

# OldStars

## Impactmeting 2023

“Herinneringen ophalen hoe we vroeger van onze sport genoten hebben en uiteraard de afdeling sterke verhalen. Belangrijkste is naast bewegen ook sociale contacten o.a. samen met ega(a) in saamhorigheid een maaltijd (Indisch) nuttigen.”

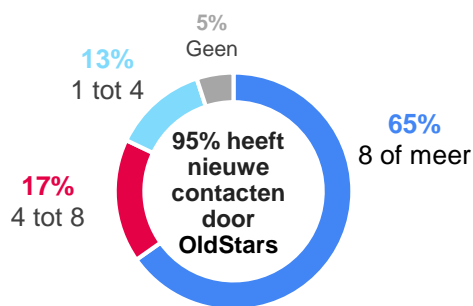
**9**

**Zeer hoge waardering voor OldStars!**



**De impact op ouderen kenmerkt zich vooral door zich lekkerder in het vel voelen, meer gezelligheid en verbetering van lichamelijke conditie**  
Impact top 5

- 92%** Door OldStars voel ik mij lekker in mijn vel
- 90%** Door OldStars is er meer gezelligheid in mijn leven
- 88%** Mijn lichamelijke conditie is verbeterd door OldStars
- 76%** Ik heb door OldStars meer het gevoel dat ik erbij hoor
- 63%** Door OldStars ga ik er meer op uit /
- 63%** Ik heb door OldStars meer het gevoel van betekenis te zijn.



Bijna twee derde (65%) heeft 8 of meer nieuwe contacten gevonden door OldStars en ruim drie kwart (80%) 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, ervaren steun van trainer/teamgenoten om te bewegen en hebben meer plezier in bewegen**

- 91%** Ik vind de kosten van het lidmaatschap bij mijn OldStars redelijk
- 89%** Ik ervaar steun van mijn trainer/teamgenoten om te bewegen
- 88%** Ik heb meer plezier in bewegen door OldStars
- 78%** Door OldStars voldoe ik vaker aan de beweegnorm van 150 min. bewegen per week, dan als ik deze sport niet had gevonden
- 70%** 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 558 respondenten in de periode van 14-11 tot en met 28-11 2023. 32% van de respondenten woont in Gelderland, 13% in Zuid-Holland, 8% in Noord-Holland, 8% in Overijssel, 8% in Noord-Brabant, 7% in Groningen, 5% in Drenthe en de overige respondenten wonen verspreid over de overige provincies.

