



Z-219117

## Behoeftetepeiling Sportdorp Wieringermeer

Met deze vragenlijst willen wij de huidige sportdeelname en interesses voor nieuw sport- en beweegaanbod onder inwoners van 65 jaar en ouder in Wieringerwerf, Middenmeer, Slootdorp en Kreileroord in kaart brengen.

Samen met lokale sportaanbieders en maatschappelijke organisaties willen wij er voor zorgen dat het lokale sport- en beweegaanbod afgestemd wordt op uw wensen en behoeften. Met de resultaten van deze behoeftetepeiling kunnen wij nieuw beweegaanbod ontwikkelen en/of bestaand beweegaanbod versterken.

Indien er op dit adres twee personen woonachtig zijn in de leeftijd 65 jaar of ouder kunt u de onderstaande gegevens invullen en de behoeftetepeiling zo eenvoudig voor twee personen gebruiken. Is dit niet het geval dan hoeft u alleen 'persoon 1' in te vullen.

Persoon 1:

Persoon 2

Geslacht: M / V

Geslacht: M / V

Leeftijd:.....

Leeftijd:.....

### Vragen over sport- en beweegdeelname

De komende vragen gaan over uw sport- en beweegdeelname. Hiermee wordt **bewust sporten en bewegen** met bepaalde motieven bedoeld. Voorbeelden van deze motieven zijn plezier hebben, gezelligheid, goed voor de gezondheid, etc. U kunt bijvoorbeeld denken aan de sport- en beweegactiviteiten bij vraag 2, maar niet aan tuinieren, wandelen met de hond of fietsen om boodschappen te doen.

#### 1. Doet u aan sport/bewegen?

Persoon 1

Persoon 2

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ja                         | <input type="checkbox"/> Ja                         |
| <input type="checkbox"/> Nee (ga door naar vraag 4) | <input type="checkbox"/> Nee (ga door naar vraag 4) |

#### 2. Hoe vaak sport/beweegt u gemiddeld per week?

Persoon 1

Persoon 2

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 – 2 x per week      | <input type="checkbox"/> 1 – 2 x per week      |
| <input type="checkbox"/> 3 – 4 x per week      | <input type="checkbox"/> 3 – 4 x per week      |
| <input type="checkbox"/> 5 – 6 x per week      | <input type="checkbox"/> 5 – 6 x per week      |
| <input type="checkbox"/> Meer dan 6 x per week | <input type="checkbox"/> Meer dan 6 x per week |



### 3. Aan welke sport- en beweegactiviteit(en) doet u? (meerdere antwoorden mogelijk)

<u>Persoon 1</u>		<u>Persoon 2</u>	
<input type="checkbox"/> Yoga, Pilates	<input type="checkbox"/> Meer Bewegen voor Ouderen	<input type="checkbox"/> Yoga, Pilates	<input type="checkbox"/> Meer Bewegen voor Ouderen
<input type="checkbox"/> Gymnastiek	<input type="checkbox"/> Wandelen	<input type="checkbox"/> Gymnastiek	<input type="checkbox"/> Wandelen
<input type="checkbox"/> Volleybal	<input type="checkbox"/> Budo sport	<input type="checkbox"/> Volleybal	<input type="checkbox"/> Budo sport
<input type="checkbox"/> Tennis	<input type="checkbox"/> Toerfietsen	<input type="checkbox"/> Tennis	<input type="checkbox"/> Toerfietsen
<input type="checkbox"/> Atletiek	<input type="checkbox"/> Jeu de Boules	<input type="checkbox"/> Atletiek	<input type="checkbox"/> Jeu de Boules
<input type="checkbox"/> Schaatsen	<input type="checkbox"/> Kegelen	<input type="checkbox"/> Schaatsen	<input type="checkbox"/> Kegelen
<input type="checkbox"/> Badminton	<input type="checkbox"/> Korfbal	<input type="checkbox"/> Badminton	<input type="checkbox"/> Korfbal
<input type="checkbox"/> Zwemmen	<input type="checkbox"/> Biljart	<input type="checkbox"/> Zwemmen	<input type="checkbox"/> Biljart
<input type="checkbox"/> Handbal	<input type="checkbox"/> Schietsport	<input type="checkbox"/> Handbal	<input type="checkbox"/> Schietsport
<input type="checkbox"/> Fitness	<input type="checkbox"/> Duiken	<input type="checkbox"/> Fitness	<input type="checkbox"/> Duiken
<input type="checkbox"/> Basketbal	<input type="checkbox"/> Dansen	<input type="checkbox"/> Basketbal	<input type="checkbox"/> Dansen
<input type="checkbox"/> Voetbal		<input type="checkbox"/> Voetbal	
<input type="checkbox"/> Anders, .....		<input type="checkbox"/> Anders, .....	

(ga door naar vraag 5)

### 4. Zo nee, waarom sport u niet? (meerdere antwoorden mogelijk)

<u>Persoon 1</u>	<u>Persoon 2</u>
<input type="checkbox"/> Lichamelijke problemen / ziekte	<input type="checkbox"/> Lichamelijke problemen / ziekte
<input type="checkbox"/> Houd het niet zo lang vol	<input type="checkbox"/> Houd het niet zo lang vol
<input type="checkbox"/> Beperkte motivatie / niet leuk om te doen	<input type="checkbox"/> Beperkte motivatie / niet leuk om te doen
<input type="checkbox"/> Tijdsgebrek vanwege andere activiteiten	<input type="checkbox"/> Tijdsgebrek vanwege andere activiteiten
<input type="checkbox"/> Het weer / de duisternis	<input type="checkbox"/> Het weer / de duisternis
<input type="checkbox"/> Sporten is duur	<input type="checkbox"/> Sporten is duur
<input type="checkbox"/> Geen mensen om samen te sporten en bewegen	<input type="checkbox"/> Geen mensen om samen te sporten en bewegen
<input type="checkbox"/> Bang om te vallen / angst voor blessures	<input type="checkbox"/> Bang om te vallen / angst voor blessures
<input type="checkbox"/> Sportverenigingen zijn te prestatiegericht	<input type="checkbox"/> Sportverenigingen zijn te prestatiegericht
<input type="checkbox"/> Gevoel niet mee te kunnen komen	<input type="checkbox"/> Gevoel niet mee te kunnen komen
<input type="checkbox"/> Geen of beperkte voorzieningen, mogelijkheden in de buurt	<input type="checkbox"/> Geen of beperkte voorzieningen, mogelijkheden in de buurt
<input type="checkbox"/> Veiligheid in en rondom sportaccommodaties	<input type="checkbox"/> Veiligheid in en rondom sportaccommodaties
<input type="checkbox"/> Anders, namelijk	<input type="checkbox"/> Anders, namelijk
.....	.....

### Vragen over Sport- en beweeginteresse

De komende vragen gaan over uw motivatie om te sporten en bewegen en uw interesse in sport- en beweegvormen.

### 5. Zou u (vaker) willen sporten/bewegen?

#### Persoon 1

- Ja  
 Nee (ga door naar vraag 10)

#### Persoon 2

- Ja  
 Nee (ga door naar vraag 10)

**6. In welke sport- en beweegvormen heeft u interesse? (het sport- en beweegaanbod wordt aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers) Meerdere antwoorden mogelijk**

<i>Persoon 1</i>	<i>Persoon 2</i>	<b>Vernieuwend sportaanbod</b>	<b>Toelichting</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>MBvO</b>	Meer Bewegen voor Ouderen is gymnastiek voor 65+'ers.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Sporten met een maatje meer</b>	Activiteiten speciaal bedoeld voor mensen met een maatje meer.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Tafeltennis</b>	Tennisvorm die op een tafel wordt gespeeld met batjes en een tafeltennisbal.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Badminton</b>	Sport die word gespeeld met een racket en shuttle.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Dynamic tennis</b>	Nieuwe tennisvorm waarbij wordt gespeeld op een kleiner veldje, met een lichter racket en waarbij de bal minder hoog en snel stuitert.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Wandel voetbal</b>	Voetbalvorm waarbij het verboden is om te rennen waardoor het spel laagdrempeliger wordt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Wandel basketbal</b>	Basketbalvorm waarbij het verboden is om te rennen waardoor het spel laagdrempeliger wordt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Wandel korfbal</b>	Korfbalvorm waarbij het verboden is om te rennen waardoor het spel laagdrempeliger wordt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Jeu de Boules</b>	Frans balspel met metalen ballen. De ballen moeten zo dicht mogelijk bij de but (klein balletje) worden gegooid.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Koersbal</b>	Wordt gespeeld op een mat en is te vergelijken met jeu de boules, alleen zit het zwaartepunt niet in het midden van de bal, maar aan één zijde van de bal.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Klootschieten</b>	Een balsport in de natuur waarbij geprobeerd wordt met zo min mogelijk worpen een parcours af te ronden.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Kegelen</b>	Met een bal proberen 9 kegels om te gooien aan het eind van een smalle baan van circa 30 centimeter breed en circa 20 meter lang.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Knotshockey</b>	Hockey dat wordt gespeeld met sticks met een laag schuimrubber eromheen en aangepaste spelregels.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Sport en spel</b>	Elke week een andere (bal)sport aangepast aan de doelgroep vanaf 65 jaar.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Stuitbal</b>	Een volleybalvariant, waarbij over een bank gegooid wordt en de bal tussen ieder contact moet stuiten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Wandel bootcamp</b>	Wandeltochten in groepsverband gecombineerd met bootcamp oefeningen op een laagdrempelig niveau.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Nordic Walking</b>	Intensieve manier van wandelen in groepsverband. Door het gebruik van stokken worden naast beenspieren ook de spieren in het bovenlichaam volop gebruikt.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Toerfietsen</b>	In groepsverband fietsroutes uitstippelen en deze op de fiets/duo-fiets (tandem) ook fietsen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Steps</b>	Vorm van aerobics waarbij gebruik gemaakt wordt van een step (een klein bankje).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Fitness</b>	Beweegvorm gericht op het vergroten van conditie/kracht.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Yoga, Pilates</b>	Oefenvormen gericht op lichamelijke balans, ademhaling en stabiliteit.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Cardio-zwemmen</b>	Speciaal voor mensen met hart- en vaatziekten, longaandoeningen en/of andere chronische aandoeningen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Fifty Fit zwemmen</b>	Gevarieerde bewegingen in borstdiep water, op eigen niveau, met en zonder hulpmiddelen. Gewrichten worden bijna niet belast, terwijl de spieren door de oefeningen versterkt worden.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Dansen</b>	Dansen aangepast aan het niveau van de deelnemer. Dansstijlen als salsa, line dance, Europese dans.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Darten</b>	Spelvorm waarbij darts in een dartbord gemikt moeten worden met het doel zoveel mogelijk punten te scoren.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<b>Biljart</b>	Spel waarbij door middel van de keu, ballen in de gaten op de biljarttafel gespeeld moeten worden.

**7. Zijn er beweegactiviteiten die u graag zou willen doen, maar die niet in de bovenstaande lijst beschreven staan?**

*Persoon 1:*.....

*Persoon 2:*.....

**8. Wat vindt u belangrijk als het gaat om sport- en beweegactiviteiten?**

*U mag meerdere antwoorden aanvinken.*

***Persoon 1***

- Lichaamsbeweging / gezondheid
  - Opbouw van conditie, kracht en / of lenigheid
  - Lekker buiten zijn
  - Leuke activiteit / plezier
  - Afslanken / uiterlijk
  - Uitlaatklep voor dagelijks leven / ontspanning
  - Gezelligheid / sociale contacten
  - Advies opvolgen van arts / fysiotherapeut
  - Niet te duur
  - Prestatie / jezelf verbeteren
  - Competitie / meten met anderen
  - Leren van nieuwe vaardigheden
  - Anders, namelijk
- .....

***Persoon 2***

- Lichaamsbeweging / gezondheid
  - Opbouw van conditie, kracht en / of lenigheid
  - Lekker buiten zijn
  - Leuke activiteit / plezier
  - Afslanken / uiterlijk
  - Uitlaatklep voor dagelijks leven / ontspanning
  - Gezelligheid / sociale contacten
  - Advies opvolgen van arts / fysiotherapeut
  - Niet te duur
  - Prestatie / jezelf verbeteren
  - Competitie / meten met anderen
  - Leren van nieuwe vaardigheden
  - Anders, namelijk
- .....

**9. Welk bedrag wilt u maximaal bijdragen per (les) uur?**

*Persoon 1:* Ik wil maximaal € ..... per uur bijdragen aan een (sport/beweeg)activiteit.

*Persoon 2:* Ik wil maximaal € ..... per uur bijdragen aan een (sport/beweeg)activiteit.

**10. Vrijwilligers: Sportdorp Wieringermeer is een initiatief voor én door bewoners van Wieringermeer en is daarom ook afhankelijk van vrijwilligers. Denk hierbij aan vrijwilligerstaken als begeleiding bij activiteiten, klustaken, kantinedienst, bestuursdienst. Bent u bereid een vrijwilligerstaak binnen Sportdorp Wieringermeer op u te nemen?**

***Persoon 1***

- Ja, namelijk.....
- Nee

***Persoon 2***

- Ja, namelijk.....
- Nee

**11. Heeft u nog opmerkingen/suggesties over sporten en bewegen bij u in de buurt?**

.....

.....

**Namens Sportdorp Wieringermeer vriendelijk bedankt voor het invullen!**  
**Ga naar de volgende pagina om u aan te melden voor de verschillende activiteiten.**

**ANTWOORDFORMULIER PERSOON 1** (zie volgende pagina voor persoon 2)

- Ik meld mij aan voor de Beweegontmoetingsdag op zaterdag 2 februari 2019 in Wieringerwerf. *Vul alle hieronder gevraagde gegevens in.*

Ik word bij voorkeur ingedeeld in de

- Ochtend  
 Middag  
 Geen voorkeur

- Ik meld mij aan voor de informatiebijeenkomst In Balans op:  
*Vul alle hieronder gevraagde gegevens in.*

- donderdag 31 januari 2019, 10.00 – 12.00 uur in Wieringerwerf  
 donderdag 7 februari 2019, 10.00 – 12.00 uur in Middenmeer  
 donderdag 12 september 2019, 10.00 – 12.00 uur in Slootdorp  
 donderdag 19 september 2019, 10.00 – 12.00 uur in Kreilerood

- Ik kan niet op genoemde data, maar wil wel graag informatie over:  
*U hoeft alleen uw naam, telefoon en e-mail in te vullen.*

- Beweegontmoetingsdag en beweegaanbod  
 Cursus In Balans

- Ik wil wel deelnemen, maar heb geen vervoer; informeer mij over vervoersmogelijkheden. *U hoeft alleen uw naam, telefoon en e-mail in te vullen*

- Ik heb geen interesse in deelname aan de activiteiten van Sportdorp Wieringermeer  
*Om te voorkomen dat u nog eens benaderd wordt, hebben wij alleen uw postcode en huisnummer nodig*

**Naam** .....

**Adres** .....

**Postcode** .....

**Woonplaats** .....

**Geboortedatum** .....

**Telefoon** .....

**E-mail** .....

Ik ben bereid iemand met een vervoersprobleem mee te nemen naar de Beweegontmoetingsdag en/of infobijeenkomst In Balans en geef toestemming mijn gegevens met deze persoon te delen.

- JA  
 NEE

*Door dit formulier in te vullen en terug te sturen gaat u akkoord met het gebruik van deze gegevens voor Sportdorp Wieringermeer. U heeft ten alle tijden het recht uw gegevens te wijzigen, in te zien of te verwijderen. Uw gegevens worden uitsluitend gebruikt voor de duur van Sportdorp Wieringermeer. Daarna worden uw gegevens verwijderd uit de bestanden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Team Sportservice Schagen via [svanlochem@teamsportservice.nl](mailto:svanlochem@teamsportservice.nl) 0224-214774.*

**ANTWOORDFORMULIER PERSOON 2** (zie vorige pagina voor persoon 1)

- Ik meld mij aan voor de Beweegontmoetingsdag op zaterdag 2 februari 2019 in Wieringerwerf. *Vul alle hieronder gevraagde gegevens in.*
- Ik word bij voorkeur ingedeeld in de
- Ochtend  
 Middag  
 Geen voorkeur
- Ik meld mij aan voor de informatiebijeenkomst In Balans op:  
*Vul alle hieronder gevraagde gegevens in.*
- donderdag 31 januari 2019, 10.00 – 12.00 uur in Wieringerwerf  
 donderdag 7 februari 2019, 10.00 – 12.00 uur in Middenmeer  
 donderdag 12 september 2019, 10.00 – 12.00 uur in Slootdorp  
 donderdag 19 september 2019, 10.00 – 12.00 uur in Kreilerood
- Ik kan niet op genoemde data, maar wil wel graag informatie over:  
*U hoeft alleen uw naam, telefoon en e-mail in te vullen.*
- Beweegontmoetingsdag en beweegaanbod  
 Cursus In Balans
- Ik wil wel deelnemen, maar heb geen vervoer; informeer mij over vervoersmogelijkheden. *U hoeft alleen uw naam, telefoon en e-mail in te vullen*
- Ik heb geen interesse in deelname aan de activiteiten van Sportdorp Wieringermeer  
*Om te voorkomen dat u nog eens benaderd wordt, hebben wij alleen uw postcode en huisnummer nodig*

**Naam** .....

**Adres** .....

**Postcode** .....

**Woonplaats** .....

**Geboortedatum** .....

**Telefoon** .....

**E-mail** .....

Ik ben bereid iemand met een vervoersprobleem mee te nemen naar de Beweegontmoetingsdag en/of infobijeenkomst In Balans en geef toestemming mijn gegevens met deze persoon te delen.

- JA  
 NEE

*Door dit formulier in te vullen en terug te sturen gaat u akkoord met het gebruik van deze gegevens voor Sportdorp Wieringermeer. U heeft ten alle tijden het recht uw gegevens te wijzigen, in te zien of te verwijderen. Uw gegevens worden uitsluitend gebruikt voor de duur van Sportdorp Wieringermeer. Daarna worden uw gegevens verwijderd uit de bestanden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Team Sportservice Schagen via [svanlochem@teamsportservice.nl](mailto:svanlochem@teamsportservice.nl) 0224-214774.*