

A photograph of a man in a swimming pool, wearing goggles and leaning on the edge. A speech bubble is overlaid on the right side of the image, containing text. The background shows the pool's lane lines and a blurred indoor setting.

Behoeftepeiling Lekstroom

Sport en bewegen is leuk en
gezond voor iedereen

Respondenten

Totaal aantal reacties	67 reacties
Lekstroom	59 reacties
Lopik	15 reacties
Houten	13 reacties
Vijfheerenlanden	12 reacties
Nieuwegein	10 reacties
IJsselstein	9 reacties
<u>Buiten de regio</u>	8 reacties

Beperking

Top 5:

Lichamelijk 53 %

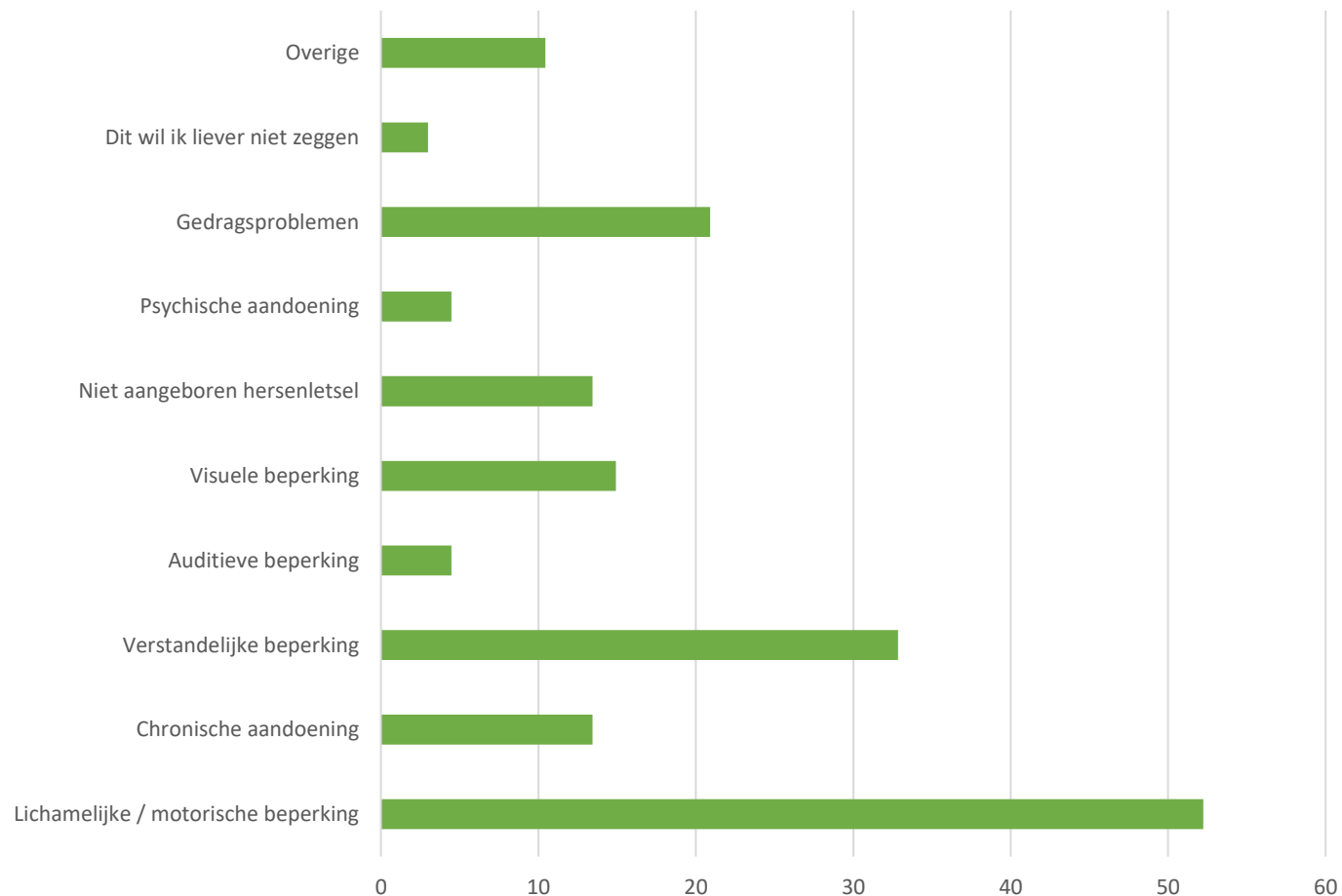
Verstandelijk 33 %

Gedrag 21 %

Visueel 15 %

Chronisch& NAH 14 %

Welke beperking of aandoening is van toepassing



Respondenten konden meerdere antwoorden invullen. 25 respondenten gaven aan dat op hen twee of meerdere beperkingen/ aandoeningen van toepassing waren

Algemene gegevens

Geslacht

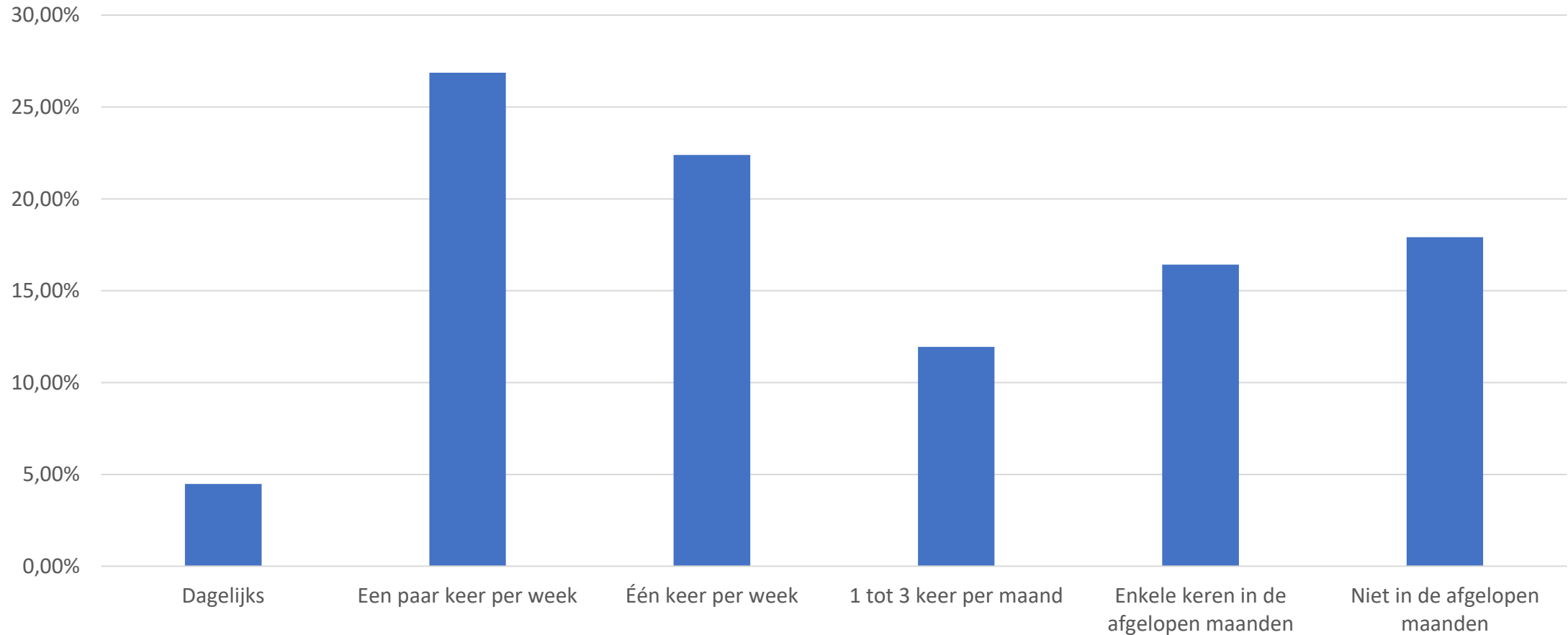
- 36 % man vs. 63 % vrouw

Leeftijdscategorie

- 6 t/m 12 jaar 7
- 13 t/m 18 jaar 7
- 19 t/m 30 jaar 10
- 31 t/m 45 jaar 13
- 46 t/m 60 jaar 17
- 60+ 11
- Niet ingevuld 2

Sportdeelname

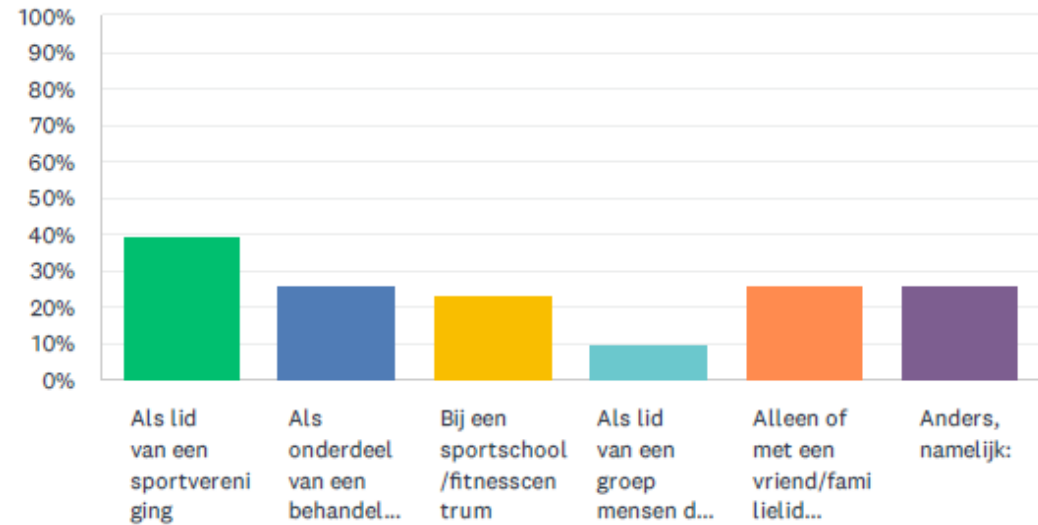
Hoe vaak heeft u de afgelopen 12 maanden gesport?



**Resultaten respondenten die de afgelopen maanden minimaal
1 tot 3 x per maand sportief actief waren**

Lid van een sportaanbieder

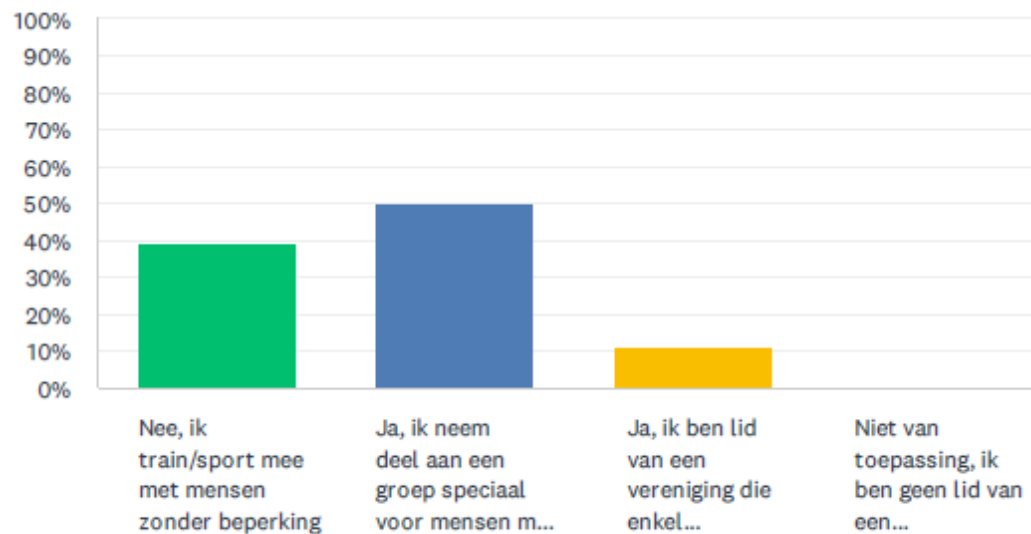
Op welke manier heeft u de afgelopen 12 maanden aan sportieve activiteiten deelgenomen?



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Als lid van een sportvereniging	39.53%	17
Als onderdeel van een behandeling (bv. via een fysiotherapeut)	25.58%	11
Bij een sportschool/fitnesscentrum	23.26%	10
Als lid van een groep mensen die samen actief beweegt	9.30%	4
Alleen of met een vriend/familiedlid (ongeorganiseerd)	25.58%	11
Anders, namelijk:	25.58%	11
Totaal aantal respondenten: 43		

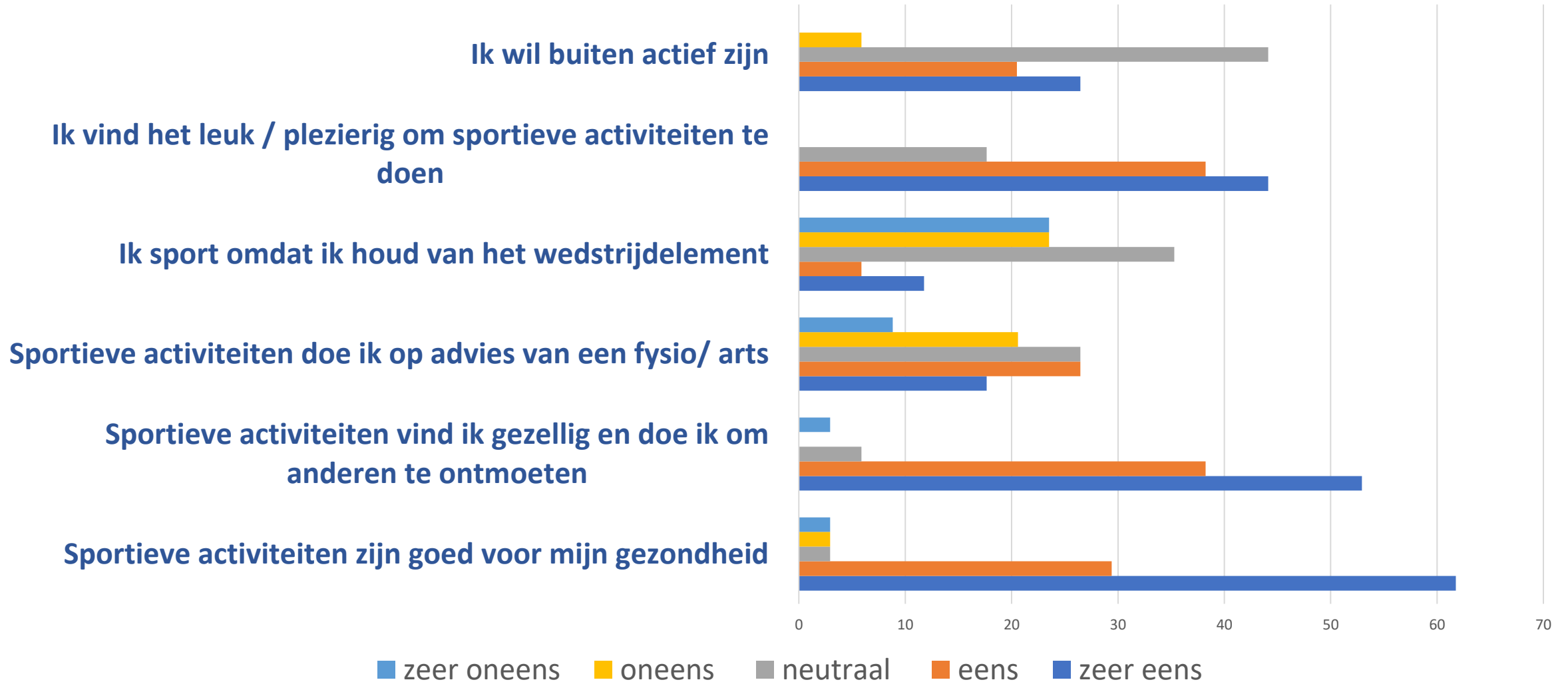
Lid van vereniging

Indien u lid bent van een vereniging, is dit dan in een aangepaste vorm?

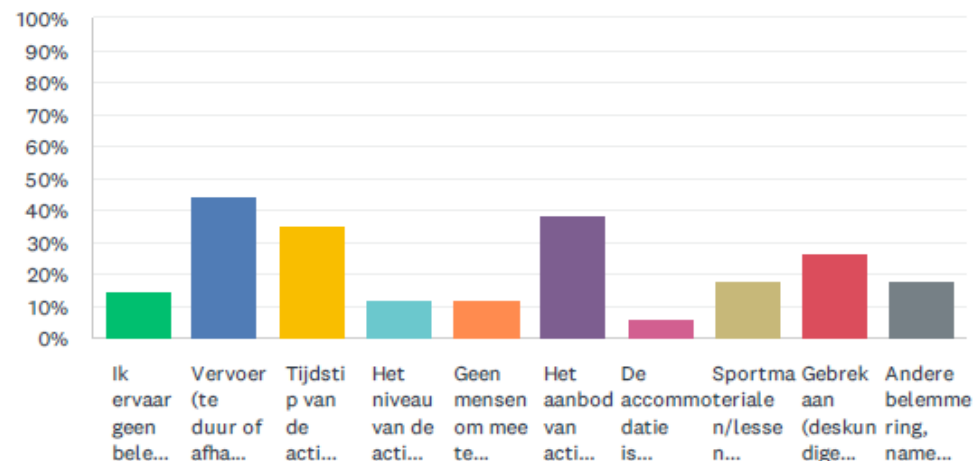


ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Nee, ik train/sport mee met mensen zonder beperking	38.89%
Ja, ik neem deel aan een groep speciaal voor mensen met een beperking	50.00%
Ja, ik ben lid van een vereniging die enkel gehandicaptensport aanbiedt	11.11%
Niet van toepassing, ik ben geen lid van een sportaanbieder	0.00%
TOTAAL	

Attitude ten aanzien van sportieve activiteiten



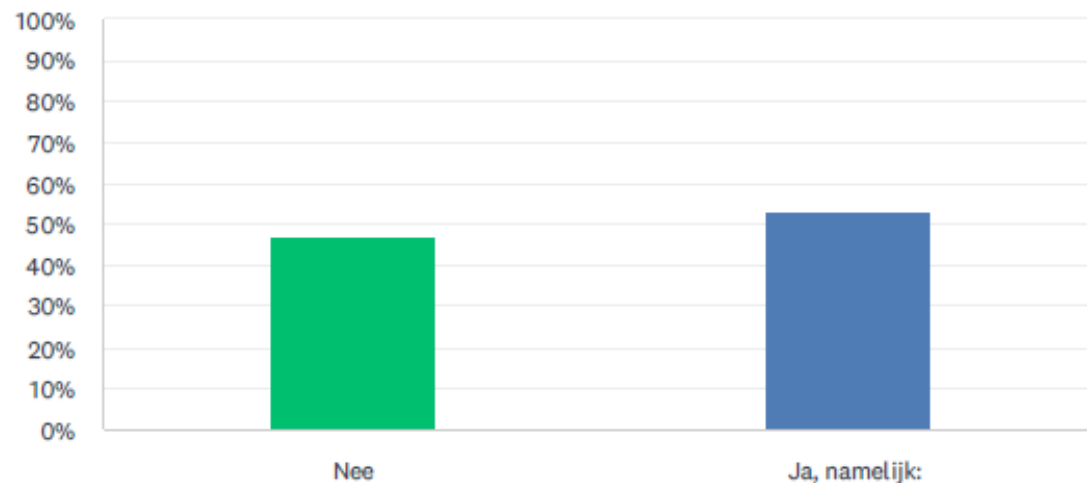
Ervaren belemmeringen om aan (andere) activiteiten deel te nemen



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Ik ervaar geen belemmeringen	14.71%
Vervoer (te duur of afhankelijk van anderen)	44.12%
Tijdstip van de activiteit	35.29%
Het niveau van de activiteit (te prestatiegericht)	11.76%
Geen mensen om mee te sporten	11.76%
Het aanbod van activiteiten is te beperkt	38.24%
De accommodatie is onvoldoende aangepast	5.88%
Sportmaterialen/lessen onvoldoende aangepast	17.65%
Gebrek aan (deskundige) begeleiding	26.47%
Andere belemmering, namelijk:	17.65%

Hulpmiddelen / aanpassingen

Heeft u hulp of speciale voorzieningen nodig voor het beoefenen van een sportieve activiteit?



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Nee	47.06%
Ja, namelijk:	52.94%

Participatiegraad verhogen en organisatie

Wat is nodig om vaker aan activiteiten deel te nemen?

1. Meer informatie over het aanbod
2. Deskundige hulp bij het zoeken
3. Laagdrempelige kennismaking bij sportaanbieders
4. Iemand die een eerste keer mee gaat
5. Korting op de kosten van de activiteit

Daarnaast werden hier door respondenten zelf: persoonlijke ondersteuning, sporthulpmiddelen en vervoer toegevoegd

Voorkeur type organisatie

1. Sportvereniging
2. Geen voorkeur
3. Fitnesscentrum / medisch-therapeutisch verband

Extra activiteit en belemmeringen

Wens om meer te bewegen / sportieve activiteiten te ondernemen

Ca 53% van de sportief actieven zou graag nog een extra activiteit ondernemen

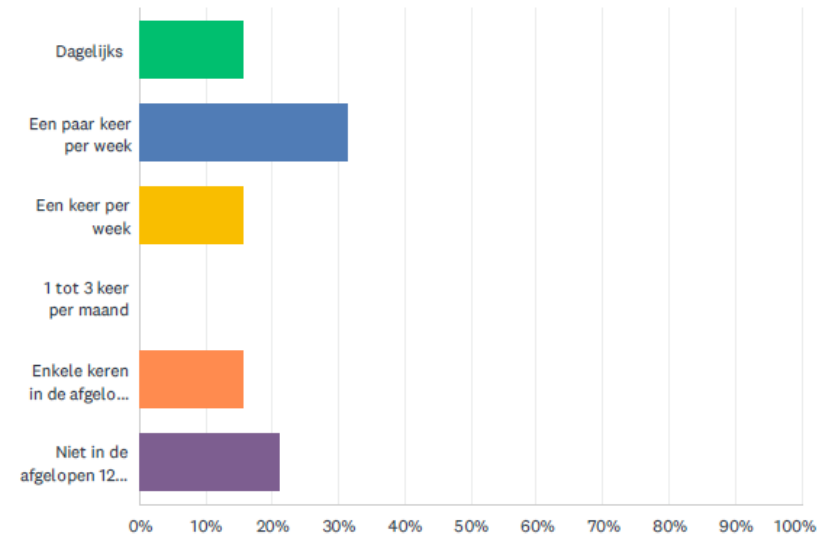
Wat is de reden waarom u nog niet deelneemt aan een extra activiteit?



Resultaten respondenten die de afgelopen maanden niet of nauwelijks actief waren

Beweegactiviteiten anders dan sporten

Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden een beweegactiviteit ondernomen voor uw plezier, of om voldoende te bewegen?



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Dagelijks	15.79%	3
Een paar keer per week	31.58%	6
Een keer per week	15.79%	3
1 tot 3 keer per maand	0.00%	0
Enkele keren in de afgelopen 12 maanden	15.79%	3
Niet in de afgelopen 12 maanden	21.05%	4
TOTAAL		19

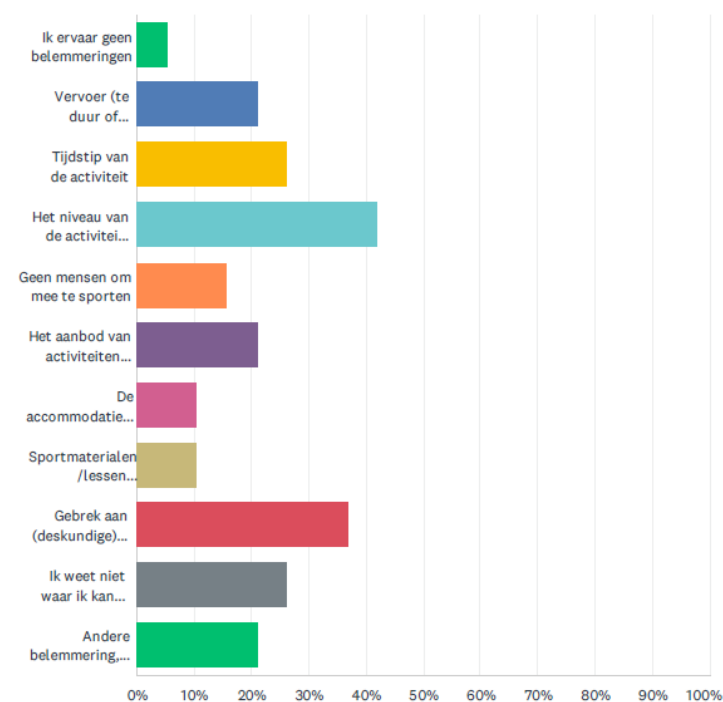
Beweegactiviteiten anders dan sporten

Wat is voor u van toepassing over sportieve activiteiten?

1. Ik zie er tegenop om een nieuwe sport te beginnen
2. Professionele begeleiding is voor mij noodzakelijk bij sportieve activiteiten
3. Ik weet niet welke sportieve activiteiten bij mij passen / Ik ben bang voor reacties en vooroordelen bij deelname aan sportieve activiteiten

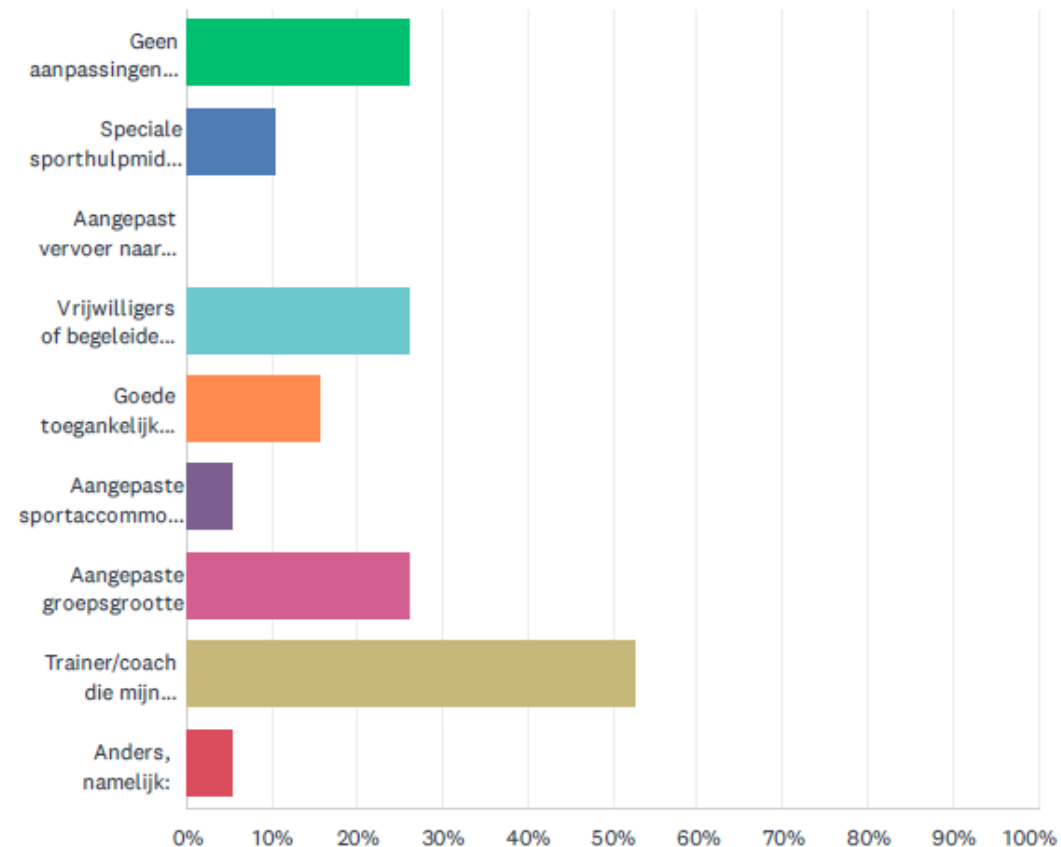
Ervaren belemmeringen om aan (andere) activiteiten deel te nemen

ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Ik ervaar geen belemmeringen	5.26%
Vervoer (te duur of afhankelijk van anderen)	21.05%
Tijdstip van de activiteit	26.32%
Het niveau van de activiteit (te prestatiegericht)	42.11%
Geen mensen om mee te sporten	15.79%
Het aanbod van activiteiten is te beperkt	21.05%
De accommodatie is onvoldoende aangepast	10.53%
Sportmaterialen/lessen onvoldoende aangepast	10.53%
Gebrek aan (deskundige) begeleiding	36.84%
Ik weet niet waar ik kan sporten	26.32%
Andere belemmering, namelijk:	21.05%



Hulpmiddelen / aanpassingen

Heeft u hulp of speciale voorzieningen nodig voor het beoefenen van een sportieve activiteit?



Participatiegraad verhogen en organisatie

Wat is nodig om vaker aan activiteiten deel te nemen?

1. Laagdrempelige kennismaking bij sportaanbieders
2. Meer informatie over het aanbod
3. Korting op de kosten van de activiteit
4. Deskundige hulp bij het zoeken
5. Advies van een arts, fysiotherapeut of diëtist

Voorkeur type organisatie

1. Geen voorkeur
2. Sportvereniging
3. Fitnesscentrum / medisch-therapeutisch verband / zelfstandige trainer-coach

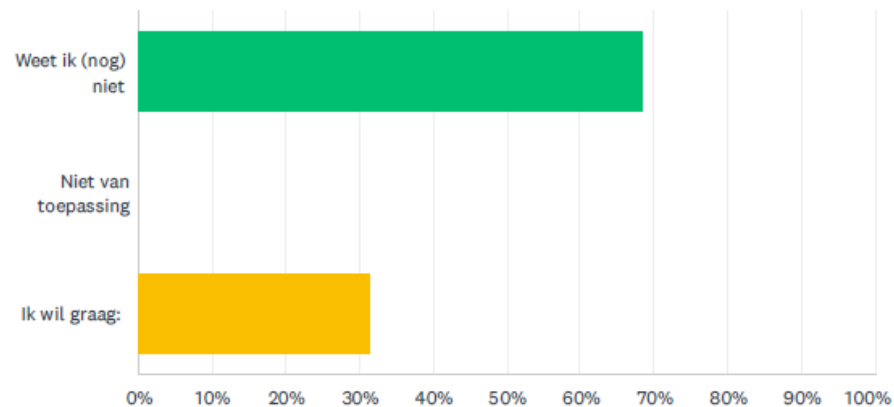
Organisatievorm en sportieve ambitie

Zou u een sportieve activiteit willen doen met mensen met dezelfde beperking?

Maakt mij niet uit - 52,63%

Ja - 47,37%

Welke sportieve activiteiten zou u het liefst willen doen?



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES
Weet ik (nog) niet	68.42%
Niet van toepassing	0.00%
Ik wil graag:	31.58%

Genoemde sporten: zwemmen, sjoelen, yoga, voetbal

Motieven en belemmeringen

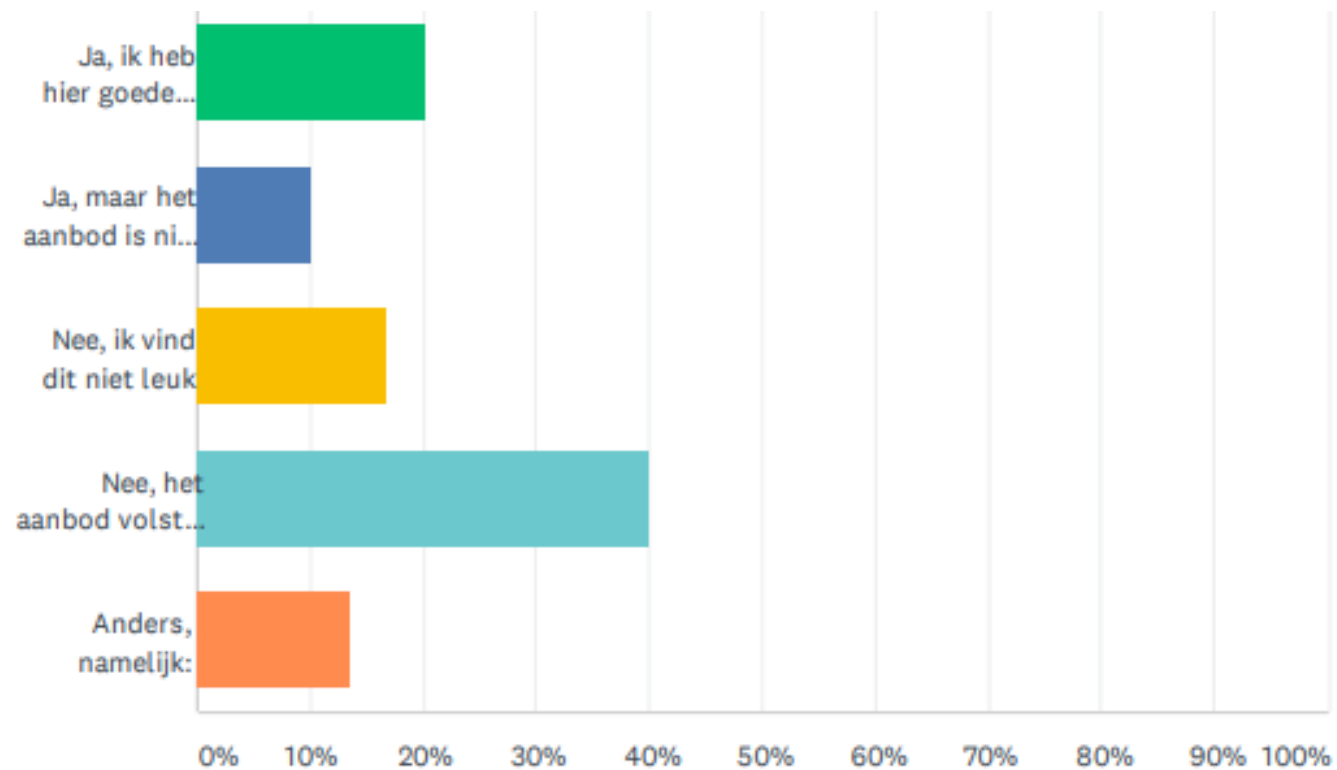
Top 5 motieven

- Gezondheid
- Gezelligheid / sociale contacten
- Plezier
- Actief zijn
- Advies van de arts/ fysiotherapeut

Top 5 belemmeringen

- Vervoer
- Tijdstip en aanbod is beperkt
- Gebrek aan deskundige begeleiding
- Geen belemmeringen
- Sportles onvoldoende aangepast

Deelname online aanbod



ANTWOORDKEUZEN	REACTIES	
Ja, ik heb hier goede ervaringen mee	20.00%	6
Ja, maar het aanbod is niet allemaal geschikt voor mij	10.00%	3
Nee, ik vind dit niet leuk	16.67%	5
Nee, het aanbod volstaat in zijn geheel niet	40.00%	12
Anders, namelijk:	13.33%	4

Algemeen

Beoefende sporten

VS.

Sportwensen

Top 5:

1. Fitness
2. Zwemmen
3. Wandelen
4. Dansen
5. Boksen, paardrijden en hockey

Top 5:

1. Weet ik nog niet
2. Zwemmen
3. Fitness
4. Voetbal
5. Boksen en tennis

Uniek Sporten

Zowel de respondenten die al wel bewegen, als de respondenten die niet bewegen hebben we gevraagd naar:

Bekendheid website Uniek Sporten

Sporters	27% bekend, 74% niet bekend
Niet-sporters	21% bekend, 79% niet bekend

Deelname online aanbod (in Covid periode)

Sporters	26% ja, 74% nee
Niet-sporters	37% ja, 63% nee

Contact met buurtsportcoach

In totaal hebben 22 respondenten aangegeven een sportwens te hebben , waarvan 20 uit de regio Lekstroom.
15 respondenten gaven toestemming om contact te zoeken.

Deze sportwensen en bewegvragen zijn, naar de lokale buurtsportcoaches overgedragen.

Opvallende zaken

Regionaal - landelijk

Ten tijde van deze behoeftepeiling verscheen ook een landelijk rapport ten aanzien van het behoeftenonderzoek mensen met een beperking (Mulier) met 869 respondenten. Opvallend is dat in het landelijk onderzoek in de top drie belemmeringen, bij zowel jeugd als volwassenen; pijn bij sportieve activiteiten en vermoeidheid en gebrek aan energie benoemd worden. Deze belemmeringen werden in Lekstroom helemaal niet benoemd. 50% van de ondervraagden bij het landelijk onderzoek willen niets aan hun beweeggedrag veranderen. Dit ligt redelijk in lijn met de resultaten uit Lekstroom. Ook het percentage respondenten dat geen belemmeringen ervaart komt overeen.

Zowel in Lekstroom als landelijk geeft een minderheid aan iets van een (sport)hulpmiddel nodig te hebben. 18 mensen gaven in Lekstroom aan hulp nodig te hebben. Bij 5 daarvan (allen volwassenen – 9,4%) ging het om een fysiek middel. Landelijk ligt dit op 18%

Regionale conclusies en aanbevelingen

C: Het actief verspreiden van de vragenlijst op woonvoorzieningen levert relatief veel informatie én sportwensen op.

A: Een verkorte vragenlijst kan als tool ingezet worden om sportwensen te achterhalen.

C: Daar waar de buurtsportcoach actief op bezoek is geweest (bij woonvoorzieningen) is de respons het hoogst, en kwamen sportwensen naar voren.

A: Inzetten op locatiebezoek mensen actief benaderen levert “verstopte” sportwensen op en geeft buurtsportcoaches de ingang om met mensen in gesprek te gaan over sport- en beweeggedrag.

C: In Lekstroom komen met name vervoer, aanbod (beperkt, verkeerde tijdstip, onbekendheid) en gebrek aan deskundige begeleiding als belemmering naar boven. Wanneer mensen hulp nodig hebben met of bij het sporten en bewegen, ligt dit meer op het vlak van (deskundige) begeleiding dan op het vlak van hulpmiddelen.

A: Naast inzetten op promotie van aanbod en opstart van passend aanbod bij afwezigheid daarvan, is inzet op deskundigheidsbevordering van begeleiding gewenst. (let op; omdat beperkingen en de vragen divers zijn zal dit met name maatwerk zijn)

Regionale conclusies en aanbevelingen

C: Om de participatiegraad te verhogen staat bij zowel “sporters als niet-sporters” : meer informatie over het aanbod boven aan (op 1 en 2). Ook laagdrempelige kennismaking bij aanbieders, als deskundige hulp bij het zoeken, als korting op kosten wordt bij beiden groepen benoemd.

A: Inzetten op promotie van aanbod, organiseren van kennismakingslessen en inzet van buurtsportcoaches op sport- en beweegadviezen.

C: Deelname aan online aanbod sloeg bij “niet-sporters” iets beter aan dan bij “sporters”, maar werd slechts door een klein percentage ook gedaan.

A: Online aanbod kan bij niet-sporters net een extra steuntje meer in de rug zijn dan bij niet sporters (wanneer er niet gesport kan worden). Zodra bewegen weer volledig mogelijk is, zal deze vorm van bewegen wel als ondersteuning kunnen worden ingezet, maar niet ter vervanging van.

C: Het platform Uniek Sporten is matig bekend bij zowel “sporters” als “niet-sporters”

A: Promotie van het platform (in combinatie met het aanbod)