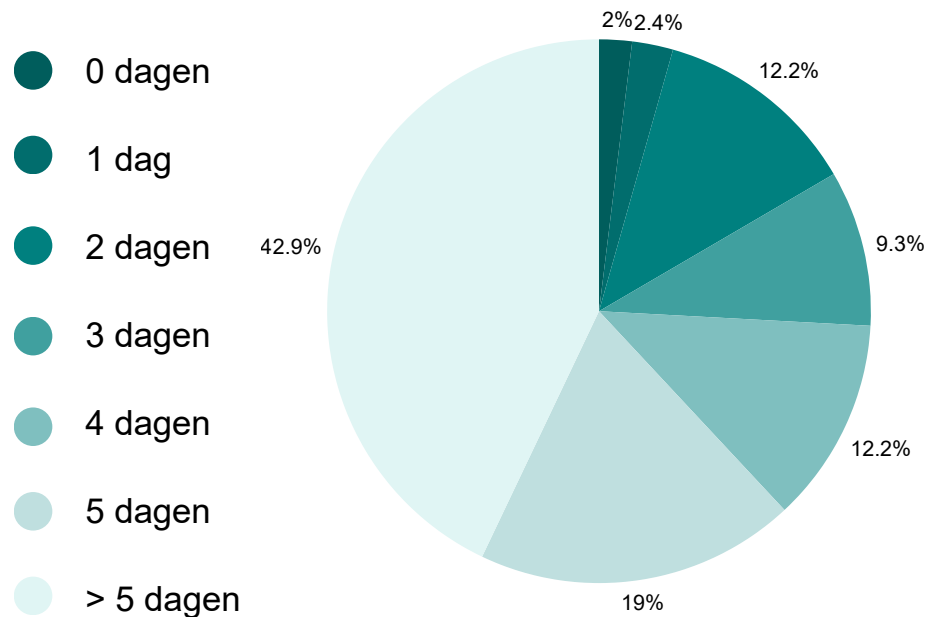
In welke wijk woont u? (n=205)



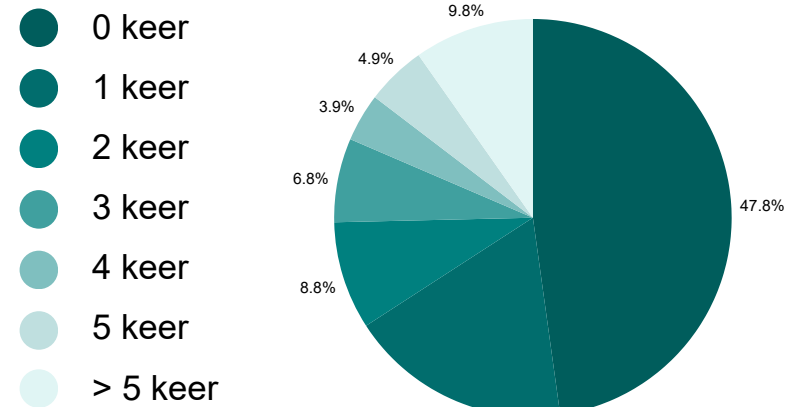
Resultaten | Huidig beweeggedrag

Veel respondenten blijken al meermaals per week te bewegen. Slechts 4 respondenten bewegen geen enkele dag in de week minimaal 30 minuten. Wat echter opvalt is dat spier- en botversterkende oefeningen; en met name balans-oefeningen doorgaans minder worden uitgevoerd dan de door de Gezondheidsraad (2017) aanbevolen hoeveelheid (zie Inleiding voor deze hoeveelheid).

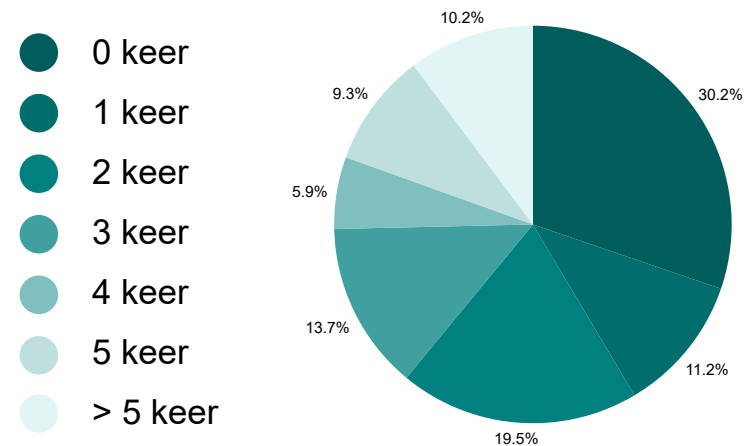
Hoeveel dagen per week beweegt u minimaal 30 minuten? (n=205)



Hoeveel keer per week doet u balansoefeningen? (n=205)



Hoeveel keer per week doet u spier- en botversterkende oefeningen? (n=205)

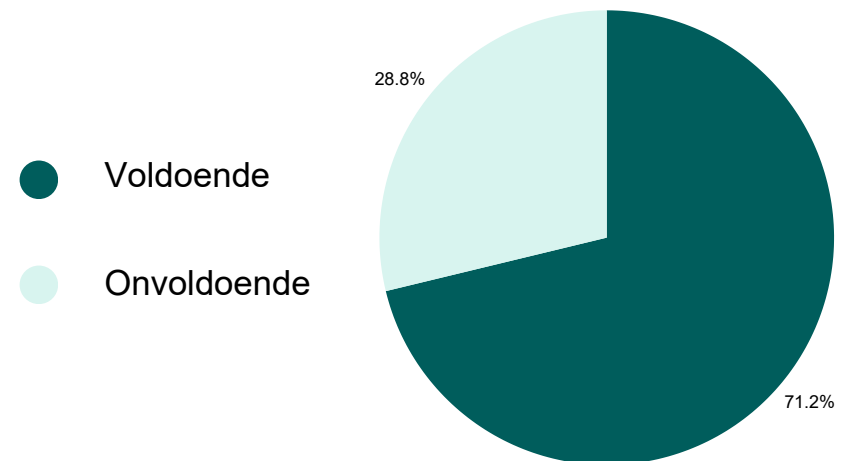


Resultaten | Voldoen aan beweegrichtlijnen

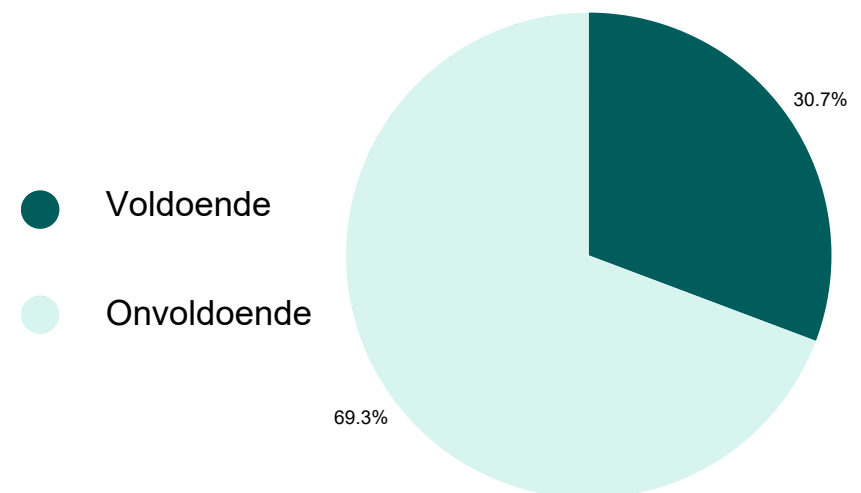
De resultaten uit de vragenlijst zijn vergeleken met de door de Gezondheidsraad (2017) gestelde beweegrichtlijnen. Uit deze vergelijking blijkt het aandeel respondenten dat voldoet aan de beweegrichtlijnen en dus voldoende beweegt, aanzienlijk lager uit te vallen dan het aandeel respondenten dat het idee heeft voldoende te bewegen. Waar 71,2% van de respondenten aangeeft het idee te hebben voldoende te bewegen, blijkt in werkelijkheid slechts 30,7% van de respondenten te voldoen aan de beweegrichtlijnen (n=63). Dit zoals op de vorige pagina verwerkt, met name door een beperkte mate van variatie binnen het beweeggedrag.

De respondenten blijken tegelijkertijd gemiddeld 4,6 dagen per week minimaal 30 minuten te bewegen, wat dus wel wijst op voldoende bewegen in frequentie. Dit kan echter op basis van de data niet met volle 100% zekerheid worden vastgesteld. Dit omdat niet precies duidelijk is hoelang respondenten precies bewegen op dagen dat ze minimaal 30 minuten bewegen. Wel kan op basis van de data worden gesteld dat de respondenten gemiddeld minimaal 138 minuten per week bewegen. *

Heeft het idee voldoende te bewegen (n=205)



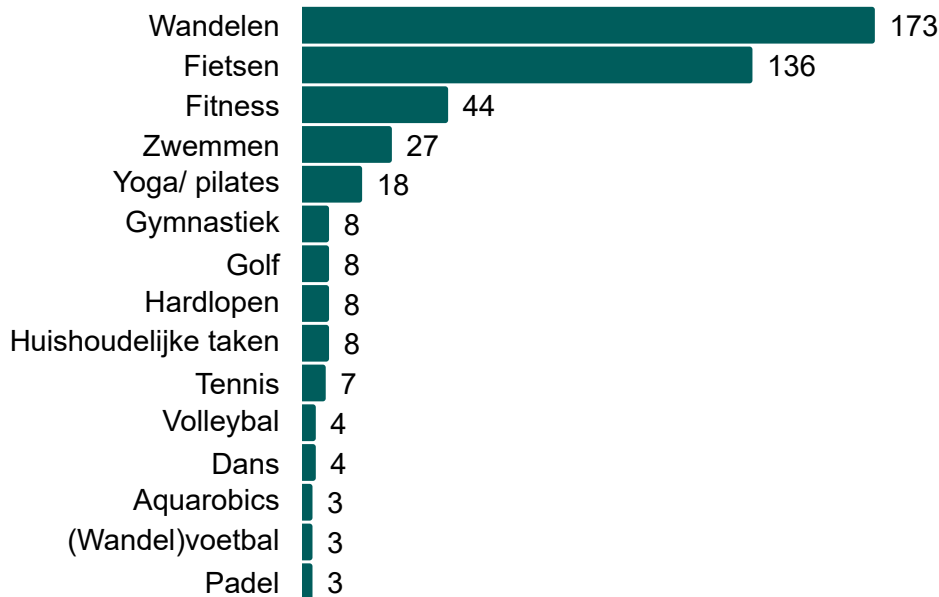
Beweegt daadwerkelijk voldoende (n=205)



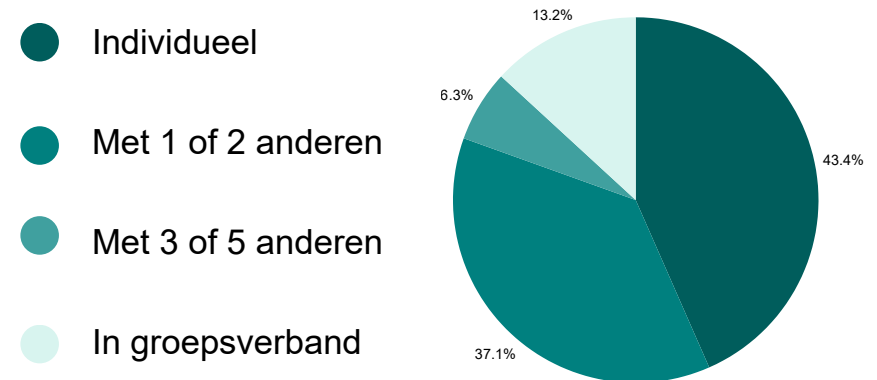
Resultaten I Bewegvoorkeuren

Veel respondenten blijken de voorkeur te geven aan bewegen in ongebonden verband. Wandelen, fietsen, fitness, zwemmen en yoga/ pilates blijken de meest populaire beweegvormen. Dit bewegen blijken respondenten het liefst individueel of met een klein gezelschap te doen. De respondenten geven aan de buitenruimte als de meest favoriete omgeving om in te bewegen te zien.

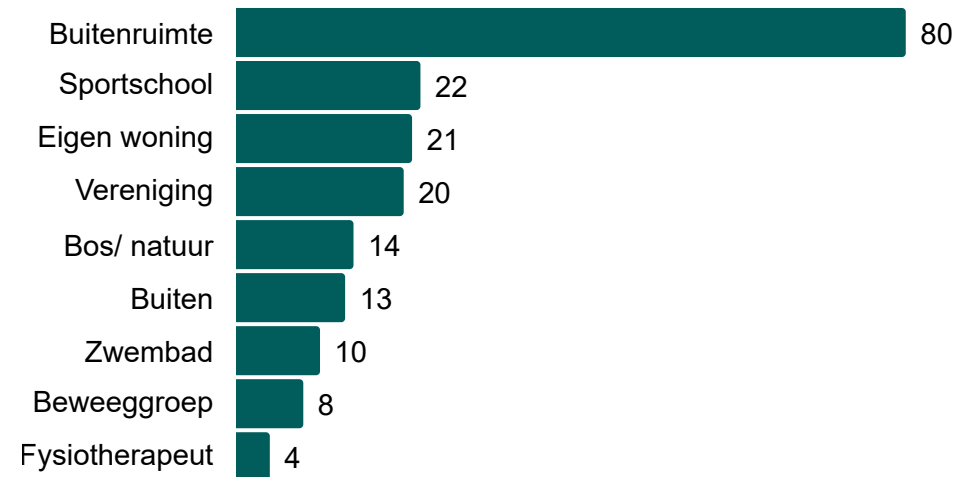
Welke vormen van bewegen doet u het liefst? (meerdere antwoorden mogelijk, n=205)



In welk verband beweegt u het liefst? (n=205)



In welke welke omgeving beweegt u het liefst? (meerdere antwoorden mogelijk, n=205)



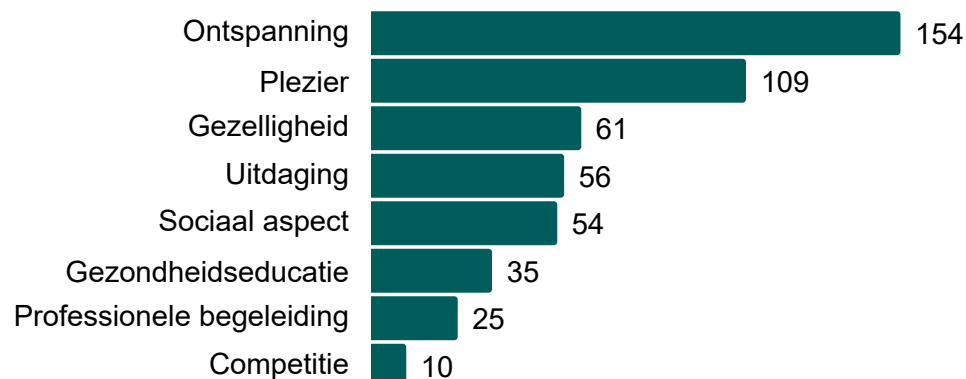
Resultaten | Bewegredenen

Respondenten blijken zeer diverse drijfveren te hebben om te bewegen. Hierbij blijkt behoud van gezondheid een zeer belangrijke drijfveer (80,6%; n=162). Binnen dit bewegen blijken de respondenten met name plezier en ontspanning te willen ervaren, terwijl factoren als competitie juist als minder belangrijk worden gezien.

Wat zijn uw belangrijkste drijfveren om te bewegen? (meerdere antwoorden mogelijk, n=201)

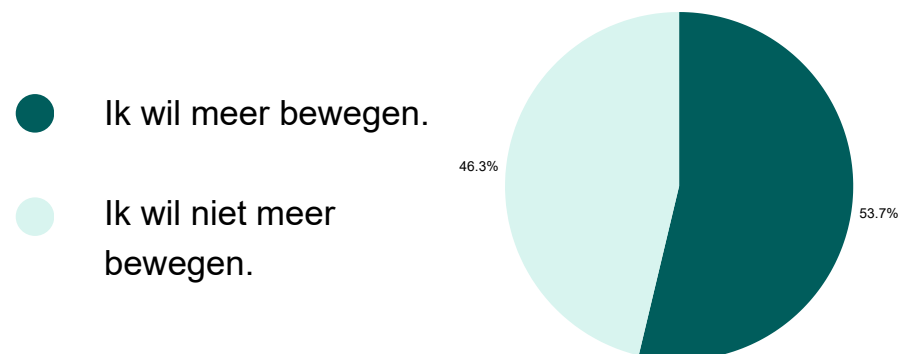


Wat vindt u belangrijk binnen bewegen? (meerdere antwoorden mogelijk, n=201)



53,7% van de respondenten die al 1 of meer dagen per week beweegt (n=108), blijkt graag meer te willen bewegen.

Zou u graag meer bewegen dan dat u momenteel doet? (n=201)



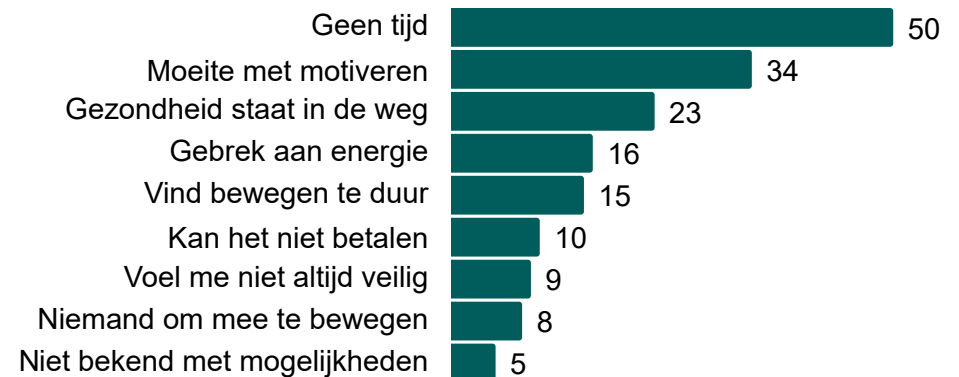
Resultaten I Bewegers die meer willen bewegen

De respondenten die meer zouden willen bewegen, geven aan behoud van gezondheid ook als belangrijke drijfveer om bewegen uit te breiden te zien. Tegelijkertijd blijken geen tijd en moeite met het motiveren, belangrijke drempels om het beweeggedrag daadwerkelijk uit te breiden te vormen. De respondenten zouden vooral door verbeteringen binnen beweegaanbod en buitenruimte gemotiveerd kunnen worden om alsnog meer te gaan bewegen.

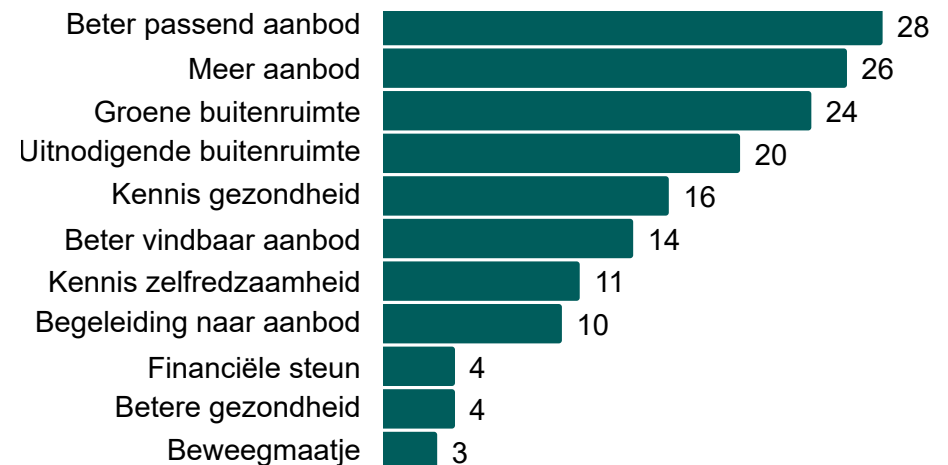
Waarom zou u graag meer willen bewegen? (meerdere antwoorden mogelijk, n=108)



Waarom beweegt u nog niet meer? (meerdere antwoorden mogelijk, n=108)



Wat zou u toch kunnen motiveren? (meerdere antwoorden mogelijk, n=108)



Resultaten I Bewegers die niet meer willen bewegen

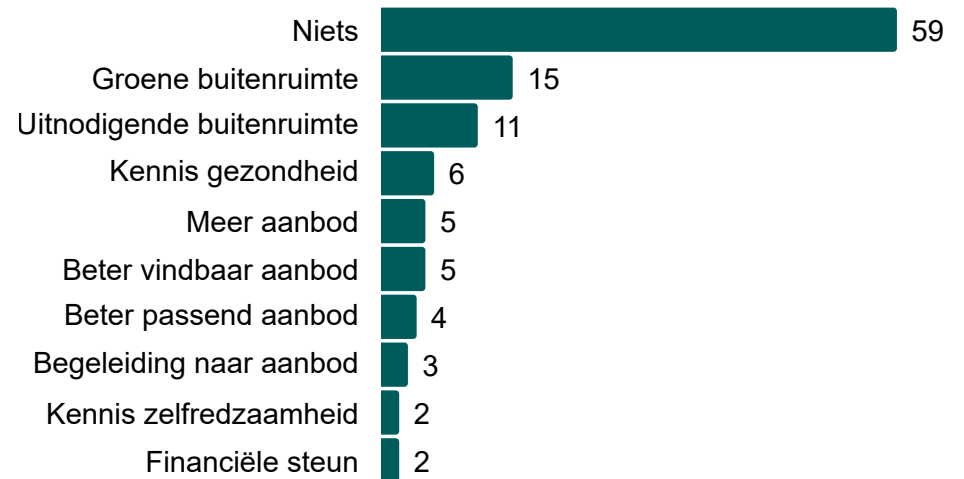
46,3% van de respondenten die al één of meerdere dagen per week beweegt, blijkt het beweeggedrag niet uit te kunnen of willen breiden (n=93). Hierbinnen geven de meeste respondenten aan het idee te hebben “al voldoende te bewegen” (57,0%; n=53). Van deze 53 respondenten voldoen echter slechts 25 respondenten daadwerkelijk aan de beweegrichtlijnen (47,2%). Wel bewegen deze respondenten gemiddeld 5,2 dagen per week minimaal 30 minuten, waarmee in frequentie inderdaad voldoende.

Van deze 93 respondenten geeft (63,4%; n=59) aan dat hen ook “niets” meer zou kunnen motiveren om meer te gaan bewegen. Van deze 59 respondenten die aangeven door niets meer gemotiveerd te kunnen worden, geven 37 respondenten aan “al voldoende te bewegen” als belangrijkste reden te zien om niet meer te willen bewegen. De respondenten die wel nog gemotiveerd zouden kunnen worden, zien aanpassingen van de buitenruimte als de belangrijkste motivator om toch meer te bewegen.

Waarom beweegt u nog niet meer? (meerdere antwoorden mogelijk, n=93)



Wat zou u toch kunnen motiveren? (meerdere antwoorden mogelijk, n=93)



Resultaten I Niet-bewegers

Uit de resultaten blijkt dat slechts 4 respondenten (2,0%) momenteel geen enkele dag per week minimaal 30 minuten bewegen. Omdat het om slechts vier respondenten gaat, is de groep te klein om betrouwbare conclusies te trekken. De resultaten worden daarom alleen woordelijk beschreven en moeten voorzichtig worden geïnterpreteerd.

De belangrijkste reden die deze 4 respondenten geven om nog niet te bewegen is het wel willen bewegen, maar het ervaren van moeite met het daadwerkelijk motiveren (n=3). Verder blijkt het niemand hebben om mee te bewegen een belangrijke drempel om te bewegen (n=2). Wat positief opvalt, is dat geen enkele respondent aangeeft bewegen niet leuk te vinden of het nut er niet van in te zien.

Dit is ook terug te zien in het feit dat alle 4 de respondenten aangeven graag meer te willen bewegen. Hiervoor geven deze "niet-bewegers" vrijwel dezelfde drijfveren om te willen bewegen ten opzichte van wel-bewegers. Gezondheid verbeteren is de belangrijkste drijfveer (n=4). Ook behoud van gezondheid, zo lang mogelijk leuke dingen kunnen blijven doen en voor zichzelf kunnen blijven zorgen, fitter

worden en het hebben van meer energie blijken belangrijke drijfveren te zijn (n=2).

Wat opvalt is dat niet-bewegers een aanzienlijk grotere behoefte aan begeleiding hebben ten opzichte van wel-bewegers (n=3; 75%). Dit zowel gedurende het bewegen als bij het vinden van een passende vorm van bewegen. Hiernaast vinden niet-bewegers ontspanning (n=2) en gezelligheid, het sociale aspect, plezier en uitdaging belangrijk binnen bewegen (n=1).

In lijn met de motivatoren van de respondenten die momenteel wel al bewegen, geven de niet-bewegers ook aan aanpassingen van de buitenruimte als belangrijke motivator te zien. 2 respondenten geven aan dat een meer uitnodigende buitenruimte zou motiveren om meer te bewegen. Verder wordt beter passend beweegaanbod en een groenere buitenruimte benoemt als motivator (n=1).

Dit bewegen zouden niet-bewegers 2 tot 4 keer per week willen doen met een minimale duur van 45 minuten per keer.

Conclusie

Veel respondenten bewegen meerdere keren per week. Toch denken zij vaak dat zij “voldoende bewegen”, terwijl dit volgens de beweegrichtlijnen niet altijd zo is. Respondenten koppelen voldoende bewegen vooral aan hoe vaak ze bewegen, terwijl de Gezondheidsraad (2017) ook adviseert om op de juiste manier te bewegen, bijvoorbeeld met voldoende intensiteit en variatie. Hierdoor ontstaat een verschil tussen het ervaren en het daadwerkelijke beweeggedrag.

De meeste respondenten geven de voorkeur aan ongebonden vormen van bewegen, zoals wandelen, fietsen en fitness. Zij doen dit het liefst individueel of in een klein gezelschap en vaak in de buitenruimte. Belangrijke redenen om te bewegen zijn gezondheidswinst, plezier, ontspanning en het behoud van zelfstandigheid.

De resultaten bieden kansen om de Venlose sport- en beweegomgeving te verbeteren. Een groot deel van de huidige bewegers wil graag meer bewegen. Mensen die niet meer willen bewegen, geven vaak aan dat zij al genoeg doen. Voor deze groep kan een betere verdeling van

beweegmomenten of een verbetering van de kwaliteit van hun beweeggedrag waardevol zijn.

Respondenten die wél meer willen bewegen, ervaren vooral belemmeringen zoals tijdgebrek, gebrek aan motivatie of lichamelijke klachten. Voor hen kan een verrijking van het beweegaanbod, meer laagdrempelige vormen van bewegen en een goed ingerichte buitenruimte helpen om toch meer in beweging te komen. Ook kleine, haalbare activiteiten kunnen bijdragen, zoals korte wandelingen of oefeningen die gemakkelijk in het dagelijks leven passen.

Hoewel slechts een klein deel van de respondenten geen enkele dag per week minimaal 30 minuten beweegt, wil vrijwel deze hele groep wel graag meer bewegen. Dit laat zien dat er motivatie aanwezig is en dat laagdrempelige ondersteuning, zoals eenvoudige beweegtips of korte dagelijkse activiteiten, veel impact kan hebben.

