

Resultaten 55+ peiling



Gezond oud worden in Vlaardingen

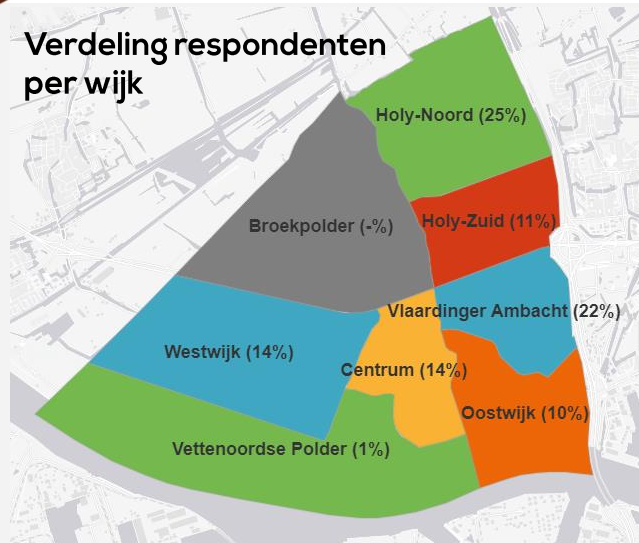
Het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen focust zich voor 2019 op drie inhoudelijke thema's. Deze infographic geeft de resultaten weer van de peiling op de fittesten* 2018, welke onderbouwing en aangrijpingspunten geven om met deze thema's aan de slag te gaan.

Deelnemers fittesten 2018

Gemiddelde leeftijd **67,9** jaar

46% voldoet aan beweegnorm

Verdeling respondenten per wijk



Speerpunten 2019

1. Stimuleren bewegen door eerstelijnszorg en welzijn

Belangrijkste redenen om te bewegen

- 75%** Gezondheid
- 59%** Vitaal blijven
- 58%** Buiten zijn

Belangrijkste redenen om niet te bewegen

- 17%** Het komt er niet van
- 9%** Weinig of geen tijd
- 7%** Gezondheidsklachten

Een persoonlijke benadering is belangrijk: positieve ervaringsverhalen helpen mensen over de drempel! [Bekijk het filmpje de beweegambassadeur.](#)

75% vindt het beweegaanbod divers genoeg

55% vindt het aanbod aansprekend



38% kiest voor leeftijdsspecifiek aanbod

31% kiest voor sporten met verschillende leeftijdsgroepen

De overgrote meerderheid is te spreken over de vindbaarheid van het aanbod. Denksporten en binnensporten worden het minst goed gevonden. [Klik hier voor een overzicht van het aanbod:](#)



Goede voornemens: **84%** wil binnenkort zijn/haar leefstijl verbeteren

33% Minderen van alcohol

20% Gewicht verliezen

19% Gezonder eten

10% Meer bewegen/sporten



2. Financieel toegankelijk beweegaanbod



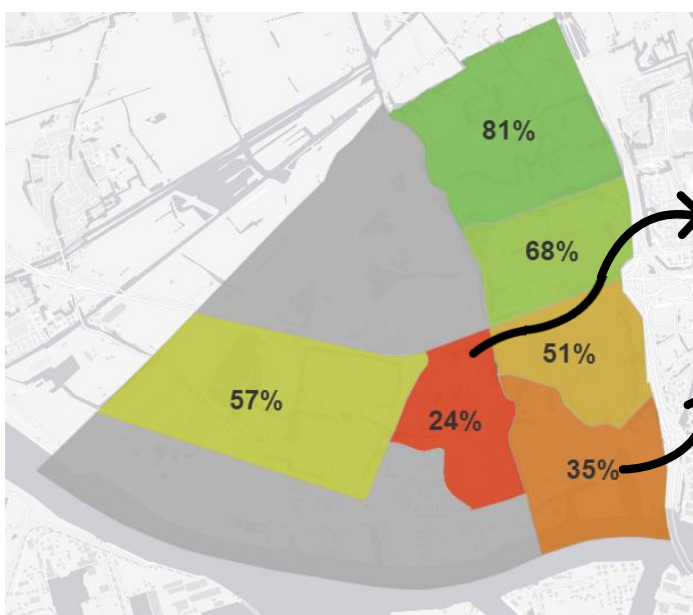
12%
vindt de sport- en
beweegactiviteiten te duur

10%
weet niet hoe je
kosteloos kan bewegen



3. Vlaardingen nóg beweegvriendelijker

→ **55%** vindt zijn/haar wijk (zeer) uitnodigend om te bewegen



Aandachtspunten in

Centrum en Oostwijk

- Schoonheid/netheid
- Groenvoorzieningen
- Zitmogelijkheden
- Wandelpaden (voor Centrum)

79% ziet mogelijkheden
om te bewegen in de
openbare ruimte

De bestemmingen die het meest op de **fiets**
of **wandelend** worden bereikt zijn:



Park/bos/
natuur



Bibliotheek



Supermarkt

17% vindt de verkeersveiligheid (zeer)
onveilig. Met name in de wijken:



Westwijk (30%)

Centrum (25%)

Oostwijk (24%)

*Bovenstaande gegevens zijn gebaseerd op 539 deelnemers van de fittesten. Dit is een relatief actieve en gezonde groep en geeft geen beeld van de volledige groep 55+ers in Vlaardingen.