OldStars Hardlopen

Impactmeting 2023

“Goede trainingen, voor ieder wordt er persoonlijke aandacht gegeven op welk niveau dan ook.”

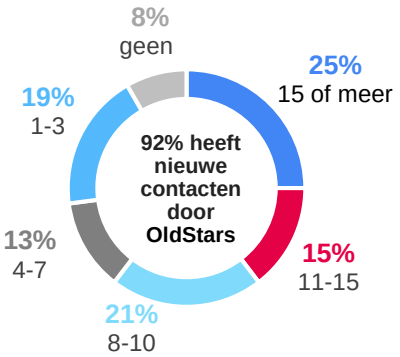
8

Zeer hoge waardering voor OldStars hardlopen!

De impact op ouderen kenmerkt zich vooral door verbetering van de lichamelijke conditie, zich lekkerder in het vel voelen en meer gezelligheid

Impact top 5

- **96%** Mijn lichamelijke conditie is verbeterd door OldStars
- **94%** Door OldStars voel ik mij lekker in mijn vel
- **90%** Door OldStars is er meer gezelligheid in mijn leven
- **68%** Ik heb door OldStars meer het gevoel dat ik erbij hoor
- **68%** Door OldStars ga ik er meer op uit



Drie op de vijf deelnemers heeft 8 of meer nieuwe contacten gevonden door OldStars hardlopen en ruim de helft (52%) spreekt 1 of meerdere OldStars contacten ook buiten OldStars om.

Redenen deelname:
Sociale contacten, gezelligheid en blijven bewegen of fit blijven zijn veelgenoemde redenen om deel te nemen aan OldStars.

Bijna alle ouderen vinden de kosten van OldStars redelijk, hebben meer plezier in bewegen en ervaren steun van trainer/teamgenoten om te bewegen

- **92%** Ik vind de kosten van het lidmaatschap bij mijn OldStars redelijk
- **91%** Ik heb meer plezier in bewegen door OldStars
- **90%** Ik ervaar steun van mijn trainer/teamgenoten om te bewegen
- **74%** Door OldStars voldoe ik vaker aan de beweegnorm van 150 min. bewegen per week, dan als ik deze sport niet had gevonden
- **74%** Door OldStars heb ik meer zelfvertrouwen in bewegen

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor alle ouderen in Nederland. We vinden het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om op een actieve manier oud te worden. Daarom bieden we allerlei activiteiten aan waar mensen elkaar ontmoeten. Want ouder worden doen we samen!

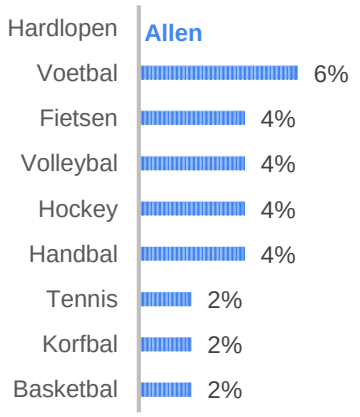
Verantwoording onderzoek: De impactmeting is ingevuld via een online enquête door 48 respondenten in de periode van 14-11 tot en met 28-11 2023. 33% van de respondenten woont in Zuid-Holland, 33% in Gelderland, 19% in Noord-Holland, 8% Limburg en de overige respondenten wonen in Flevoland, Groningen en Utrecht.

OldStars Hardlopen

Impactmeting 2023

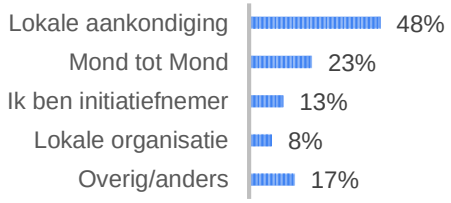
“Laagdrempeligheid, gezien worden en erbij horen.”

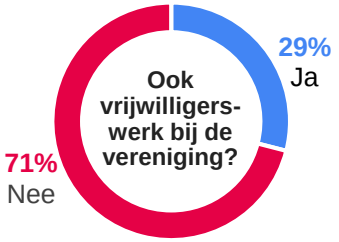
OldStars sporten



Bekendheid de OldStars hardlopen

Top 5

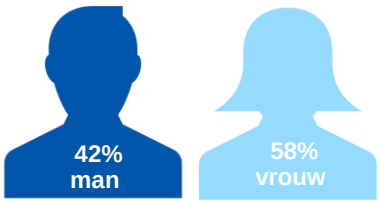




29% doet zelf ook vrijwilligerswerk bij dezelfde vereniging. Zij zijn o.a. trainer, verkeersregelaar, doen onderhoud, draaien bardiensten of hebben een bestuursfunctie.

Verbeterpunten?
Een groot deel van de deelnemers heeft geen verbeterpunten voor OldStars, het gaat prima! Wanneer er wel verbeterpunten zijn gaat dit over reclame maken of de training (in de duinen lopen, tips bij kou).

Profiel respondenten:



Gemiddelde leeftijd
67 jaar

Bijna een derde (31%) van de deelnemers doet 1 jaar of langer mee met OldStars hardlopen. De grootste groep doet korter dan 6 maanden mee (38%) en 31% 6 maanden tot een jaar.

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor alle ouderen in Nederland. We vinden het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om op een actieve manier oud te worden. Daarom bieden we allerlei activiteiten aan waar mensen elkaar ontmoeten. Want ouder worden doen we samen!