



Play again

Een explorerend onderzoek hoe de fysieke activiteit en ervaren barrières van 65-plussers positief kunnen worden beïnvloed door interactieve spelelementen.

Auteur: D. Jas BSc
Studentnummer: 5553377
Opleiding: Stadsgeografie
Onderwijsinstelling: Universiteit Utrecht

Datum: 24 mei 2017

Supervisor: Dr. M. Simons
Coördinator: Dr. B. Spierings

Vak: Masterthesis Stadsgeografie (GEO4-3313)
Cursusjaar 2015/2016 Periode 3-4



Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt de scriptie 'Play again', waarbij is onderzocht hoe verschillende interactieve spelelementen de fysieke activiteit van 65-plussers (opnieuw) kunnen stimuleren. Dit onderzoek is daarbij uitgevoerd in de wijk Overvecht te Utrecht. Deze scriptie is het afsluitende product voor mijn masteropleiding Stadsgeografie aan de Universiteit Utrecht, welke ik in het cursusjaar 2015/2016 heb gevolgd.

Met zelf al ruim een decennium ervaring in het ondersteunen en begeleiden van kwetsbare groepen, in combinatie met een voorliefde voor sport en spel, was het kiezen voor het thema speelse stad gericht op ouderen dan ook snel geboren. Na uitvoerig onderzoek op kwantitatieve en kwalitatieve wijze, heeft dit onderzoek uiteindelijk antwoord kunnen geven op de gestelde onderzoeksvraag. Deze verkregen inzichten zijn met name bestemd voor planners, ontwerpers, architecten en beleidsmakers, die hiermee de fysieke activiteit van 65-plussers in de openbare ruimte kunnen stimuleren, maar is natuurlijk ook bedoeld voor andere belangstellenden.

Tijdens het onderzoeksproces is gebleken dat ingrijpende levensgebeurtenissen, de bijbehorende emotionele gevolgen en het ontbreken van begeleiding door ziekteverlof van de hoofd- en vervangend begeleider, obstakels zijn gebleken in de vervaardiging van deze scriptie. Zoals verderop zal blijken zijn dit ook voor de onderzochte ouderen belangrijke aspecten die van invloed zijn op hun beweeggedrag. Ondanks deze belemmeringen, hebben een grote mate van zelfdiscipline en ondersteuning van de mensen om mij heen, gezorgd dat ik dit onderzoek heb kunnen voltooien.

Bij deze wil ik dan ook graag in het bijzonder mijn vrienden prof. dr. A.J.J. Mekking (Aart) en drs. P.N.G. Pesch (Pierre) bedanken voor het bieden van een oase van rust waar ik de scriptie heb kunnen schrijven en voor hun wijze raad. Daarnaast gaat ook mijn dank uit naar mijn vrienden H. van Dun BA (Hugo), ir. R. Y. Baar (Rhesa), J. Oosterheerd MSc (Jolien), ir. Y. H. Lo (Yan Hang) en K. Smeenk MA (Kim), die mij hebben ondersteund in de tijdrovende verwerking van de interviews. Verder wil ik mijn ouders bedanken, omdat zij mij altijd steunen, in mij geloven en waar mogelijk helpen.

Tevens wil ik het gehele team van begeleiders bedanken voor hun begeleiding en ondersteuning tijdens dit afstudeerproces. Zo wil ik dr. B. Spierings bedanken voor zijn prettige coördinatie en het snel beantwoorden van mijn vele vragen. Ook gaat mijn dank uit naar dr. I. C. van Liempt voor de beantwoording van al mijn vragen omtrent het kwalitatief onderzoek, waardoor ik altijd verder heb kunnen gaan met mijn onderzoek. Verder wil ik mijn begeleider Dr. M. Simons bedanken voor haar ondersteuning in de beginfase en eindfase van mijn scriptie, de goede suggesties vanuit de literatuur en de eindbeoordeling. Tot slot wil ik alle respondenten die hebben meegewerkt bedanken voor hun inzet, waardoor dit onderzoek uit de grote hoeveelheid verkregen data tot veel interessante bevindingen heeft geleid (figuur B).

Danny Jas
Utrecht, 24 mei 2017



Figuur B : Op zoek naar de diamant in de grote hoeveelheid verkregen data (Bron: Hulsman, 2014).

Inhoudsopgave

1. Inleiding	7
2. Theorie	10
§ 2.1: Theorieverkenning en conceptueel model	10
§ 2.2: De invloed van individuele en omgevingskenmerken op de fysieke activiteit van 65-plussers ...	12
§ 2.3: Barrières ervaren door 65-plussers om zich in de openbare ruimte fysiek actief te bewegen	20
§ 2.4: De rol van speelse interacties en interactieve technologieën ontwikkeld voor 65-plussers en typen openbare ruimte	22
§ 2.5: Conclusie en verwachtingen	27
3. Methodologie	30
§ 3.1: Afbakening onderzoekseenheden en onderzoeksgebied	30
§ 3.2: Operationalisatie	31
§ 3.3: Methoden	32
4. Resultaten (deel 1)	35
§ 4.1: De respondenten	35
§ 4.2: Huidige fysieke activiteit	37
§ 4.3: Ervaren barrières	46
4.3.1 <i>Individuele barrières</i>	46
4.3.2 <i>Sociale barrières</i>	53
4.3.3 <i>Contextuele barrières</i>	55
4. Resultaten (deel 2)	60
§ 4.4: Rol van speelse interacties en interactieve technologieën in de openbare ruimte	60
4.4.1 <i>Kwiek Beweegroute</i>	60
4.4.2 <i>Beweegtuinen</i>	65
4.4.3 <i>Outdoor Fitness</i>	70
4.4.4 <i>Sona geluidsboog</i>	75
4.4.5 <i>Slim Licht (Eindhoven)</i>	79
4.4.6 <i>Geocaching</i>	83
4.4.7 <i>De ouderen aan het (laatste) woord</i>	87
5. Conclusie en discussie	89
§ 5.1: Aanleiding en doel onderzoek	89
§ 5.2: Conclusie	90
§ 5.3: Validiteit en betrouwbaarheid	96
§ 5.4: Discussie	97
§ 5.5: Vervolgonderzoek	98

§ 5.6: Beleidsaanbevelingen	98
Literatuur.....	101
Bijlagen.....	109
Bijlage 1: Formulier werving respondenten	110
Bijlage 2: Enquête beweggedrag 65-plussers.....	112
Bijlage 3: Interviewstructuur	122
Bijlage 4: Speelse interacties en interactieve technologieën.....	124
Bijlage 5: Foto's openbare ruimte tijdens interviews.....	130

Lijst figuren en tabellen

Figuren:

1: Conceptueel model	11
2: Het sociaal ecologisch model : levels van invloed op het beweeggedrag	12
3: Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen en inactief zijn in de periode 2012-2014 naar geslacht	13
4: Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen en inactief is in de periode 2012-2014 naar leeftijd	14
5: Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen in de periode 2000-2009 naar herkomst	15
6: Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen en inactief is in de periode 2012-2014 naar opleidingsniveau	16
7: Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen in de periode 2000-2009 naar sportgedrag	17
8: De wensen die ouderen hebben om zich veilig te bewegen in de openbare ruimte aan de hand van de behoeftehiërarchie van Maslow	20
9: Fitnessoefeningen die ouderen op hun looproute door de openbare ruimte kunnen uitvoeren	23
10: Ouderen gebruiken speeltoestellen in een speciaal voor hun ontwikkelde beweegtuin	23
11: De crosstrainer als één van de fitness-apparaten in de openbare ruimte	24
12: De Sona-geluidsboog in gebruik door ouderen	25
13: Verlichte fietsroute Eindhoven	25
14: Ontwikkeling van de pensioenleeftijd	30
15: Socioeconomische status van postcodegebieden in Utrecht in 2014	31
16: Waarschuwingsticker in complex Warande	35
17: Lichaamsbeweging in de zomer (n=30)	38
18: Lichaamsbeweging in de winter (n=30)	38
19: Activiteiten die ouderen vaker willen doen (n=30).....	47
20: Mate van lichamelijke beperking van ouderen op een schaal van 1 tot 7 (n=30)	48
21: Mate waarin ouderen meer willen bewegen in een groep (n=30)	53
22: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van de Kwiek Beweegroute?"	61
23: Locaties waar volgens 65-plussers de Kwiek Beweegroute het beste wel en niet kan worden neergezet	62
24: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van de Beweegtuin?"	66
25: Locaties waar volgens 65-plussers de beweegtuin het beste wel en niet kan worden neergezet	67

26: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van de Outdoor Fitness?"	71
27: Locaties waar volgens 65-plussers de Outdoor Fitness het beste wel en niet kan worden neergezet	73
28: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van de Sona-geluidsboog?"	76
29: Locaties waar volgens 65-plussers de Sona-geluidsboog het beste wel en niet kan worden neergezet	78
30: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van het Slim Licht?"	80
31: Locaties waar volgens 65-plussers het Slim Licht het beste wel en niet kan worden geïmplementeerd	81
32: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van Geocaching?"	84
33: Locaties waar volgens 65-plussers Geocaching het beste wel en niet kan worden gedaan	85

Tabellen:

1: Mogelijkheid om barrières voor 65-plussers op te heffen per interactief spelelement (+ Ja / o Misschien / - Nee)	26
2: Titels van gevalideerde vragenlijsten	33
3: Overzicht van de geïnterviewde ouderen	36-37
4: Het voldoen aan de NNGB in de zomer van 30 ouderen van de Warande naar geslacht	39
5: Het voldoen aan de NNGB in de winter van 30 ouderen van de Warande naar geslacht	39
6: Lichaamsbeweging in de zomer van 29 ouderen van de Warande naar leeftijdsklasse	40
7: Lichaamsbeweging in de winter van 29 ouderen van de Warande naar leeftijdsklasse	40
8: Lichamelijke en geestelijke gevolgen van ouder worden volgens de geïnterviewden (n=15).....	40
9: Lichaamsbeweging in de zomer van 28 ouderen van de Warande naar opleidingsniveau	42
10: Lichaamsbeweging in de winter van 28 ouderen van de Warande naar opleidingsniveau	42
11: Vrijtijdsbesteding van 65-plussers buitenshuis (n=30)	43
12: Tijdsbesteding van 65-plussers aan voorzieningen (n=30)	44
13: Reden van 65-plussers om wel of niet een voorziening te gebruiken (n=15)	45
14: Huidige beweegredenen van ouderen (n=15)	47
15: Huidige lichamelijke aandoeningen en beperkingen van ouderen (n=15)	49
16: Hoe ouderen denken over stellingen m.b.t. hun geestelijke gesteldheid (n=30)	50
17: Huidige geestelijke beperkingen van ouderen (n=15)	50
18: Wijze waarop ouderen hun huidige barrières overwinnen (n=15)	52
19: Redenen waarom ouderen wel of niet meer willen bewegen in een groep (n=15)	53
20: Hoe ouderen denken over hun buurt (n=30)	58

1. Inleiding

Een steeds groter wordend deel van de wereldbevolking meet zich een sedentaire levensstijl aan en is daarnaast minder fysiek actief, waardoor meer mensen te maken krijgen met overgewicht, obesitas, chronische ziektes en andere negatieve gezondheidseffecten (Chau et al., 2013 ; Penedo & Dahn, 2005). Belangrijke factoren die deze daling van fysieke activiteit in de nieuwe levensstijl verklaren, hangen nauw samen met de toenemende mechanisatie en urbanisatie in welvarende landen. Zo is hierdoor de behoefte aan fysiek werk sterk gereduceerd en gaan het bezit van een eigen auto en/of het gebruik van openbaar vervoer ten koste van fietsen en lopen. Daarnaast zorgen technologische ontwikkelingen zoals de televisie voor een sterke afname van de dagelijkse individuele fysieke activiteit (Frumkin, 2002 ; James et al., 2010).

Deze mechanisatie en urbanisatie hebben geleid tot het onomkeerbare proces van een steeds verdere verstedelijking van de stad. Zo is de bevolking vanaf de tweede helft van de 20^e eeuw zich steeds vaker in rustigere periferie van de stad gaan vestigen. Deze suburbanisatie was mogelijk doordat een groeiend deel van de bevolking in staat was om een auto aan te schaffen. Hierdoor is niet alleen de fysiek stedelijke omgeving gevormd, maar is sociaal gezien ook de afhankelijkheid van het gebruik van de auto in de hand gewerkt, doordat bijvoorbeeld werk, voorzieningen en sociale contacten zich nu op grotere afstanden bevinden (Frumkin, 2002). Deze transformatie van de stad in zowel zijn ruimtelijke vorm als verandering van het functiegebruik in de stedelijke omgeving, hebben hierdoor het dagelijkse gebruik en de fysieke activiteit van deze ruimte veranderd. De regulerende en controlerende rol van de overheid heeft een belangrijke rol gespeeld in deze ontwikkeling, veelal gedreven vanuit de industrie van massaproductie, waardoor fysieke activiteit thuis, onderweg en op het werk sterk zijn gereduceerd (James et al., 2010). De fysieke omgeving in een buurt (zoals de huizenkwaliteit, aanbod van voorzieningen en uitstraling) en sociale stedelijke omgeving van een buurt in de stad (zoals gevoel van veiligheid en aantal sociale contacten) zijn echter sterk verschillend en kunnen daardoor bijdragen aan gezondheidsongelijkheden in de stad (Roux & Mair, 2010).

Ondanks dat er al veel onderzoek is gedaan naar de invloed van de veranderende omgevingsfactoren op de fysieke activiteit in de stedelijke ruimte, wijzen meerdere auteurs erop dat er nog altijd meer onderzoek vereist is naar de mogelijkheden om deze fysieke activiteit te stimuleren en in hoeverre deze mogelijkheden kunnen bijdragen aan een verbetering van de fysieke en mentale gezondheid (James et al., 2007 ; 2010 ; Knöll et al., 2014a ; 2014b ; Penedo & Dahn, 2005 ; Sallis & Glanz, 2006). Het explorerend onderzoek in deze thesis zal dan ook bijdragen aan het aanvullen van de wetenschappelijke kennis op dit gebied.

Een relatief jonge ontwikkeling, die stimulerend kan werken op de beweegactiviteit, zijn zogeheten GPS exer(cise)games en applicaties op de mobiele telefoon. Deze worden gekoppeld aan de dagelijkse activiteiten van mensen en trachten daarmee mensen te activeren buiten te bewegen (Knöll, 2014a). Zo is *Geocaching* bijvoorbeeld een soort moderne vorm van schatzoeken, waarbij de mobiele telefoon wordt gebruikt om met GPS-coördinaten deze schat te traceren (Stichting Geocaching Nederland, 2016). Dit soort interactieve technologieën zijn veelbelovend, doordat ruim 80% van de Nederlanders in het bezit is van een smartphone (Oosterveer, 2015). Daardoor hebben deze games en applicaties een groot bereik, is de drempel voor aanschaf laag en zijn ze betaalbaar. Maar er zijn ook andere technologische toepassingen die de beweegactiviteiten proberen te stimuleren. Zo wordt met het project *Slim Licht* verlichting ingezet om een prettigere sfeer in de openbare ruimte te creëren, waardoor beweegactiviteit 's avonds bevorderd kan worden (Click.nl, 2016). Een ander voorbeeld is de interactieve *Sona-geluidsboog*, welke allerlei opdrachten geeft,

waardoor meerdere spellen zoals een danswedstrijd of stoelendans gedaan kunnen worden (Yalp.nl, 2016c).

Verder zijn er ook niet-technologische spelelementen die worden toegepast in de stad om de lichaamsbeweging te stimuleren. Deze zogenaamde speelse interacties zien daarbij de buitenruimte als een ware 'play – ground' (Montola, 2009). Een voorbeeld hiervan is de *Kwiek Beweegroute*, waarbij bestaand straatmeubilair gebruikt wordt om verscheidene fitnessoefeningen op uit te voeren langs een van tevoren uitgestippelde route (Kwiek, 2013). Dit soort fitnessoefeningen kunnen ook uitgevoerd worden op daarvoor speciaal ontwikkelde fitnessstoestellen van de *Outdoor Fitness* (Nijha, 2013). Een ander voorbeeld is de *beweegtuin*, wat een soort speeltuin is, waarbij oefeningen gedaan kunnen worden op toestellen die wat minder intensief zijn dan de fitnessapparatuur (Yalp.nl, 2016b).

Implementatie van de hiervoor besproken speelse interacties en interactieve technologieën om deelname van de bevolking aan de buitenruimte te stimuleren, is wat de stad een 'Playful City' maakt (de Lange 2015b). Het doel van het onderzoek is daarom om inzichtelijk te maken hoe op een speelse manier fysieke activiteit gestimuleerd kan worden, door te focussen op speelse interacties en interactieve technologieën in de openbare ruimte van de hedendaagse stad (de Lange, 2015 ; Sánchez Chillón, 2012). Er zal daarbij inzicht worden gegeven in de factoren die hierin een bevorderende en belemmerende werking hebben. Deze informatie dient als handvat voor de creatieve klasse (Florida 2002), zoals planners, ontwerpers, architecten en beleidsmakers, die hiermee mogelijk de fysieke activiteit van de stedeling in de openbare ruimte kunnen stimuleren en daarmee bijdragen aan een collectief betere mentale en fysieke gezondheid.

Zoals hiervoor bleek dat de stad bestaat uit verschillende sociale en fysieke omgevingen, zo is de bevolking in de stad ook zeer divers met zijn eigen individuele kenmerken, zoals leeftijd, geslacht, etniciteit en sociaaleconomische status. Dit zorgt dan ook dat de sociale en fysieke omgeving per individu een andere impact heeft. Zo bespreekt Madanipour (2011) dat toegankelijkheid tot de openbare ruimte voornamelijk wordt beperkt voor kwetsbare groepen. Ouderen worden gezien als zo'n kwetsbare groep, doordat naarmate iemand ouder wordt, het afhankelijk zijn van anderen groter wordt, de zelfstandigheid afneemt en het aantal sociale contacten minder wordt. Verder voelen ouderen zich minder geaccepteerd in de maatschappij en kunnen zij zich slechter verweren in de openbare ruimte (Van Campen, 2011). Dit kan dan ook leiden tot sociale exclusie van deze groep.

Daarnaast tonen de cijfers van het CBS (2015a) een groeiend percentage van de bevolking dat kampt met overgewicht naarmate men ouder wordt; van ruim 12% bij jongeren t/m 16 jaar tot ruim 60% bij ouderen van 65 jaar en ouder. Verder blijkt wel dat steeds meer 65-plussers (58% in 2014) aan de gestelde beweegnorm (Nederlandse Norm Gezond Bewegen) van minimaal 5 dagen per week, met minimaal een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit per dag, voldoen. Onder matig intensief wordt bijvoorbeeld wandelen met een tempo van 4 kilometer per uur of fietsen met een tempo van 10 kilometer per uur verstaan (Hildebrandt et al., 2015). Dit betekent dat nog altijd ruim 40% van de 65-plussers te weinig lichaamsbeweging heeft, welke een risicofactor is voor onder andere overgewicht en andere negatieve gezondheidseffecten zoals obesitas, kanker en hart- en vaatziekten (Penedo & Dahn, 2005). Dit onderzoek zal zich daarom op ouderen richten om zo bestaande barrières om fysiek actief te zijn in kaart te brengen, te kijken of deze barrières onderling verschillen op basis van sociaal-demografische kenmerken en of het voor ouderen mogelijk is deze barrières op te heffen.

Kortom, het doel van dit onderzoek is om inzicht te bieden in de wijze waarop de fysieke activiteit van ouderen in de openbare ruimte kan worden gestimuleerd door toepassing van speelse interacties en interactieve technologieën. Voordat dit inzicht verkregen kan worden, is het eerst van

belang om te achterhalen welke persoonlijke en contextuele kenmerken van invloed zijn op het beweeggedrag van 65-plussers. Daarom is de eerste onderzoeksvraag van dit onderzoek:

a) *Wat is de invloed van individuele en omgevingskenmerken op de huidige fysieke activiteit van 65-plussers?*

Waar deze onderzoeksvraag de nadruk legt op externe kenmerken van de ouderen en zijn of haar omgeving, is het ook van belang om inzichtelijk te maken welke individuele, sociale en contextuele factoren volgens de 65-plussers zelf bevorderend en belemmerend werken om zich wel of niet in de openbare ruimte te bewegen. De tweede onderzoeksvraag luidt daarom:

b) *Welke barrières ervaren 65-plussers om zich in de openbare ruimte fysiek actief te bewegen?*

Tot slot zal de derde en laatste onderzoeksvraag nagaan wat de rol van de speelse interacties en interactieve technologieën kunnen zijn op de daarvoor besproken barrières voor 65-plussers om fysiek actief te bewegen. Daarnaast zal worden gekeken of hier verschil in zit voor diverse typen openbare ruimte, zoals een park, plein, wandel- of fietsroute, wijkcentrum of winkelcentrum:

c) *Welke rol kunnen speelse interacties en interactieve technologieën spelen bij het opheffen van barrières die 65-plussers ervaren om fysiek actief te zijn in de openbare ruimte? Verschilt dit voor de diverse typen openbare ruimte?*

Tezamen zullen deze onderzoeksvragen antwoord geven op de hoofdvraag van het onderzoek:

Op welke wijze kan door toepassing van speelse interacties en interactieve technologieën, barrières om de openbare ruimte te gebruiken worden weggenomen en de fysieke activiteit van ouderen worden gestimuleerd?

Aan de hand van verkenning van de bestaande literatuur in hoofdstuk 2, zullen de te verwachten antwoorden op onderzoeksvragen worden nagegaan. De beschikbare en belangrijkste literatuur komen daarbij aan bod, verschillende standpunten zullen worden belicht en de literatuur wordt daarbij kritisch besproken om al enig inzicht te bieden. Deze uitkomsten zullen in hoofdstuk 4 verder worden aangevuld door middel van empirisch onderzoek.

2. Theorie

In dit hoofdstuk zal aan de hand van theorieverkenning een conceptueel model worden opgesteld (paragraaf 2.1), waarmee wordt aangegeven waar dit onderzoek zich op richt. In de daarop volgende paragrafen 2.2, 2.3 en 2.4 zal de beschikbare literatuur per onderzoeksvraag worden behandeld. Tot slot zal met deze verkregen informatie in paragraaf 2.5 de te verwachten resultaten op de onderzoeksvragen worden besproken.

§ 2.1 Theorieverkenning en conceptueel model

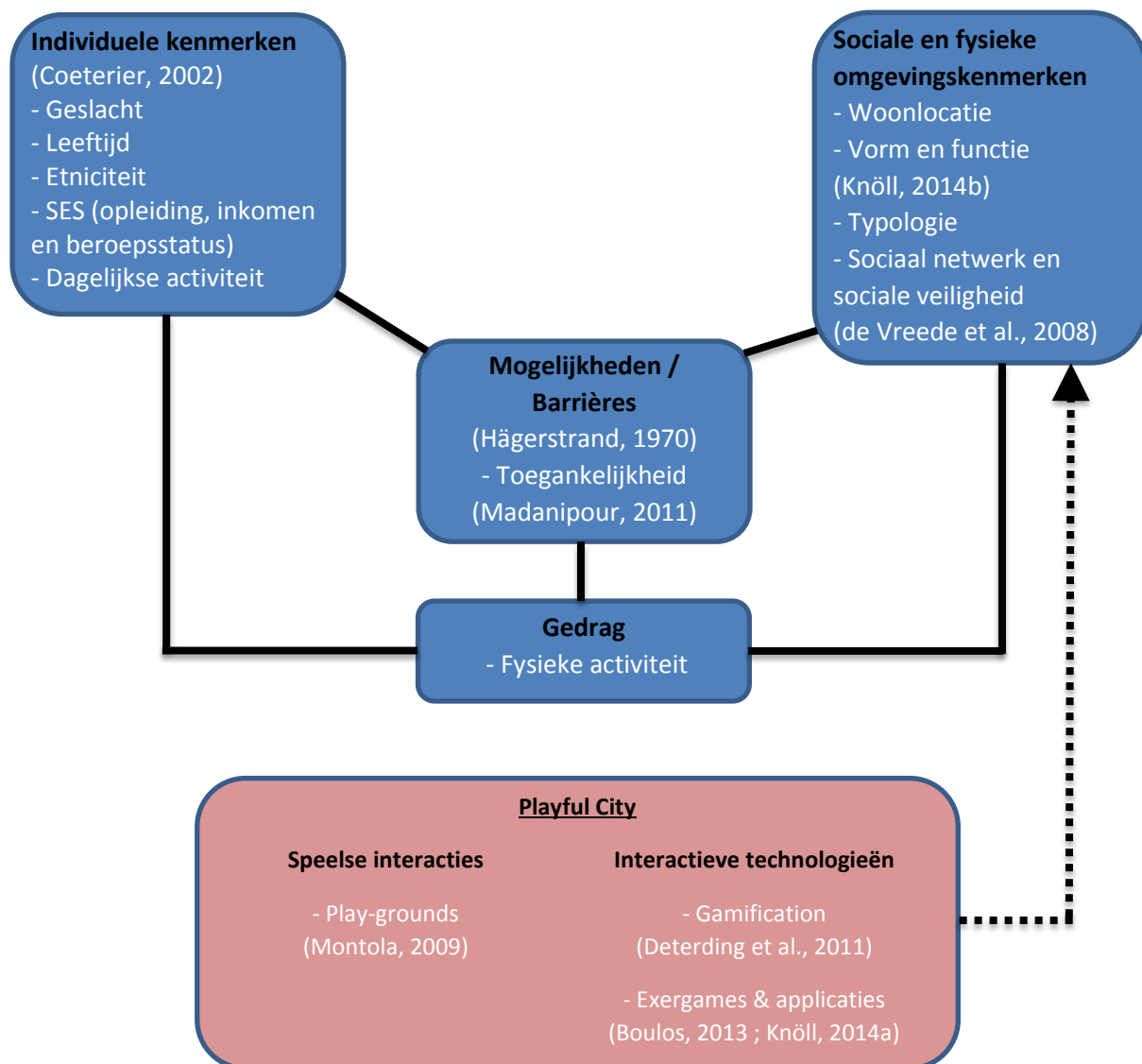
Centraal staat hoe ingesprongen kan worden op het beweeggedrag van 65-plussers om de mentale en fysieke gezondheid (Penedo & Dahn, 2005) en daarmee de levenskwaliteit (Sánchez Cillón, 2012) te verbeteren, zoals iemands vitaliteit (Strijk, 2015). Er zal daarbij worden ingegaan op hoe de fysieke activiteit gestimuleerd kan worden door mogelijkheden te vergroten en beperkingen te verminderen. Zo spreekt Hägerstrand (1970) van drie type beperkingen die van invloed zijn op het gedrag van een individu om een concreet pad in tijd en ruimte te volgen. De eerste beperking heet de 'capability constraint', waarbij een persoon wordt beperkt door de fysieke mogelijkheden die een mens heeft, zoals het regelmatig moeten eten en rusten. Daarnaast zijn er 'coupling constraints', waarbij men op een bepaald moment en tijdstip moet samenkomen met andere individuen voor bijvoorbeeld werk of studie. Tot slot zijn er de 'authority constraints', waarbij wetgeving het individu ook zou kunnen uitsluiten, doordat bijvoorbeeld een park 's avonds niet toegankelijk kan zijn.

Een andere auteur die heeft geschreven over mogelijkheden en beperkingen in de openbare ruimte is Madanipour (2011). Hij bespreekt met name over de sociale uitsluiting in de openbare ruimte, waarbij toegankelijkheid wordt bepaald door de politieke, economische en culturele achtergrond van groepen en individuen. Zo kan het ontbreken van politieke representatie ertoe leiden dat besluitvorming met betrekking tot de openbare ruimte niet voldoet aan de wensen van specifieke personen. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot het ontbreken van een lift of rolstoelramp bij verdiepte pleinen of treinstations, waardoor deze ontoegankelijk zijn voor rolstoelgebruikers. Economische uitsluiting, waarbij iemand (langdurig) geen werk heeft, zorgt voor het ontbreken van middelen om te produceren of consumeren. Cultureel gezien kunnen etniciteit, leefstijl, religie en taal ervoor zorgen dat minderheden worden uitgesloten door meerderheden. Zo worden daklozen bijvoorbeeld geweerd uit winkelcentra, omdat zij niet tot het winkelend publiek behoren en niet de financiële middelen bezitten om te consumeren. De barrières die Hägerstrand en Madanipour bespreken om de openbare ruimte te kunnen gebruiken, vloeien voort uit individuele kenmerken en omgevingskenmerken en zullen in dit onderzoek dan ook in deze categorieën verder worden onderzocht voor 65-plussers.

Zoals Knöll (2014b) benoemt, hangen de omgevingskenmerken af van de vorm en functie van de openbare ruimte, die tot stand zijn gekomen door overheidsplanning en stadsmanagement. Hierbij is ook de typologie van een buitenruimte van belang, doordat bijvoorbeeld het ene park een open karakter heeft door de aanwezigheid van vijvers, terwijl een ander park juist beschutting biedt door de aanwezigheid van beplanting. Andere omgevingsfactoren die het beweeggedrag van ouderen in de eigen buurt beïnvloeden komen voort uit hun sociale omgeving, zoals het hebben van een sociaal netwerk en het ervaren van sociale veiligheid (de Vreede et al., 2008). Wat betreft de individuele kenmerken kunnen deze volgens Coeterier (2002) worden onderverdeeld in persoonlijke kenmerken en de evolutionaire achtergrond van het individu. Zo zijn geslacht, leeftijd en etniciteit voorbeelden van persoonlijke kenmerken en zijn opleiding, inkomen, dagelijkse activiteit en woonlocatie

voorbeelden van de evolutionaire achtergrond van de bezoeker. Deze evolutionaire achtergrond hangt gedeeltelijk samen met iemand zijn of haar sociaaleconomische status (SES); met opleiding, beroepsstatus en inkomen als bijbehorende indicatoren (Winkleby et al., 1992). Figuur 1 toont in het blauw hoe deze aspecten met elkaar samenhangen in het conceptueel model.

Maar hoe kunnen de bestaande barrières om lichamelijk actief te zijn in de openbare ruimte dan worden opgeheven en zo een actieve leefstijl worden bevorderd? Dit onderzoek zal belichten welke rol nieuwe speelse interacties in de 'Playful City' kunnen spelen in het opheffen van individuele, sociale en contextuele barrières voor ouderen om meer te bewegen en het stimuleren van een voor hun actieve leefstijl. Spel werd al in 1938 door Huizinga (1938) gezien als noodzakelijke voorwaarde voor het voortbrengen van cultuur in de samenleving voor de *Homo Ludens*, ofwel de spelende mens. Huizinga (1938) zegt hierover: : 'Het (spel) wordt niet opgelegd door fysieke nood, nog minder door moreelen plicht. Het is geen taak. Het wordt gedaan in 'vrijen tijd' (...) het is vrij, het is vrijheid'. De spelende stad is dus een plek van ontspanning, vermaak en vertier. Door de stad te zien als een 'play - ground' (Montola, 2009), zal de invloed van spelelementen worden onderzocht.



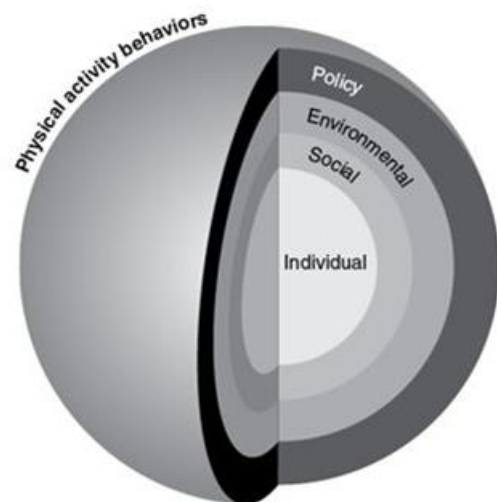
Figuur 1 : Conceptueel model

Tevens zal het onderzoek duidelijk maken welke rol interactieve technologieën kunnen spelen in het opheffen van de barrières om te bewegen in de openbare ruimte en hoe daarnaast een actieve

leefstijl gestimuleerd kan worden. Deze interactieve technologieën zijn de laatste paar jaar in opkomst. Met name in de ‘Smart City’, waar een alomvattende toewijding heerst om te innoveren op het gebied van technologie, management en beleid, zijn deze vernieuwende technologieën te vinden. De stad blijft daarbij slim door constant te vernieuwen en nieuwe ideeën toe te passen. (Nam & Pardo, 2011). Zo wordt door bijvoorbeeld ‘gamification’ (Deterding et al., 2011) het gebruik van game design elementen buiten de game context toegepast. Verder wordt via GPS exer(cise)games en applicaties op de mobiele telefoon geprobeerd om mensen hun dagelijkse leven te verbeteren door deze games en apps te laten interacteren met hun dagelijkse activiteiten en om mensen fysiek te activeren de openbare ruimte te gaan gebruiken (Knöll, 2014a). Ontwikkeling en verbetering van deze technologie is echter nog vereist. Tevens moet worden onderzocht hoe de toekomstige gebruiker in contact kan worden gebracht met deze nieuwe technologie (Boulos & Yang, 2013). Over de effectiviteit van technologie en games op het beweeggedrag van ouderen is al een kleine hoeveelheid informatie beschikbaar en dit zal in het onderzoek uitvoerig worden besproken (Heuvelink et al., 2014). Dit onderzoek geeft handgrepen voor de stedelijke planning en inzicht in de wijze waarop en voor wie deze technologieën gepromoot dienen te worden. Figuur 1 toont in het roze hoe deze nieuwe initiatieven inpasbaar zijn in het conceptueel model.

§ 2.2: De invloed van individuele en omgevingskenmerken op de fysieke activiteit van 65-plussers

De factoren die van invloed zijn op het beweeggedrag kunnen op verschillende manieren worden gecategoriseerd. Één daarvan is het ‘*sociaal ecologisch model*’, zoals figuur 2 toont. Dit model laat zien dat de fysieke activiteit wordt beïnvloed wordt door factoren op individueel, sociaal, omgevings- en beleidsniveau (Sallis & Owen, 1998). Elk niveau kan ook weer onderverdeeld worden in kenmerken die het beweeggedrag beïnvloeden. Zo wordt op bijvoorbeeld individueel niveau gesteld dat de demografische kenmerken, de sociaaleconomische status en etnische achtergrond van ouderen van invloed zijn op hun beweeggedrag (Chorus & Hildebrandt, 2008; Hendriksen et al., 2008). Maar ook de overige niveaus kunnen verder worden onderverdeeld. Daarom zal in deze paragraaf aan de hand van de bestaande literatuur worden gekeken wat de invloed is van individuele, sociale en omgevingskenmerken op de fysieke activiteit van 65-plussers. Voor de omgevingskenmerken ligt daarbij de nadruk op de wijze waarop verschillende typen openbare ruimte door hun verschil in vorm en functie (Knöll et al., 2014b), van invloed kunnen zijn op dit beweeggedrag. Tot slot zal een overzicht worden gegeven wat het huidige beleid op nationaal niveau is om de fysieke activiteit van 65-plussers te stimuleren.



Figuur 2 : Het sociaal ecologisch model : levels van invloed op het beweeggedrag (Bron: Sallis & Owen, 1998)

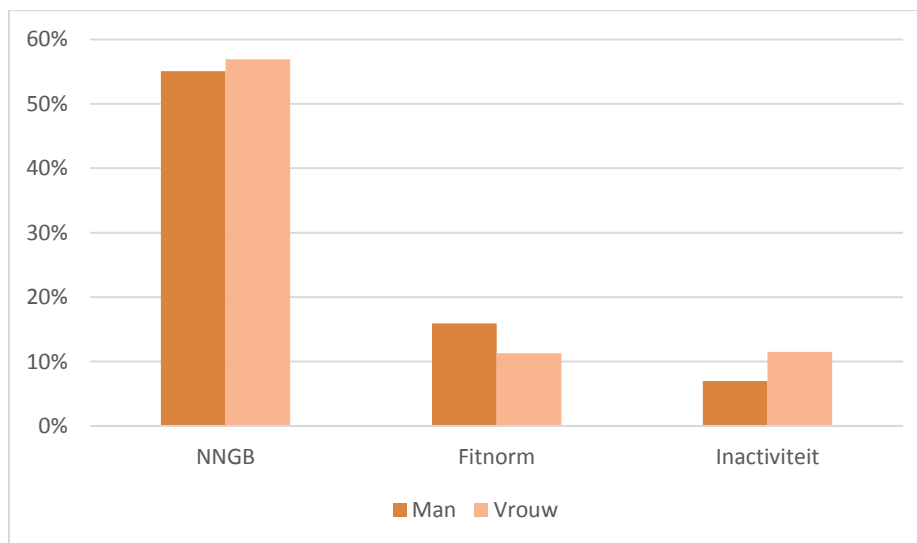
Individuele kenmerken

De huidige fysieke activiteit van ouderen van 65 jaar en ouder op basis van hun persoonlijke kenmerken, kan worden beschreven aan de hand van de beweegnormen zoals die worden gehanteerd in het trendonderzoek naar bewegen en gezondheid uitgevoerd door TNO (Hildebrandt et al., 2015). Deze beweegnormen zijn onder andere uit te splitsen in de ‘*Nederlandse Norm Gezond Bewegen*’ (Kemper et al., 2000), de ‘*fitnorm*’ (Haskell et al., 2007) en ‘*Inactiviteit*’ opgesteld door

TNO. Zoals in de inleiding al duidelijk werd, wordt voor 65-plussers aan Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldaan wanneer zij tenminste een half uur matig intensief lichamelijk actief zijn op ten minste vijf dagen van de week in zomer en winter. Hierbij bleek dat matig intensief bewegen bijvoorbeeld wandelen met een tempo van 4 kilometer per uur is of fietsen met een tempo van 10 kilometer per uur. Aan de fitnorm wordt voldaan wanneer een 65-plusser minimaal drie keer per week, in zomer en winter, 20 minuten zwaar intensief lichamelijk actief is. Een voorbeeld van zwaar intensief is bijvoorbeeld krachttraining. Wanneer een 65-plusser gedurende geen enkele dag in zomer en winter minstens 30 minuten matig intensief lichamelijk actief is, wordt dit inactiviteit genoemd (Hildebrandt et al., 2015).

Geslacht

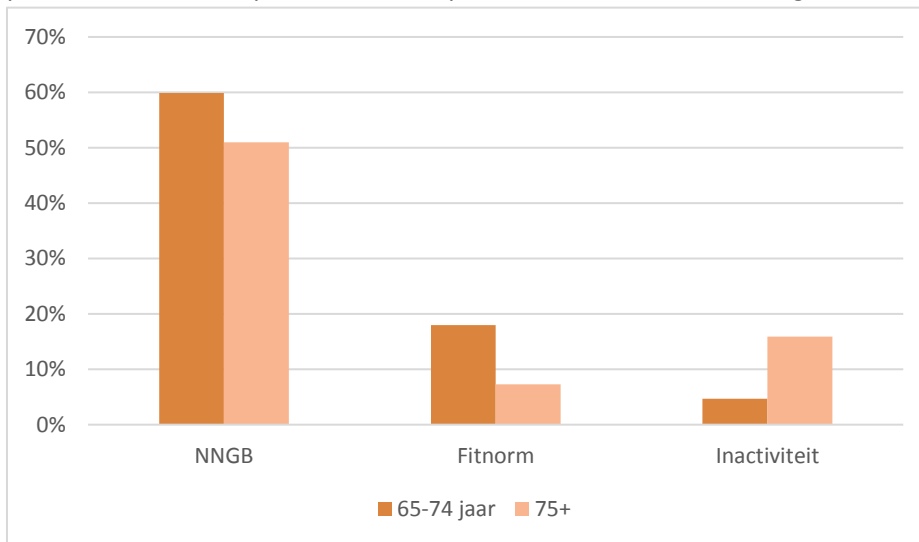
Sallis (2000) stelt dat naarmate men ouder wordt, afname in fysieke activiteit in algemene zin voor mannen groter is dan die voor vrouwen. Echter laten de TNO Trendrapporten compleet het tegenovergestelde zien. Zo voldoen mannelijke 65-plussers in de periode 2000-2009 vaker aan de beweegnormen dan vrouwen en zijn daarnaast minder inactief dan vrouwelijke 65-plussers (Wijlhuizen & Chorus, 2010). Uit figuur 3 blijkt echter dat in de periode 2012-2014 vrouwen wel vaker (57%) voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen in vergelijking met mannen (55%), maar mannen blijven beter scoren op de fitnorm (16%) en zijn daarnaast minder inactief (7%) dan vrouwen (respectievelijk 11% en 12%) (Hildebrandt et al., 2015). Gesteld kan worden dat mannelijke 65-plussers dus minder inactief zijn en beter in staat zijn of meer gemotiveerd zijn dan vrouwelijke 65-plussers om zwaar lichamelijk intensief te bewegen, maar wat betreft de Nederlandse Norm Gezond Bewegen lijkt geslacht weinig verschil te maken.



Figuur 3 : Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen en inactief zijn in de periode 2012-2014 naar geslacht (Bron: Hildebrandt et al., 2015)

Leeftijd

Een belangrijke factor die van invloed is op het beweeggedrag van de mens is de leeftijd. Naarmate de leeftijd toeneemt, des te meer dit beweeggedrag afneemt (Sallis, 2000 ; Wijlhuizen & Chorus, 2010). Deze afname van de fysieke activiteit bij toename van de leeftijd is één van de meest consistente bevindingen in de epidemiologie van fysieke activiteit (Caspersen et al., 1994). Ook onder de groep 65-plussers is nog verdere differentiatie mogelijk, waarbij blijkt dat de fysieke activiteit blijft afnemen naarmate men ouder wordt. Zo blijkt uit figuur 4 dat in de periode 2012-2014 een kleine 60% van 65 t/m 74-jarigen voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, terwijl dit voor 75-plussers in dezelfde periode met 51 procent die aan deze beweegnorm voldeed, aanzienlijk lager is.



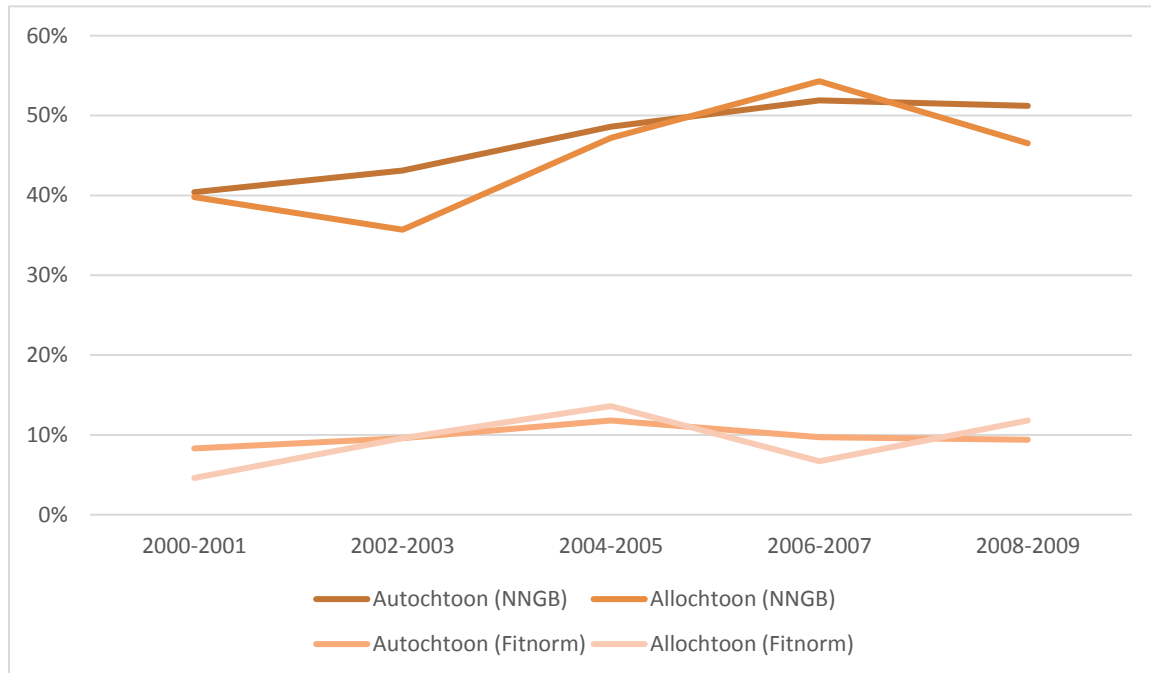
Figuur 4 : Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen en inactief is in de periode 2012-2014 naar leeftijd (Bron: Hildebrandt et al., 2015)

Tevens daalt daarbij de fitnorm van de oudere leeftijdsgroep sterk (7%) ten opzichte van jongere groep ouderen (18%) en neemt ook de inactiviteit dramatisch toe bij de 75-plussers (16%) ten opzichte van de 65 t/m 74 jarigen (5%) (Hildebrandt et al., 2015).

Een belangrijke verklaring hiervoor is de dalende mentale en fysieke gesteldheid onder de steeds ouder wordende 65-plussers (Elling, 2011). Des te ouder men wordt, des te vaker ouderen te maken krijgen met chronische aandoeningen en beperkingen, zoals hart- en vaatziekten, bronchitis / astma / COPD en diabetes mellitus type 1 en 2. Bekend is dat deze groep chronisch zieke ouderen dan ook maar weinig beweegt (Chorus, 2008). Zoals al bleek uit de cijfers van het CBS (2015a) neemt met het ouder worden ook het percentage dat te maken krijgt met overgewicht toe, met een percentage van ruim 60 procent onder 65-plussers. Dit overgewicht is daarmee een risicofactor voor de hiervoor genoemde chronische aandoeningen en beperkingen (Penedo & Dahn, 2005) en leidt dus ook tot minder fysieke activiteit. Ouderen met overgewicht voldoen daarom dan ook minder vaak aan de beweegnormen en zijn inactiever dan ouderen zonder overgewicht (Hildebrandt et al., 2015 ; Voedingscentrum, 2015) Ten slotte wordt ook de angst om te vallen, die ouderen steeds meer gaan ervaren naarmate zij ouder worden, genoemd als verklaring voor de dalende fysieke activiteit (Wijlhuizen et al., 2007).

Etniciteit

Aangenomen wordt dat de bevolking van niet Nederlandse herkomst een negatievere relatie heeft tot hun beweeggedrag dan de bevolking van Nederlandse afkomst (Chorus & Hildebrandt, 2008 ; Hendriksen et al., 2008 ; de Vreede et al., 2008). Dit wordt bevestigd door de beweegnormen voor volwassenen vanaf 18 jaar, waarbij mensen van niet-Nederlandse herkomst in de periode 2010-2013 met ruim 55% minder voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen dan mensen van Nederlandse herkomst (62,1%). Niet-westerse migranten voldoen daarbij het minst aan de beweegnormen, doordat ze minder tuinieren, klussen en fietsen in hun vrije tijd, maar wel de groep zijn die vaker lopend naar hun school of werk gaan (Bernaards, 2014 ; Hildebrandt et al., 2013). Onder 65-plussers is het belang van etniciteit echter veel onduidelijker. Zo blijkt uit figuur 5 dat in de



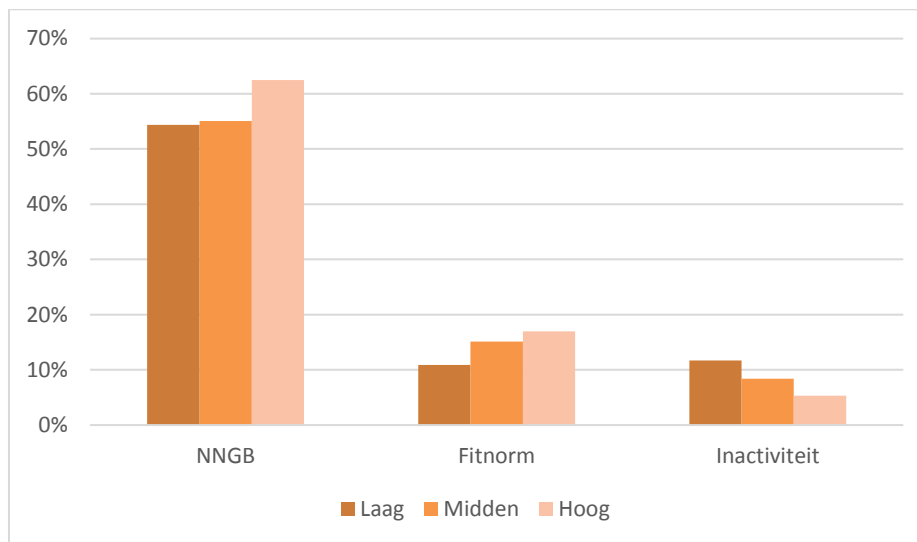
Figuur 5 : Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen in de periode 2000-2009 naar herkomst (Bron: Wijlhuizen & Chorus, 2010)

periode 2000-2009 het percentage wie meer voldoet aan de beweegnormen tussen allochtone en autochtone ouderen flink fluctueert. In de periode 2008-2009 voldoet ruim 51 procent van de autochtone ouderen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen tegenover een kleine 47 procent allochtone ouderen. Terwijl juist allochtonen vaker voldoen aan de fitnorm (12%) dan autochtonen (9%) (Wijlhuizen & Chorus, 2010). Dit betekent dat etniciteit geen eenduidige factor is om wel of niet minder fysiek actief in beweging te zijn voor 65-plussers. Waarschijnlijk heeft dit te maken met een uitsplitsing naar wel of niet van Nederlandse afkomst zijn. Verdere uitsplitsing naar etniciteit in verder onderzoek is dus nog vereist.

Sociaaleconomische status

De sociaaleconomische status van 65-plussers, bestaande uit opleidingsniveau, inkomen en beroepsstatus (Winkleby et al., 1992), blijkt een belangrijke indicator te zijn voor het beweeggedrag van ouderen (Chorus & Hildebrandt, 2008 ; Hendriksen et al., 2008 ; van den Hombergh et al., 1995 ; Ståhl et al., 2001 ; de Vreede et al., 2008). De sociaaleconomische status van 65-plussers lijkt een positieve relatie te hebben met het beweeggedrag van deze ouderen (de Vreede et al., 2008). Dit betekent dat naarmate de sociaaleconomische status toeneemt, 65-plussers ook meer fysiek actief bewegen en minder inactief zijn. Van deze sociaal economische status wordt opleiding als belangrijkste indicator beschouwd (Hendriksen & Hoogwerf, 2014). Wanneer deze belangrijkste

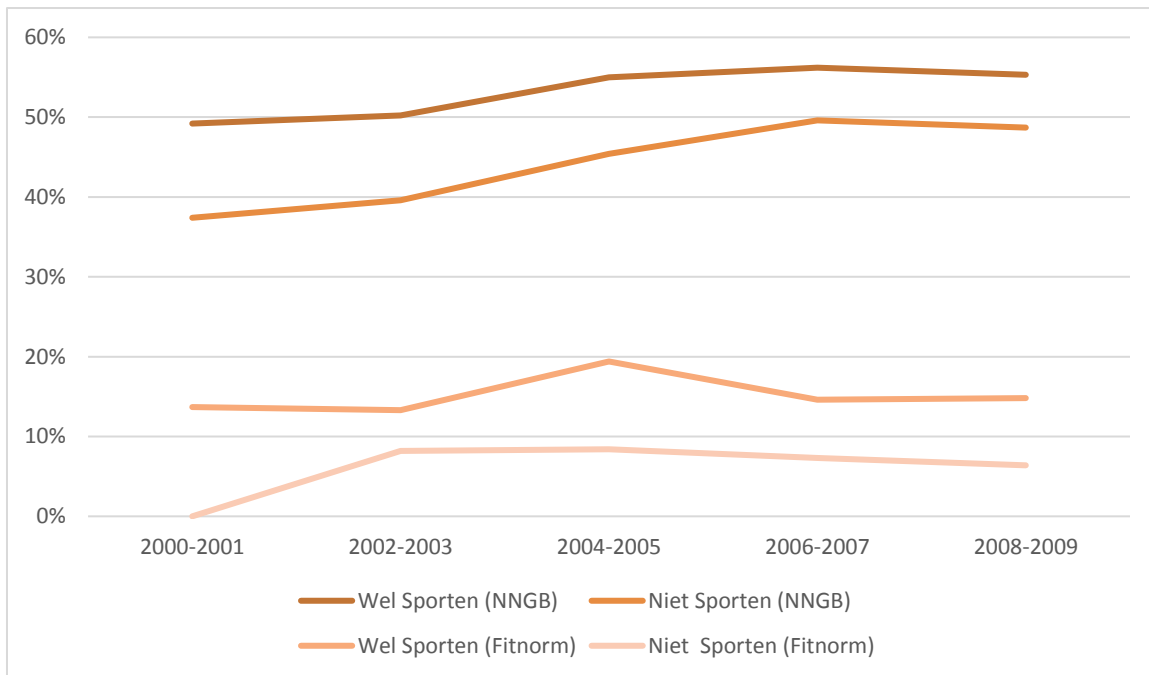
indicator wordt bekeken in het TNO Trendrapport (Hildebrandt et al., 2015) voor 65-plussers in de periode 2012-2014, blijkt inderdaad dat een hogere opleiding positief samenhangt met een hoger percentage dat voldoet aan de beweegnorm. Zo toont figuur 6 dat ouderen met een hoge opleiding (63%) vaker voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen dan ouderen met een lage (54%) of gemiddelde (55%) opleiding. Daarnaast voldoen hoog opgeleide 65-plussers (17%) vaker aan de fitnorm dan laag (10%) en gemiddeld (15%) opgeleide 65-plussers. Tot slot zijn hoog opgeleide 65-plussers (5%) ook minder inactief dan laag (12%) en gemiddeld (8%) opgeleide 65-plussers. Gesteld kan worden dat de sociaaleconomische status van 65-plussers sterk van invloed is op hun fysieke lichamelijke activiteit.



Figuur 6 : Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen en inactief is in de periode 2012-2014 naar opleidingsniveau (Bron: Hildebrandt et al., 2015)

Dagelijkse activiteit

Een ander aspect dat sterk samenhangt met de fysieke activiteit van 65-plussers zijn iemand zijn of haar dagelijkse bezigheden. Onder deze dagelijkse activiteit vallen onder andere werken, winkelen en verplaatsingsmogelijkheden zoals fietsen, wandelen en autorijden (Coeterier, 2000). Daarnaast wordt sporten ook gezien als een individueel kenmerk om wel of niet aan de beweegnormen te voldoen (Hendriksen & Hoogwerf, 2014 ; Hildebrandt et al., 2015 ; Wijlhuizen & Chorus, 2010). Zo laat de trendbeweging van figuur 7 zien, dat 65-plussers die wel sporten, structureel meer aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en fitnorm voldoen, dan 65-plussers die niet sporten in de periode 2000-2009. In de periode 2008-2009 voldoet de sportende 65-plusser (55%) meer aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoen dan niet sportende 65-plussers (49%). Tevens voldoen sportende ouderen veel sterker (15%) aan de fitnorm dan niet sportende 65-plussers (6%). (Wijlhuizen & Chorus, 2010). Verder blijkt dat in 2012, 38 procent van 65 t/m 80-jarigen minstens 40 weken per jaar aan sport doet. Dit percentage ligt daarmee dichtbij het gemiddelde van 41% onder de 5 t/m 80 jarigen. Onder 65 t/m 80-jarigen sport 19% (zo'n 360.000 ouderen) niet én voldoet aan geen enkele beweegnorm. Gesteld wordt dat het deze groep is die aan het sporten gekregen moet worden via activiteiten, omdat er voldoende raakvlakken zijn met de beweegactiviteiten van ouderen (Hendriksen & Hoogwerf, 2014).



Figuur 7 : Percentage 65-plussers die voldoen aan de beweegnormen in de periode 2000-2009 naar sportgedrag (Bron: Wijkhuizen & Chorus, 2010)

Woonlocatie

Ten slotte is de woonlocatie van een 65-plusser een persoonlijke keuze, gebaseerd op bijvoorbeeld de sociaaleconomische status. Deze woonlocatie kan op zijn beurt weer invloed uitoefenen op het beweeggedrag van ouderen en daarbij een wel of niet stimulerende werking hebben (Chorus & Hildebrandt, 2008 ; de Vreede et al., 2008). Hoe de sociale en fysieke (woon)omgeving van invloed zijn op het beweeggedrag van ouderen, zal hierna uitvoerig worden besproken.

Sociale en fysieke omgevingskenmerken

Belangrijke omgevingsfactoren die van invloed zijn op het beweeggedrag van ouderen komen voort uit hun sociale omgeving (o.a. Hopman-Rock et al., 2005 ; Ståhl, 2001 ; de Vreede et al., 2008). Zo worden sociale veiligheid, beweeggedrag van leeftijdsgenoten en steun uit de omgeving gezien als sociale omgevingsfactoren die een stimulus vormen voor ouderen om zich wel of niet te bewegen in de eigen omgeving (Chorus & Hildebrandt, 2008 ; Ferreira et al, 2007). Daarnaast komen uit de fysieke omgeving van ouderen kenmerken voort die van invloed zijn op hun beweeggedrag (o.a. Buffel et al., 2011 ; Ståhl, 2001 ; de Vreede et al., 2008). Het gaat daarbij om de materiële, zichtbare en natuurlijke elementen (Peace et al., 2007) in de woonomgeving van 65-plussers, zoals voetpaden, autowegen, parken, pleinen, de locatie van de buurt en beschikbare voorzieningen. Zoals al eerder bleek zijn deze fysieke omgevingsfactoren tot stand gekomen door overheidsplanning en stadsmanagement (Knöll, 2014b), waardoor de verschillende functies en vormen van openbare ruimte een ander effect hebben op de fysieke lichamelijke activiteit van ouderen.

Sociaal netwerk

Een kenmerk voor ouderen die niet voldoende bewegen of zelfs inactief zijn, is het hebben van weinig sociale ondersteuning (de Vreede et al., 2008). Het hebben van sociale contacten wordt dan ook gezien als belangrijke motivator om te blijven bewegen. Het behoud van sociaal contact met familie, vrienden en eventuele ondersteunende begeleiding is dan van belang, maar ook het stimuleren van nieuwe contacten door de aanleg van ontmoetingsplaatsen en het aanbieden van

vernieuwende initiatieven in de nabije omgeving (NISB, 2014a). Dit laatste is mede van belang voor ouderen wiens actieradius is afgenomen door beperkte economische hulpbronnen en een verminderde mobiliteit, waardoor de directe woonomgeving waar men elkaar kent, ontmoet en solidair met elkaar is, weer meer van belang is (Thomése, 1998). Voor 65-plussers in Nederland is dan ook gebleken dat 60% van de belangrijkste relaties in het persoonlijke netwerk van deze ouderen uit hun directe buurt kwam (Thomése en van Tilburg, 2000). De vertrouwensrelaties die ouderen dan ook hebben met hun buren, geeft hen een gevoel van veiligheid en tevredenheid in de eigen buurt (Walker & Hiller, 2007).

Sociale veiligheid

Een andere belangrijke reden voor ouderen om zich minder te bewegen in de openbare ruimte hangt samen met een toenemend gevoel van onveiligheid en kwetsbaarheid. Zo zorgen een lage subjectieve gezondheid, fitheid en zelfredzaamheid voor een kwetsbaar gevoel en denken 65-plussers dat zij zelfstandig niet meer in staat zijn te kunnen bewegen in de openbare ruimte (de Vreede et al., 2008). Het hebben van sociale banden in de buurt kan zoals gebleken dus een belangrijke bron zijn om de sociale mobiliteit van ouderen te vergroten (Buffel et al. 2011), maar ook omgeven worden door leeftijdsgenoten die wel bewegen, kunnen een gevoel van sociale veiligheid geven om ook te gaan bewegen (Ferreira et al, 2007). Verder blijkt dat ouderen niet altijd meer de deur voor onbekenden durven open te doen, 's avonds niet naar buiten komen en zich onveilig voelen in de eigen buurt. Een hoge sociale controle in de buurt zou dit gevoel gedeeltelijk weg kunnen nemen (NISB, 2014a).

Openbare ruimte

Ouderen die hun fysieke omgeving als niet stimulerend ervaren, blijken ook minder fysiek actief te bewegen en vaker inactief te zijn (de Vreede et al., 2008). Het is dus van belang om een beweegvriendelijke omgeving te ontwerpen, die aansluit op het sociale netwerk van de ouderen en de sociale veiligheid in de directe stedelijke omgeving waarborgt. Zo stelt de Wereldgezondheidsorganisatie (2007) dat de buurt ontwikkelt dient te worden als een 'leeftijdsvriendelijke omgeving', die een positieve invloed dient te hebben op de persoonlijke mobiliteit, onafhankelijkheid, gezondheid, sociale deelname en veiligheid biedt tegen criminaliteit en mogelijke verwondingen. Om de fysieke omgeving leeftijdsvriendelijk te maken voor ouderen, moet in de openbare ruimte de volgende verbeteringen worden doorgevoerd of worden behouden (World Health Organization, 2007):

1. Een omgeving die *prettig* is om te verblijven. Dat wil zeggen dat de omgeving, *schoon* dient te zijn, *stil* en *rustgevend* en dus met afwezigheid van lawaai, stank en teveel aanwezige mensen.
2. De aanwezigheid van *groene ruimtes*, zoals tuinen en parken, die goed zijn onderhouden.
3. Voldoende *rustplekken* waar ouderen kunnen zitten.
4. Goed ontworpen en onderhouden *stoepen*. Belangrijk is daarbij dat stoepen vloeiend in elkaar overlopen, een antislip laag hebben, breed genoeg zijn voor rolstoelgebruikers, niet te scheef of te steil zijn, geen obstakels hebben en ten eerste toegankelijkheid zijn voor voetgangers.
5. Veilige *oversteekplaatsen* waar het verkeer overzichtelijk is en stoplichten goed zijn afgesteld.
6. *Toegankelijkheid* afgestemd op de behoeftes van ouderen.
7. Het gevoel van *veiligheid* in de eigen woonomgeving. Belangrijk is daarbij hoe om moet worden gegaan met straatverlichting, geweld, criminaliteit, daklozen, drugs en het uitgaansleven. Mogelijke

oplossingen kunnen worden gevonden in de installatie van bewakingscamera's, politiepatrouilles en/of het betrekken van de woongemeenschap.

8. Gescheiden *fiets- en wandelpaden*.

9. Afstemming van *publieke gebouwen* op de behoeftes van ouderen. Hierbij zijn onder andere van belang de aanwezigheid van liften, roltrappen, brede doorgangen, antislipvloeren, goede bewegwijzering, aanwezigheid van een openbaar (gehandicapten) toilet en hellingbanen.

10. De beschikbaarheid van schone, voldoende aanwezig zijnde en goed bewegwijzerde *openbare (gehandicapten) toiletten*. Daarnaast dienen wc-deuren gemakkelijk te openen zijn en moet het mogelijk zijn om te kunnen zitten op de wc-bril.

11. Een *klantenservice* die is afgestemd op de behoeftes van ouderen, zodat zij niet lang hoeven te wachten of te staan.

Aan de hand van de fysieke maatregelen in de openbare ruimte opgesteld door de NISB (2014b) kan de lijst als volgt worden aangevuld:

12. Voldoende veilige en aantrekkelijke *looproutes*, die door middel van straatkunst en kleurgebruik de openbare ruimte *aantrekkelijk* maakt voor ouderen om te gaan wandelen.

13. *Gemarkeerde fiets- en wandelroutes* langs belangrijke punten in de buurt zoals parken, supermarkten en wijkcentra.

14. *Autoluwe en autovrij zones*, waar ouderen zich gemakkelijk te voet kunnen verplaatsen.

15. Openbaar vervoer (met haltes ter *beschutting*) en voorzieningen op *loopafstand*.

16. *Differentiatie* in sport- speel- en verblijfsplekken, zodat meerdere doelgroepen de openbare ruimte kunnen gebruiken, maar elke doelgroep ook zijn eigen ruimte kan claimen. *Centrale ontmoetingsplaatsen* kunnen hierbij het aangaan en behouden van contacten stimuleren.

De lijst van omgevingselementen in de fysieke omgeving van ouderen is dus zeer uitgebreid en verre van volledig, maar kunnen wanneer goed uitgevoerd een positieve bijdrage leveren aan de fysieke lichamelijke activiteit van 65-plussers. De verschillende typen openbare ruimtes in de stad, waar deze omgevingselementen kunnen voorkomen, hebben dan ook allen een andere uitwerking op de fysieke activiteit van 65-plussers en zal in paragraaf 4.4 verder worden onderzocht.

Het huidige beleid

In het algemeen is het streven van de huidige overheid om fysieke lichamelijke activiteit te bevorderen door preventieve maatregelen te treffen. Hierbij wordt gepoogd om de bevolking zo lang mogelijk gezond te houden, zieken weer snel te genezen, mensen met een beperking te ondersteunen en maatschappelijke participatie te stimuleren (Rijksoverheid, 2016a). Daarbij wordt met name ingezet om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen door woningen toegankelijk te houden en de kwaliteit van de zorg te verbeteren (Rijksoverheid, 2016b). In de zorg is zo in 2009 het meerjarenbeleidsplan van start gegaan om de sociale participatie, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren. Om ouderen fysiek actief te laten blijven moeten daarbij ouderdomsbeperkingen en functieverlies worden voorkomen door het benutten van bestaande beweeginterventies. Daarnaast moet een nieuw structureel toegepast beweegbeleid ouderen motiveren om meer fysiek actief te bewegen en zal de beweegomgeving veiliger moeten worden gemaakt (Binnekade et al., 2012). Concrete beleidsaanbevelingen voor de overheid om de

fysieke activiteit van de gehele groep 65-plussers te stimuleren, zullen verder worden behandeld in paragraaf 5.6.

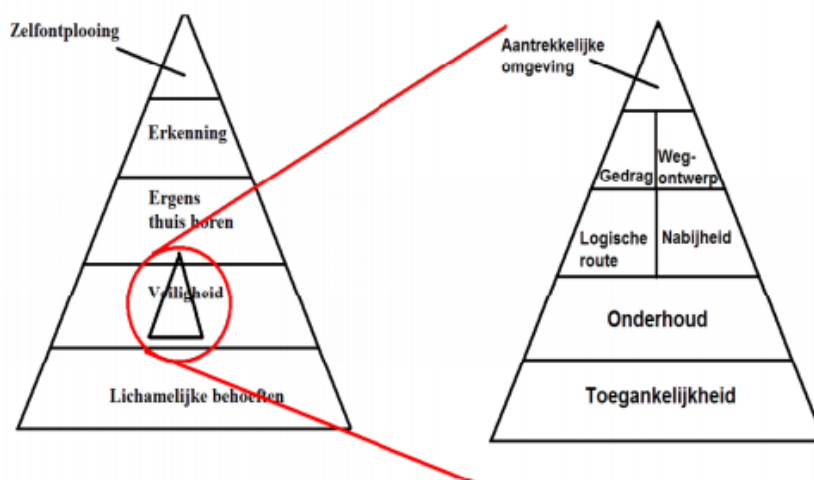
§ 2.3: Barrières ervaren door 65-plussers om zich in de openbare ruimte fysiek actief te bewegen

Nu inzichtelijk is gemaakt welke individuele en omgevingskenmerken van invloed zijn op de fysieke activiteit van 65-plussers, zal deze paragraaf dieper ingaan op de barrières die deze ouderen zelf ervaren om in de openbare ruimte fysiek actief te zijn. Deze barrières zullen deels overlappen met de kenmerken die hiervoor zijn besproken, maar geven goed weer waar volgens de ouderen zelf het zwaartepunt ligt.

Barrières volgens ouderen

Aan de hand van een kwalitatief onderzoek heeft het Nederlands Instituut voor Sport en bewegen (NISB, 2014c) een model opgesteld (figuur 8) met de wensen van ouderen om zich in de openbare ruimte te kunnen bewegen. Deze wensen sluiten volgens hen aan op de behoefte naar veiligheid en zekerheid uit de behoeftehiërarchie van Maslow (1943). De wensen worden vervolgens ook weer hiërarchisch verdeeld, maar opgemerkt wordt dat de volgorde wel individueel kan verschillen. Het ontbreken van één de factoren kan al een barrière vormen voor ouderen. Deze barrières zijn als volgt:

- **Toegankelijkheid:** Fysieke beperkingen en slecht toegankelijke voorzieningen kunnen zorgen dat ouderen het huis niet uitkomen of sommige openbare ruimtes niet bezoeken.
- **Onderhoud:** Slecht onderhouden fietspaden en stoepen kunnen ouderen angst geven om te vallen, waardoor zij deze infrastructuur ontwijken of thuis blijven.
- **Logische route / Nabijheid:** Als voorzieningen niet nabij zijn, kunnen deze onbereikbaar worden. Onlogische routes worden daarnaast als risico gezien om niet voor ouderen bedoelde routes te gebruiken en daarbij een gevaar voor zichzelf of anderen te vormen.
- **Gedrag / Wegontwerp:** Wegen die niet seniorvriendelijk worden ontworpen en daardoor geen goede afritten, duidelijke oversteekplaatsen of zitmogelijkheden hebben, worden gemeden. Daarnaast zal het ontbreken van vergevingsgezind gedrag uit de omgeving, ouderen niet het vertrouwen kunnen geven om zich veiliger door het verkeer te kunnen bewegen.



Figuur 8: De wensen die ouderen hebben om zich veilig te bewegen in de openbare ruimte aan de hand van de behoeftehiërarchie van Maslow (Bron: NISB, 2014c).

- *Aantrekkelijke omgeving*: Een niet aantrekkelijke omgeving verleidt ouderen niet om tijd door te brengen in die openbare ruimte of om hier überhaupt heen te gaan.

Uit een ander kwalitatief onderzoek naar de invloed van levensgebeurtenissen op het beweeggedrag van ouderen tijdens hun ouderdom (Kenter et al., 2013), komen aan de hand van interviews barrières die ouderen ervaren om meer te gaan bewegen naar voren op individueel, sociaal en contextueel niveau. De barrières die hier worden genoemd zijn:

- Beperkte bewegingsvrijheid door *lichamelijk en/of psychische klachten* en daardoor een gevoel van *kwetsbaarheid* en *onveiligheid*.
- *Ingrijpende levensgebeurtenissen*, die het dagelijkse leven en het zelfbeeld aantasten.
- *Onaantrekkelijkheid* en ervaren *onveiligheid* van de leefomgeving.
- Een *klein sociaal netwerk* en *weinig sociale interactie* met buurtgenoten.
- Het ontbreken van een *passend beweegaanbod*, dichtbij huis.
- *Verkeersdrukke*, gebrek aan *verkeersvoorzieningen* en het ontbreken van *beschikbaar openbaar vervoer*.
- Een gebrek aan *stimulans* van partner, vrienden en familie.

Een ander onderzoek bekeek in 2006 met 13 zelfstandig wonende ouderen in hoeverre een beweegprogramma, met sport en spel elementen speciaal ontwikkeld voor ouderen, uitvoerbaar is op een openbare speelplaats (de Vreede et al., 2007). Daarbij kwam aan het licht welke barrières ouderen ervaren met betrekking tot participatie aan dit beweegprogramma in de openbare ruimte. De barrières die zij noemen zijn:

- Een te *lange reistijd* naar de accommodatie.
- Het gemis van het *samen* met iemand *bewegen* als *sociaal aspect*.
- Hoge *kosten* om deel te nemen aan een beweegprogramma.
- Het ontbreken van *beweegprogramma's* in de woonomgeving.
- Het hebben van een *lichamelijke beperking*.

Tot slot blijkt uit de sportmonitor (Hendriksen & Hoogwerf, 2014), dat van de ouderen tussen de 65 en 80 jaar die voorheen wel meer dan 12 keer per jaar sportten, meerdere motieven hebben om nu te stoppen met sporten. Met stipt bovenaan wordt door 56% van deze groep het hebben van een *lichamelijk probleem, ziekte* of het hebben van een *blessure* als reden genoemd. Andere barrières die zij aandragen om te stoppen met sporten hebben te maken met een *verminderde motivatie*, dat *anderen* waarmee gesport werd *stopten* en dat door *verhuizing* zij te ver van de sportaccommodatie wonen. Van deze groep geeft overigens 62% aan dat niets hun meer kan overhalen om wel te gaan sporten. Het motiveren van deze groep om toch te blijven bewegen kan daardoor als extra obstakel worden gezien.

Op basis van de hiervoor besproken onderzoeken kan geconcludeerd worden dat er een grote verscheidenheid aan redenen is die ouderen aandragen om niet fysiek actief te bewegen in de openbare ruimte. Veel van deze ervaren barrières hangen sterk samen met een gevoel van controle en competentie. Des te hoger dit gevoel van competent zijn en controle is, des te hoger de

zelfredzaamheid en des te beter een 65-plusser functioneert om fysiek actief te bewegen. Dit gevoel kan verklaren waarom de ene oudere tot op hoge leeftijd blijft bewegen en de andere oudere niet, ongeacht het hebben van een ziekte (Kempen, 2009). Zo bleek uit de hiervoor besproken onderzoeken dat de barrières op individueel niveau met name voortkomen uit lichamelijke beperkingen en psychische beperkingen. Op sociaal niveau komen de barrières voort uit het ontbreken van stimulans uit de directe omgeving. Ten slotte komen op contextueel niveau de barrières met name voort uit een gebrek aan veiligheid, gevolgd door aantrekkelijkheid en toegankelijkheid van de openbare ruimte en de nabijheid van voorzieningen. In paragraaf 4.3 zal verder worden ingegaan op de barrières die ouderen aandragen om fysiek actief te kunnen bewegen.

§ 2.4: De rol van speelse interacties en interactieve technologieën ontwikkeld voor 65-plussers en typen openbare ruimte

Nu een beeld is geschetst over de barrières die ouderen ervaren, zal deze paragraaf dieper ingaan op de speelse interacties en interactieve technologieën die beschikbaar en in ontwikkeling zijn voor deze doelgroep. Er zal daarbij worden gekeken wat deze spelelementen inhouden, hoe zij ouderen aanzetten tot meer fysieke activiteit en welke barrières ermee overwonnen kunnen worden. Tot slot zal het begrip openbare ruimte worden afgebakend en zal worden aangegeven welke openbare ruimtes kunnen worden getypeerd.

Speelse interacties

In de Playful City bevinden zich spelelementen, waardoor ouderen op een speelse manier zich kunnen ontspannen, vermaken en bovenal op een leuke manier kunnen bewegen in de openbare ruimte. Zo wordt de stad een ware 'play - ground', oftewel een stad met meerdere openbare locaties vol speelse interacties (Montola, 2009). Spel onderscheidt zich daarbij van games, doordat de games meer gespeeld worden aan de hand van spelregels en men meer opgaat in het spelen van de game. Games hebben namelijk maar een beperkte eigen invulling, terwijl spel ook voortkomt uit de bijdrage van deelnemers zelf, daardoor anderen activeren om mee te doen en dus vrijer zijn dan games (Gronya, 2014 ; de Lange, 2015).

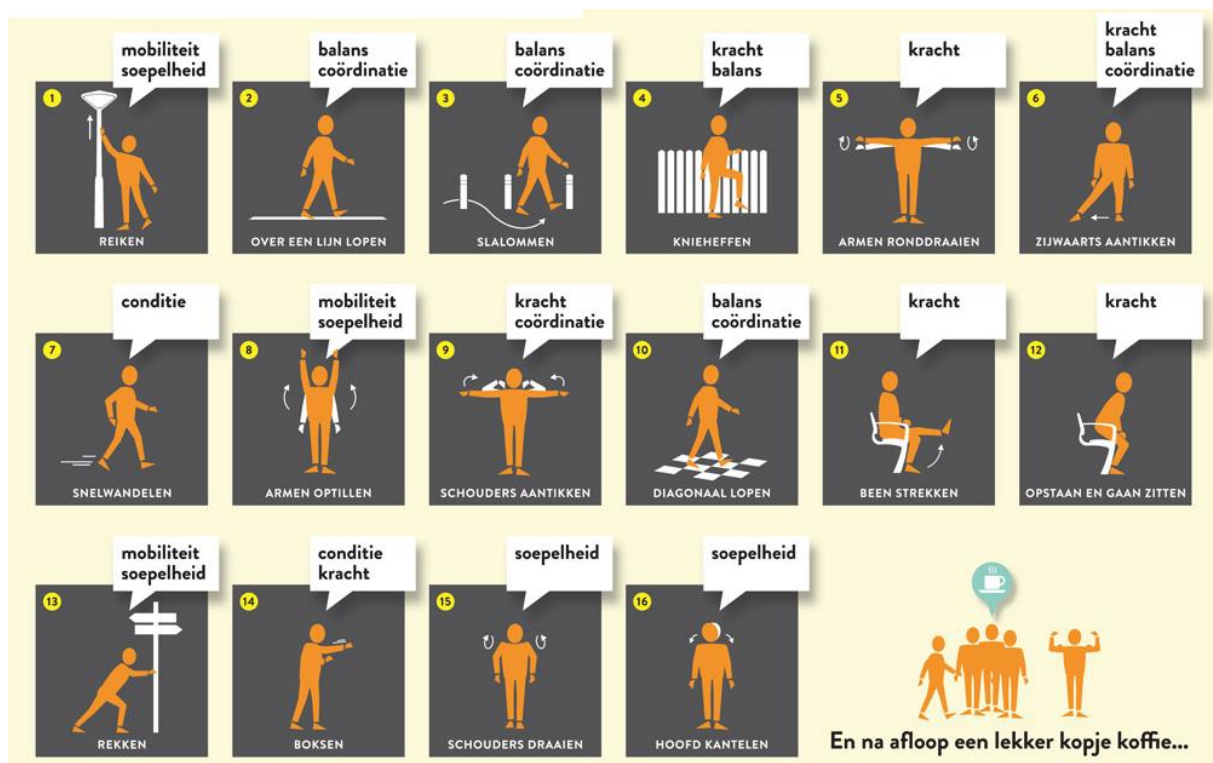
De ontwikkeling van speelse interacties kan ouderen een nieuw beeld geven van hun stad en door hun participatie ook het stadsbeeld van andere ouderen beïnvloeden. Op deze wijze wordt het stedelijk leven vormgegeven door interactie met de openbare ruimte, met andere mensen, met vernieuwende ontwikkelingen en de eigen ervaring die ouderen hebben met hun stad. De spelelementen vormen daardoor een betekenisvol interactie-instrument tussen de gebruikers en de openbare ruimte (de Lange, 2015).

In Nederland zijn met name veel beweegprogramma's ontwikkeld voor ouderen (de Vreede et al., 2008 ; NISB, 2014d), maar de toepassing van speelse interacties in de openbare ruimte is nog maar zeer beperkt (Heuvelink et al., 2014). Deze ontwikkelde interacties worden daarnaast vaak alleen op wijkniveau toegepast, maar nog niet landelijk. Toch zijn er in Nederland enkele 'play - grounds' bekend die speciaal voor ouderen zijn ontwikkeld en al op meerdere locaties worden gebruikt:

Kwiek beweegroute (Eindhoven)

De Kwiek beweegroute is een route die ouderen kunnen lopen, waarbij bestaand straatmeubilair wordt ingezet om allerlei fitnessoefeningen op uit te voeren. In de openbare ruimte liggen dan straattegels waarop afbeeldingen staan met de uit te voeren opdrachten zoals weergegeven in figuur 9. Aan de hand van een routekaart kunnen ouderen zo de route zelf afleggen. Bij implementatie in Eindhoven bij het zorgcentrum Eerdbrand is deze route opgenomen in de bestaande beweeg-

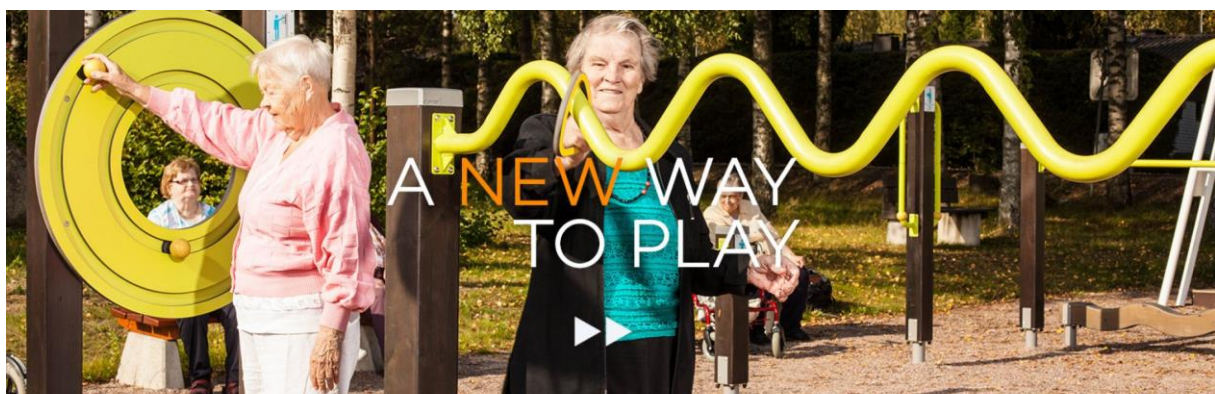
activiteiten en worden ouderen zo gestimuleerd om de route te blijven gebruiken. Het doel van het rondje is om het lichaam gezond en soepel te houden, wat wordt bewerkstelligd door verschillende conditie-, kracht- en balansoefeningen (Kwiek, 2013). Deze beweegroute is een voorbeeld hoe ouderen vertrouwd gemaakt kunnen worden met hun eigen woonomgeving, waarbij de route speciaal toegankelijk is gemaakt voor deze doelgroep en daardoor een gevoel van veiligheid met zich meebrengt. Door de route op te nemen in het bestaande programma van beweegactiviteiten, kunnen ouderen zo gezamenlijk de route afleggen en vormt dit sociale aspect ook een extra stimulans om de openbare ruimte te gebruiken.



Figuur 9 : Fitnessoefeningen die ouderen op hun looproute door de openbare ruimte kunnen uitvoeren (Bron: Kwiek, 2013)

Beweegtuinen

Een ander bestaande ontwikkeling zijn beweegtuinten, welke eigenlijk een soort speeltuin vormen voor ouderen. Deze locaties bevinden zich vaak dicht in de buurt van zorgcentra en zijn in de buitenlucht. Door toepassing van speciaal ontwikkelde toestellen en oefeningen zoals figuur 10 laat zien, kunnen ouderen zo zelfstandig of in een groep zich ongedwongen bewegen. Het doel van deze beweegtuinten is dan ook om bij te dragen aan het verbeteren van de fysieke gesteldheid, zodat



Figuur 10 : Ouderen gebruiken speeltoestellen in een speciaal voor hun ontwikkelde beweegtuin (Bron: Yalp.nl, 2016b)

ouderen in het dagelijks leven beter kunnen functioneren. Daarbij bevorderen de verschillende spelonderdelen het uithoudingsvermogen, de kracht, coördinatie en soepelheid. Ouderen geven zelf aan dat de beweegtuinten ook een positieve bijdragen leveren aan het contact van ouderen onderling en met hun begeleiders (Yalp.nl, 2016b). Door verbetering van de fysieke gezondheid worden ouderen zelfredzamer, waardoor individueel ervaren barrières minder kunnen worden en het gevoel van veiligheid toeneemt.

Outdoor Fitness

Een bestaande ontwikkeling die veel wegheeft van de beweegtuinten zijn de Outdoor Fitness parken. Het verschil zit hem hier echter in de beweegtoestellen die zijn ontworpen als fitnessapparatuur en het beste tot zijn recht komen wanneer zij in de openbare ruimte worden geplaatst. Elk toestel heeft daarbij zijn eigen functie, waarbij flexibiliteit, uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie worden getraind. De Outdoor Fitness heeft als doel het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen, maar pretendeert tevens een ontmoetingsplek in de wijk te kunnen zijn (Nijha, 2013). De barrières die met deze beweegtoestellen worden opgeheven zijn vergelijkbaar met die van de beweegtuinten, maar door de hogere bewegingsintensiteit, kunnen deze fitnessapparaten nog sterker bijdragen aan het verbeteren van de fysieke gezondheid.



Figuur 11 : De crosstrainer als één van de fitness-apparaten in de openbare ruimte (Bron: Nijha, 2013)

Interactieve technologieën

In de stad als 'Smart City' worden de laatste jaren vernieuwende technologieën toegepast (Nam & Pardo, 2011) en gecombineerd met spel. Deze 'gamificatie' (Deterding et al., 2011) kan daarbij ouderen game design elementen laten gebruiken in de openbare ruimte. Via GPS bewegingsgames en apps kunnen ouderen zo geactiveerd worden zich fysiek actief te bewegen (Knöll, 2014a). Veel van deze interactieve technologieën zijn echter alleen beschikbaar in de Engelse taal en vereisen het gebruik van een smartphone, twee aspecten die voor de huidige generatie 65-plussers een barrière kunnen vormen (Heuvelink et al., 2014). Maar het smartphonebezit onder 65-plussers is sterk in opmars, met 43% van de ouderen in 2014 die in een smartphone gebruikte, waardoor deze barrière lijkt te vervagen (65plus.nl, 2014). Verder heerst er onder ouderen nog altijd de overtuiging dat de traditionele vormen van lichaamsbeweging effectiever zijn, is er desinteresse in deze interactieve technologieën en zijn de kosten belangrijke barrières voor toepassing (Heuvelink et al., 2014). Wel blijkt uit onderzoek dat ouderen die deze interactieve bewegingsgames spelen, of anderen ze zien spelen, een positievere houding krijgen ten opzichte van bewegen, meer willen gaan bewegen en een beter gevoel krijgen over hun eigen bewegingscapaciteiten (Chater & Marsden, 2013). Door de recente opkomst van de interactieve technologieën is nog maar een beperkt aanbod aan interactieve technologieën specifiek voor de doelgroep 65-plus ontwikkeld. Enkele voorbeelden zijn:

Sona-geluidsboog

Een reeds ontwikkelde interactieve technologie is de geluidsboog van Sona, zoals figuur 12 laat zien. Onder de Sona-geluidsboog ligt een mat met kleuren, cijfers en vormen, waarop games gespeeld kunnen worden zoals een codekraker, danswedstrijd, stoelendans of een rekenrace. De geluidsboog wordt al vaker toegepast in de reeds besproken beweegtuinten en heeft dus ook als doel het

bewegedrag van ouderen te stimuleren waardoor de fysieke gesteldheid wordt verbeterd en het alledaagse functioneren wordt bevorderd. Daarnaast wordt door het geluid van de boog opdrachten gegeven, die een beroep doen op het geheugen van de deelnemers, waardoor ook wordt getracht de geestelijke gesteldheid te verbeteren. De competitieve elementen zorgen daarnaast voor sociale interactie tussen de ouderen onderling (Yalp.nl, 2016c). De geluidsboog kan dus ervaren barrières op individueel en sociaal niveau gedeeltelijk wegnemen.



Figuur 12: De Sona-geluidsboog in gebruik door ouderen (Bron: Yalp, 2016b)

Slim Licht Eindhoven

In Eindhoven is in 2016 het project 'Slim Licht' van start gegaan, waarbij verlichting op een vernieuwende wijze ingezet dient te worden in de openbare ruimte met als doel een prettigere sfeer in de stad te creëren en de levenskwaliteit van de inwoners te verbeteren. Zo laat figuur 13 bijvoorbeeld een pad met lichtsteentjes zien, die overdag opladen door de zon en 's avonds licht geven, waardoor loop- en fietsroutes duidelijker zichtbaar worden. Verder zal LED verlichting worden gecombineerd met bewegingssensoren, waardoor een tunnel sterk oplicht wanneer iemand hier doorheen loopt. Ook kunnen lantaarnpalen op een slimme manier persoonlijk navigeren mogelijk maken, doordat zij in verbinding staan met het internet en zo persoonlijke aangegeven routes kunnen uitstippelen (Click.nl, 2016). Hoewel deze ontwikkeling voor alle doelgroepen is, biedt het ook veel kansen voor 65-plussers om zich 's avonds op straat te bevinden. Dit project springt met name in op de barrières die ouderen noemen op contextueel niveau. Zo zullen donkere gebieden door de aanwezigheid van veel licht de toegankelijkheid kunnen bevorderen, meer zekerheid kunnen geven en de omgeving ook aantrekkelijker kunnen maken doordat meerdere sferen kunnen worden gecreëerd door een verschil in lichtintensiteit en kleur.



Figuur 13 : Verlichte fietsroute Eindhoven (Bron: Tinyee, 2014)

Geocaching

Een technologie die al bijna 15 jaar bestaat is Geocaching en wordt over de gehele wereld (zelfs op Antarctica) gespeeld. Hierbij verstoppen mensen in de natuur een waterdichte schat met daarin een logboek en voorwerpen om te ruilen. De coördinaten van de schuilplaats worden op geocaching.nl gepubliceerd en anderen kunnen dan met GPS deze schat vinden. Ten slotte wordt bij het vinden van de schat dit weer geregistreerd op de website (Stichting Geocaching Nederland, 2016). Geocaching kan ook voor 65-plussers een avontuurlijke manier zijn om zich in de openbare ruimte te bewegen. Echter zullen bestaande barrières op individueel, sociaal en contextueel niveau door de lastige begaanbare verstopplekken niet snel worden opgeheven, maar kan het wel een aantrekkelijke manier vormen om de buitenruimte te ervaren.

Om een overzicht te geven welke interactieve spelelementen er zijn en welke barrières zij kunnen opheffen, geeft tabel 1 een samenvatting van de hiervoor besproken speelse interacties en interactieve technologieën. Tabel 1 toont dat alle interactieve spelelementen zijn ontworpen om bij te dragen aan de lichamelijke activiteit van 65-plussers, maar weinig kunnen betekenen voor de nabijheid van voorzieningen. Alleen de 'Kwiek beweegroute' en 'Slim Licht' kunnen door hun routeaspect door de openbare ruimte mogelijke barrières om voorzieningen te bezoeken wegnemen en de overige contextuele barrières opheffen. Voor de overige speelse interacties en interactieve technologieën is dit sterk afhankelijk of ze worden toegepast in de openbare ruimte of bijvoorbeeld naast een zorginstelling, waardoor ervaren barrières in de openbare ruimte niet kunnen worden weggenomen. Verder kunnen 'Geocaching' en 'Slim Licht' door hun individuele karakter niet bijdragen aan het creëren van een sociaal netwerk of sociale veiligheid, terwijl de andere interactieve spelelementen dit wel kunnen door de mogelijkheid ze in groepsverband uit te voeren en/of een ontmoetingsplek kunnen zijn voor ouderen.

		Speelse Interacties			Interactieve Technologieën		
		<i>Kwiek Beweegroute</i>	<i>Beweegtuinen</i>	<i>Outdoor Fitness</i>	<i>Sona Geluidsboog</i>	<i>Slim Licht</i>	<i>Geocaching</i>
Individuele barrières	<i>Lichamelijke activiteit</i>	+	+	+	+	+	+
	<i>Geestelijke activiteit</i>	o	+	o	+	-	+
Sociale barrières	<i>Sociaal netwerk</i>	+	+	+	+	-	-
	<i>Sociale veiligheid</i>	+	+	+	+	-	-
Contextuele barrières	<i>Veiligheid</i>	+	o	o	o	+	-
	<i>Aantrekkelijkheid</i>	+	o	o	o	+	+
	<i>Toegankelijkheid</i>	+	o	o	o	+	-
	<i>Nabijheid van voorzieningen</i>	o	-	-	-	o	-

Tabel 1 : Mogelijkheid om barrières voor 65-plussers op te heffen per interactief spelelement (+ Ja / o Misschien / - Nee)

Typen openbare ruimte

De implementatie van de interactieve spelelementen kan dus op positieve wijze bijdragen aan de fysieke activiteit van ouderen en daarbij ervaren barrières op individueel, sociaal en contextueel niveau wegnemen. Echter zijn de fysieke en sociale openbare ruimtes in de stad sterk verschillend

(Diez Roux & Mair, 2010). Zo heeft elke locatie een bepaalde eigenheid en sfeer, ofwel *genius loci* (Norberg-Schultz, 1980). Deze locaties hebben daarnaast een veranderende 'affective atmosphere', waarbij de 'energie' die ergens hangt constant anders is en het individu de ruimte door de tijd anders zal ervaren (Bissell, 2010). Een park in de zomer vol spelende kinderen zal bijvoorbeeld een ander gevoel geven dan ditzelfde park op een koude winterdag waarbij niemand in het park is. Zo zal bij het gebruik van de verschillende interactieve spelelementen de ervaren emoties van 65-plussers ook anders zijn per type openbare ruimte, maar zal dit ook variëren voor het gebruik van de ruimte in verschillende contexten. Deze 'embodied experiences', waarbij het lichaam een uiting is van de waargenomen en opgenomen emoties, zullen constant veranderen wanneer wordt bewogen door de stad, waarbij alle zintuigen aan het werk zijn om de atmosfeer van de omliggende materiële wereld te begrijpen (Middleton, 2010). Waar deze materiële wereld in een park onder andere bestaat uit de bankjes, straatverlichting en voetpaden, zijn ook natuurlijk aanwezige elementen zoals bomen, water en het weer van invloed op de menselijke emotie. Maar ook veranderlijke aspecten in het park spelen in op de emotie, zoals de aanwezigheid van mensen en georganiseerde evenementen. Deze materiële, natuurlijke en zichtbare elementen van de openbare ruimte zijn dus van invloed op het beweeggedrag (Peace et al., 2007). Er zal dus voor verschillende typen openbare ruimte (zoals voetpaden, autowegen, parken, pleinen en voorzieningen) moet worden bekeken, hoe speelse interacties en interactieve technologieën een rol kunnen spelen in het opheffen van barrières voor 65-plussers om fysiek actief te bewegen (paragraaf 4.4).

§ 2.5: Conclusie en verwachtingen

Naar aanleiding van de onderzoeksvraag wat de invloed is van individuele en omgevingskenmerken op de huidige fysieke activiteit van 65-plussers, komt uit de bestaande literatuur naar voren dat geslacht, leeftijd, sociaaleconomische status (SES), dagelijkse activiteit, woonlocatie, sociale veiligheid, een sociaal netwerk en de vormgeving van de openbare ruimte, hier een belangrijke rol in spelen. Zo zijn mannelijke 65-plussers minder vaak inactief en beter in staat of gemotiveerd om lichamelijk zwaar werk te doen dan vrouwelijke 65-plussers, maar zit er tussen beide groepen geen verschil in het voldoen aan de NNGB. Wat betreft de leeftijd zorgt ouder worden dat de fysieke en mentale gezondheid afnemen, wat zorgt voor een afname van de fysieke activiteit. Het hebben van een hogere SES zorgt er daarentegen voor dat ouderen vaker fysiek actief zijn en minder vaak inactief. Ook de dagelijkse activiteit van ouderen, zoals bijvoorbeeld sporten, lijkt er vanuit de literatuur op te duiden dat hierdoor vaker aan de NNGB en fitnorm wordt voldaan. Wel is naar voren gekomen dat etniciteit onder de onderzoeksgroep geen eenduidige rol in het beweeggedrag speelt.

Wat betreft de woonlocatie, is gebleken dat sociale veiligheid in de woonomgeving van belang is voor 65-plussers, omdat een toenemend gevoel van onveiligheid en kwetsbaarheid naarmate men ouder wordt, zorgt voor minder beweegactiviteit. Ook is het hebben van een sociaal netwerk onder de ouderen van belang, doordat sociaal contact met familie, vrienden, begeleiding of contacten uit de nabije omgeving stimuleren om te blijven bewegen. Tot slot is de vormgeving van de openbare ruimte van belang, doordat een niet stimulerend ervaren buitenruimte leidt tot mindere fysieke activiteit en het vaker fysiek inactief zijn van 65-plussers. Hierom dient de buurt ontwikkeld te worden als een 'leeftijdsvriendelijke omgeving', die een positieve uitwerking kan hebben op persoonlijke mobiliteit, onafhankelijkheid, gezondheid, sociale deelname en veiligheid biedt tegen criminaliteit en mogelijke verwondingen.

Op de onderzoeksvraag welke barrières 65-plussers ervaren om zich in de openbare ruimte fysiek actief te bewegen, blijkt uit de literatuur dat deze barrières zijn onder te verdelen op individueel, sociaal en contextueel niveau. Zo komen de barrières op individueel niveau voort uit lichamelijke en psychische beperkingen. Voor het sociale niveau komen deze barrières voort uit het gebrek van

stimulans uit de directe omgeving. Tot slot worden de barrières op contextueel niveau met name ervaren door een gebrek aan veiligheid, maar worden deze ook bepaald door de aantrekkelijkheid en toegankelijkheid van de openbare ruimte en de nabijheid van voorzieningen.

De laatste onderzoeksvraag, die ingaat op de rol die speelse interacties en interactieve technologieën kunnen spelen bij het opheffen van barrières die 65-plussers ervaren om fysiek actief te zijn in de openbare ruimte en of dit verschilt voor de diverse typen openbare ruimte, is met name verkend door te kijken hoe bestaande spelelementen fysieke activiteit kunnen stimuleren, welke barrières zij kunnen wegnemen en welke rol de openbare ruimte speelt in relatie tot het beweeggedrag. Zo is bij de speelse interacties gekeken naar de Kwiek Beweegroute, de Beweegtuin en de Outdoor Fitness. De Kwiek Beweegroute is ontwikkeld als route langs bestaand straatmeubilair om met name het lichaam gezond en soepel te houden door conditie, kracht en balansoefeningen, waardoor ouderen meer vertrouwd raken met hun omgeving en hierdoor de toegankelijkheid en veiligheid verbeteren. De Beweegtuin draagt met zijn toestellen en oefeningen bij aan het verbeteren van kracht, coördinatie, soepelheid en het uithoudingsvermogen, waardoor ouderen zelfredzamer worden, individuele barrières minder worden en de veiligheid in de buitenruimte verbetert. Deze barrières worden ook met de Outdoor Fitness opgeheven, maar door het gebruik van fitnessapparatuur, worden met name flexibiliteit, uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie getraind, waardoor de fysieke gesteldheid nog sterker wordt bevorderd. Voor al deze speelse interacties geldt dat zij ook kunnen bijdragen aan het verbeteren van het sociale contact.

Wat betreft de interactieve technologieën is gekeken naar de Sona-geluidsboog, Slim Licht en Geocaching. Bij de Sona-geluidsboog wordt door het uitvoeren van verschillende spellen bijgedragen aan het verbeteren van het alledaagse fysieke functioneren en wordt het geheugen getraind, waardoor individuele barrières worden weggenomen en het sociale contact wordt verbeterd. Het Slim Licht kan door allerlei lichttoepassingen de sfeer en levenskwaliteit 's avonds voor ouderen verbeteren, waardoor de buitenruimte toegankelijker en aantrekkelijker wordt, maar kan de 65-plusser ook met meer zekerheid gebruik laten maken van de openbare ruimte. Tot slot kan Geocaching door het op een avontuurlijke wijze te bewegen, waarbij op zoek wordt gegaan naar een schat, de ervaring van de buitenruimte aantrekkelijker maken.

Over de openbare ruimte komt naar voren dat deze in fysieke en sociale zin sterk verschillend is van plek tot plek. Zo heeft elke locatie zijn eigen 'genius loci' en 'affective atmosphere', wat bijdraagt aan een andere 'embodied experience' van de 65-plusser. Dit zal met de implementatie van de interactieve spelelementen leiden tot andere ervaren emoties per type openbare ruimte en context. Zo voegen de spelelementen zich bij de bestaande materiële, natuurlijke en zichtbare elementen van de openbare ruimte, die allen van invloed zijn op het beweeggedrag.

Verwacht kan worden dat de individuele en omgevingskenmerken die in dit onderzoek naar voren zullen komen en van invloed zijn op het beweeggedrag van 65-plussers, een afspiegeling zullen vormen van de bevindingen uit de literatuur. Zo kan verondersteld worden dat een hogere leeftijd, een lagere sociaaleconomische status en minder dagelijkse activiteit gepaard gaan met een lagere fysieke activiteit en het minder vaak voldoen aan de NNGB. Geslacht en etniciteit zullen niet van invloed zijn op deze beweegnorm, maar onder de 65-plussers zullen mannen wel minder vaak inactief zijn en zwaar lichamelijk werk uitvoeren. Wat betreft de woonlocatie zullen een lager ervaren sociale veiligheid, het ontbreken van een sociaal netwerk en een als niet stimulerend ervaren openbare ruimte ook leiden tot minder fysieke activiteit en het minder vaak voldoen aan de NNGB.

Ook zullen de barrières die 65-plussers ervaren om fysiek actief te zijn in de openbare ruimte overeenkomen met de driedeling zoals die in de literatuur genoemd is op individueel, sociaal en

contextueel niveau. Op individueel niveau zijn hier lichamelijke en psychische beperkingen naar voren gekomen, maar verwacht kan worden dat de dagelijkse structuur of persoonlijke / culturele voorkeuren ook een rol spelen. Sociale barrières zullen voortkomen uit het gebrek aan stimulans van de directe omgeving, maar hierin zullen het sociale netwerk en sociale veiligheid ook prominent aanwezig zijn. Contextueel zullen het gevoel van veiligheid, nabijheid van voorzieningen, de aantrekkelijkheid en toegankelijkheid van de openbare ruimte van belang zijn. Dit laatste zal ook duidelijk worden aan de hand van het voorleggen van de speelse interacties en interactieve technologieën.

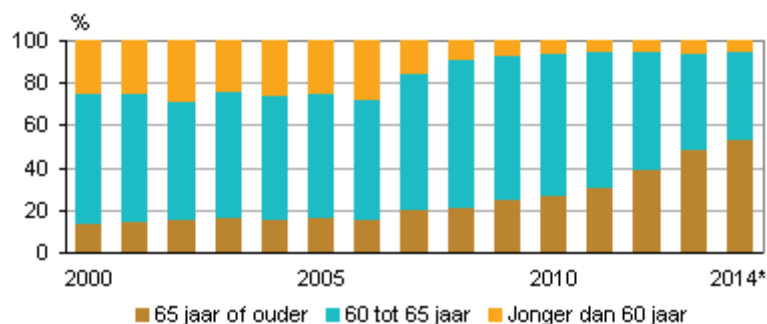
Alle speelse interacties en interactieve technologieën dragen dus bij aan een anders ervaren emotie van de bestaande openbare ruimte. Zoals uit tabel 1 bleek, wordt verwacht dat deze interactieve spelelementen met name de lichamelijke activiteit zullen bevorderen. Van de Beweegtuinen, de Sona-Geluidsboog en Geocaching wordt verwacht dat zij ook bijdragen aan het verbeteren van de geestelijke gesteldheid. Daarnaast wordt van de speelse interacties en de Sona-geluidsboog gedacht dat deze sociale barrières kunnen opheffen. De Kwiek Beweegroute en het Slim Licht kunnen ook bijdragen aan het opheffen van contextuele barrières als veiligheid, aantrekkelijkheid en toegankelijkheid. Belangrijk is ook welke rol de typen openbare ruimte, zoals voetpaden, autowegen, parken, pleinen en voorzieningen hierin spelen. Hier kunnen nu nog geen uitspraken over worden gedaan, maar dit zal in paragraaf 4.4 nadrukkelijk verder worden besproken.

3. Methodologie

Om de hiervoor besproken onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden, zal in dit hoofdstuk worden beschreven hoe de gegevens worden verzameld. Ten eerste zullen in paragraaf 3.1 de leeftijdsgroep ouderen en het onderzoeksgebied worden afgebakend. Ten tweede zal in paragraaf 3.2 worden aangegeven wat in dit onderzoek wordt verstaan onder speelse interacties, interactieve technologieën, barrières, openbare ruimte en fysieke activiteit door deze begrippen te operationaliseren. Ten slotte zal in paragraaf 3.3 worden aangegeven welke methoden worden toegepast om de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden.

§ 3.1: Afbakening onderzoekseenheden en onderzoeksgebied

Van de groep ouderen bestaat geen algemeen geldende afbakening. Zo is volgens het Van Dale Uitgevers (2016) woordenboek een oudere iemand van circa 55 jaar en ouder. Een andere manier om een leeftijdsgrens voor ouderen te trekken, kan door te kijken wanneer iemand zijn werkende leven inruilt voor zijn pensioen, doordat een persoon een bepaalde ouderdom heeft behaald. Deze zogeheten pensioengerechtigde leeftijd bedroeg tot 2013 65 jaar. Echter is onder Kabinet Rutte-II bepaald dat vanaf datzelfde jaar deze leeftijd versneld opgeschroefd zal worden tot 67 jaar in 2021 (CBS, 2013). Door deze maatregel is de gemiddelde leeftijd dat men met pensioen gaat gestegen van 61 jaar in 2007 naar ruim 64 jaar in 2014. Zoals figuur 14 toont is hierdoor het aandeel van de



Figuur 14 : Ontwikkeling van de pensioenleeftijd (Bron: CBS, 2015)

werkende bevolking die met pensioen gaat tussen de 60 tot 65 jaar flink geslonken naar 42% in 2014 en gaat zelfs meer dan 50% van de werkende bevolking in 2014 pas na z'n 65^e met pensioen (CBS, 2015b). Ondanks de veranderde pensioengerechtigde leeftijd blijft het CBS voor nu de leeftijd van 65 hanteren voor vergelijking met eerdere data. Ook de reeds besproken literatuur (o.a Hendriksen & Hoogwerf, 2014 ; Hildebrandt et al., 2015) classificeert de groep ouderen als 65 jaar en ouder. Om een vergelijking met de bestaande data te kunnen maken en aan te kunnen sluiten op de bestaande literatuur, zal in het empirisch onderzoek daarom de doelgroep ouderen worden afgebakend voor mensen van 65 jaar en ouder.

Wat betreft het onderzoeksgebied is uit praktische overwegingen gekozen om dit onderzoek te richten op de stad Utrecht. Verder bleek al uit de literatuurstudie dat een belangrijke indicator voor 65-plussers om fysiek actief te bewegen sterk samenhangt met iemand zijn of haar sociaaleconomische status. Zo toont figuur 15 welke sociaaleconomische status (gemeten op basis van opleiding, inkomen & beroepsstatus) de verschillende postcodegebieden in Utrecht hebben (SCP, 2015). De literatuurverkenning liet al zien dat een lage sociaaleconomische status een negatieve invloed heeft op het beweggedrag van 65-plussers. Gefocust zal dan ook worden op het gebied in

het noorden van Utrecht (Overvecht) waar veel postcodegebieden zijn waar mensen een lage sociaaleconomische status hebben.



Figuur 15: Sociaaleconomische status van postcodegebieden in Utrecht in 2014 (Bron: SCP, 2015)

Middenin deze wijk ligt het seniorencomplex Warande, waar ouderen zelfstandig wonen met een zorgcentrum en gerelateerde dienstverlening op loopafstand. Daarnaast is dit complex gelegen naast een groot park, met meerdere voorzieningen in de directe omgeving. De 65-plussers die hier wonen zullen de onderzoekseenheden zijn van dit onderzoek.

§ 3.2: Operationalisatie

Voordat het onderzoek zich kan richten op de centrale vraag (*Op welke wijze kan door toepassing van speelse interacties en interactieve technologieën, barrières om de openbare ruimte te gebruiken worden weggenomen en de fysieke activiteit van ouderen worden gestimuleerd?*), is het van belang de belangrijkste begrippen in het onderzoek eerst te operationaliseren aan de hand van de in hoofdstuk 2 besproken literatuur. Door deze afbakening kan het onderzoek uiteindelijk een antwoord geven op de centrale vraag en aansluiten op de doelstelling van dit onderzoek, zoals besproken is in hoofdstuk 1.

speelse interacties en interactieve technologieën

Uit de reeds beschreven literatuur blijkt dat spelelementen kunnen worden opgesplitst in speelse interacties en interactieve technologieën. Gekozen is voor deze benaming om een onderscheid te kunnen maken tussen spelelementen die zonder en mét het gebruik van digitale technologie kunnen worden uitgevoerd in de openbare ruimte. Enerzijds zijn er dus de 'play – grounds' en anderzijds (GPS) bewegingsgames en applicaties.

barrières

Wat betreft de barrières die 65-plussers ervaren om de openbare ruimte te gebruiken is in de literatuur naar voren gekomen dat deze lijst zeer uitgebreid is en dat deze barrières op verscheidene manieren geclassificeerd kunnen worden. Een allesomvattende beschrijving is de verdeling van barrières op individueel, sociaal en contextueel niveau. De belangrijkste barrières op elk niveau zullen in het onderzoek in ieder geval aan bod komen: lichamelijke en psychische beperkingen op individueel niveau, gebrek aan stimulans op sociaal niveau en veiligheid, aantrekkelijkheid, toegankelijkheid en nabijheid op contextueel niveau.

openbare ruimte

Vanuit de literatuur kan de openbare ruimte omschreven worden als de fysieke ruimte die publiekelijk toegankelijk is en bestaat uit materiële, zichtbare en natuurlijke elementen. Om deze omvangrijke ruimte af te bakenen zal het onderzoek zich richten op voetpaden, autowegen, parken, pleinen en voorzieningen uit de directe omgeving van de 65-plussers.

fysieke activiteit

Tot slot zijn in de literatuur meerdere normen in relatie tot de fysieke activiteit van 65-plussers ter sprake gekomen. De meest gebruikte en gangbaarste norm is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), waarbij 65-plussers hieraan voldoen wanneer zij tenminste een half uur matig intensief lichamelijk actief zijn op ten minste vijf dagen van de week in zomer en winter. Dit onderzoek zal zich dan ook richten op deze norm.

§ 3.3: Methoden

Aan de hand van kwantitatief en kwalitatief onderzoek zal onderzocht worden wat interactieve spelelementen voor invloed kunnen hebben op het beweeggedrag van 65-plussers. Voor het verzamelen van deze analytische en empirische data zal aan de hand van een doelgerichte selectie (Boeije et al., 2009), een groep 65-plussers worden geselecteerd als onderzoeksgroep. In eerste instantie zullen daarbij voor de analytische data-verzameling 30 respondenten worden geselecteerd op basis van hun leeftijd en het zelfstandig woonachtig zijn in de buurt Overvecht te Utrecht. Door te focussen op het seniorencomplex Warande zijn de omgevingsfactoren voor alle 65-plussers hetzelfde en kan op gelijkwaardige wijze de barrières, om gebruik te maken van de nabije openbare ruimte, worden onderzocht. Doordat de 30 respondenten doelgericht zijn geselecteerd, kan niet gesteld worden dat zij ook een representatieve afspiegeling van de populatie 65-plussers uit Overvecht zijn. De kwantitatieve analyse zal zich dan ook beperken tot beschrijvende statistiek.

Wat betreft de empirische dataverzameling zal getracht worden te komen tot het verzadigingspunt (Hay, 2010), waarbij geen nieuwe informatie of inzichten meer verzameld kunnen worden. Vanwege dit streven, in combinatie met de beschikbare tijd en de bereidheid en mogelijkheid van de respondenten om mee te werken, zal in dit deel van het onderzoek geprobeerd worden om zoveel mogelijk van de 30 respondenten mee te laten werken aan de interviews als participant. Hierbij wordt gestreefd om minimaal 15 participanten (50% van alle respondenten) hierin te includeren. Deze groep participanten zal tevens worden geselecteerd aan de hand van het ervaren van een lichamelijke en/of geestelijke beperking die de lichamelijke beweegactiviteit beïnvloed(en), waardoor zij moeite hebben om te voldoen aan de voor hun gestelde beweegnorm (NNGB).

Voordat het onderzoek van start zal gaan, zullen de bewoners van de Warande eerst op de hoogte worden gesteld van het onderzoek middels een brief (zie bijlage 1), waarbij zij zich via e-mail of telefonisch kunnen aanmelden voor het onderzoek en in staat worden gesteld om contact op te

nemen voor meer informatie en/of vragen. Deze wervingsbrief zal de stappen van het onderzoek beschrijven, die hierna uitvoerig zullen worden besproken. Tevens zal worden aangegeven wat de duur van het onderzoek is en wanneer het onderzoek zal plaatsvinden. Ook zullen de omliggende organisaties van het complex, waaronder de bewonerscommissie, de maatschappelijke zorginstelling Careyn, de woningcorporatie Mitros en zorgcentrum Nieuw Tamarinde, telefonisch van het onderzoek op de hoogte worden gesteld. Doel hiervan is dat bewoners met eventuele vragen zich ook tot deze instanties kunnen richten. Hierna zullen de bewoners die niet hebben gereageerd op de brief, persoonlijk worden benaderd om mee te doen aan het onderzoek.

De eerste stap van het onderzoek zal zijn om de bewoners een enquête in te laten vullen over hun fysieke activiteiten en de barrières en bevorderende factoren die zij ervaren om fysiek actief te zijn in de openbare ruimte. Hierbij zal tevens worden nagegaan wat de intensiteit, duur en de locatie van deze fysieke activiteit is. Verder zal de respondent vragen worden voorgelegd over hun buurt. De enquête (Bijlage 2) zal daarbij worden samengesteld door gevalideerde vragenlijsten van het NISB (z.j.) te combineren, zoals weergegeven is in tabel 2.

Vragenlijst	Omschrijving
<i>'Activiteitenpatroon en Bewegnormen indirect'</i>	Vragen over de intensiteit en duur van activiteiten van de afgelopen week
<i>'Beweggedrag Deelnemers / ouderen'</i>	Vragen huidige beweeghoeveelheid (NNGB), mening over bewegen en contact met anderen tijdens bewegen, beweegwensen en gevoel over mentale, fysieke en sociale situatie
<i>'Lichamelijke Beperkingen'</i>	Vragen over lichamelijke en geestelijke problemen die het bewegen beperken
<i>'Sociale steun voor sport en bewegen'</i>	Vragen over de mate waarin de mensen in de directe omgeving beweegactiviteit stimuleren
<i>'Transport- en Bewegvriendelijkheid van een buurt'</i>	Vragen over de bereikbaarheid, veiligheid, aantrekkelijkheid en toegankelijkheid van de buurt

Tabel 2: Titels van gevalideerde vragenlijsten (Bron: NISB, z.j.)

Voordat de respondenten de vragenlijst invullen, zullen eerst twee proefenquêtes worden afgenomen bij twee 65-plussers om waar nodig correcties door te voeren. De enquêtes zullen uiteindelijk in SPSS worden ingevoerd en aan de hand van (kruis)tabellen, histogrammen en staafdiagrammen, overzichtelijk worden gepresenteerd in paragraaf 4.1, 4.2 en 4.3. De verkregen inzichten zullen daarmee de eerste en tweede deelvraag van het onderzoek kunnen beantwoorden:

- a) *Wat is de invloed van individuele en omgevingskenmerken op de huidige fysieke activiteit van 65-plussers?*
- b) *Welke barrières ervaren 65-plussers om zich in de openbare ruimte fysiek actief te bewegen?*

De tweede stap van het onderzoek zullen 1,5 à 2 uur durende semigestructureerde interviews (Hay, 2010) zijn. De interviewstructuur (Bijlage 3) zal bestaan uit de thema's persoonlijke kenmerken, barrières openbare ruimte en interactieve spelelementen, welke aan de hand van een aantal van

tevooren geprepareerde vragen richting aan het interview geven. Daarnaast zullen veel doorvragen en samenvattende vragen worden gesteld. Daarbij zullen zoveel mogelijk open vragen worden gesteld om de mening van de participant aan het licht te brengen. Tijdens deze diepte-interviews zal de enquête van de participanten besproken worden om inzicht te verkrijgen in de keuze van de 65-plussers voor hun fysieke activiteit, welke individuele en omgevingskenmerken in de openbare ruimte van invloed zijn geweest op hun fysieke activiteit en zal achterhaald worden welke specifieke barrières zij ervaren om zich ergens wel of niet te bewegen. Hiermee zullen de eerste twee onderzoeksvragen verder worden aangevuld.

Daarnaast zullen gedurende de diepte-interviews foto's (Bijlage 4) en filmpjes van speelse interacties en interactieve technologieën in de verschillende typen openbare ruimte worden voorgelegd, zoals besproken is in paragraaf 2.4. Gevraagd zal worden hoe gedacht wordt over deze interactieve spelelementen, waarom er wel of niet gebruik gemaakt van zal worden, wat de interactieve spelelementen wel of niet aantrekkelijk maakt, wat er moet gebeuren om er gebruik van te gaan maken en welke rol de verschillende typen openbare ruimte (Bijlage 5) hierin volgens de 65-plussers kunnen spelen. Verder zal bij de participanten worden nagegaan hoe zij denken dat de speelse interacties en interactieve technologieën hun gebruik van de verschillende typen openbare ruimte kan verbeteren en of zij denken dat bestaande barrières opgeheven kunnen worden. Hierbij zal worden ingegaan op de invloed die verschillende typen openbare ruimte hebben op de ervaren emoties tijdens het gebruik van de interactieve spelelementen ('embodied experience').

Deze interviews zullen letterlijke worden getranscribeerd, maar zullen voor een verbeterde leesbaarheid wel zonder uhms en ah's worden uitgeschreven. Aan de hand van tekstanalyse (Boeije et al., 2009), zullen zo de gegenereerde data worden gecodeerd en geanalyseerd om patronen te kunnen vinden. Door het gebruik van het computerprogramma NVivo zal zo op inductieve wijze de data open, axiaal en selectief worden geanalyseerd. Door deze analyse zullen deze interviews daarmee een antwoord kunnen geven op de derde deelvraag van het onderzoek:

c) Welke rol kunnen speelse interacties en interactieve technologieën spelen bij het opheffen van barrières die 65-plussers ervaren om fysiek actief te zijn in de openbare ruimte? Verschilt dit voor de diverse typen openbare ruimte?

De resultaten van het onderzoek zullen leiden tot nieuwe inzichten en zullen ervoor zorgen dat de toekomstige inrichting van de openbare ruimte door beleidsmakers en ontwerpers, met het gebruik van speelse interacties en interactieve technologieën, kan worden afgestemd op de wensen van 65-plussers.

4. Resultaten (deel 1)

In dit eerste deel van het resultatenhoofdstuk zullen de verzamelde gegevens uit de enquêtes en interviews worden gepresenteerd. Eerst zal in paragraaf 4.1 een kenschets worden gegeven van de ouderen die de enquêtes hebben ingevuld en zal een gedetailleerd profiel worden weergegeven van de geïnterviewden. Daarna zal in paragraaf 4.2 gefocust worden op de individuele, sociale en omgevingskenmerken van deze respondenten, die bepalend zijn voor hun huidige fysieke activiteit. Tot slot zal paragraaf 4.3 in kaart brengen wat de barrières van de respondenten zijn om fysiek actief te bewegen. Dit hoofdstuk zal daarmee de input vormen voor het beantwoorden van de eerste en tweede onderzoeksvraag in hoofdstuk 5.

4.1 De respondenten

Bij binnenkomst in het seniorencomplex Warande, viel gelijk de sticker in de lift van figuur 16 op. De bewoners zijn mede door deze sticker dus goed gewaarschuwd om niet zomaar de deur open te doen. Hierdoor was merkbaar dat meerdere mensen geen gehoor gaven tijdens het werven van respondenten. Toch heeft het vele informeren aan de omliggende instanties en het in de brievenbus doen van een informatiebrief aan de bewoners (bijlage 1), zijn vruchten afgeworpen. Na een week respondenten werven, waren dan ook uiteindelijk 30 van de 80 bewoners (34%) bereid om de enquête in te vullen. Dit percentage had nog hoger kunnen liggen, maar meerdere potentiële respondenten waren jonger dan 65 jaar en vielen daardoor buiten de onderzoeksgroep. Tevens waren er meerdere mensen die aangaven niet de enquête in te kunnen vullen door een lichamelijk beperking (o.a. een vrouw die net een hartoperatie had gehad, een vrouw met











Figuur 16: Waarschuwingsticker in complex Warande

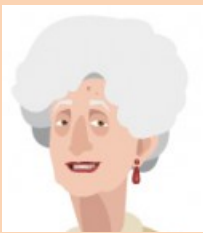






zeer beperkt zicht en meerdere mensen die het invullen van de enquête als 'te zwaar' ervaren). Een andere reden dat enkele mensen de enquête niet konden invullen, was dat zij van buitenlandse komaf waren en daardoor geen of beperkt Nederlands spraken. Van de geworven respondenten waren uiteindelijk 17 mensen (57%) bereid om ook een interview te geven. Door ziekte vielen uiteindelijk nog 2 respondenten af en zijn uiteindelijk 15 mensen (50%) geïnterviewd.

Van de respondenten ligt de leeftijd tussen de 65 en 87 jaar en is de gemiddeld leeftijd 75,6 jaar. Daarnaast werd tijdens de werving duidelijk dat de meeste mensen woonachtig in het complex vrouwen waren en dit uit zich ook in een scheve verdeling naar geslacht: 33 procent van de respondenten is man tegenover 67 procent vrouw. Ook het opleidingsniveau kent een zeer scheve verdeling: ruim 71 procent is laag opgeleid, gevolgd door een kleine 22 procent met een middelbare opleiding en slechts 7 procent is hoog opgeleid. Verder geeft 83,3 procent aan geen (vrijwilligers)-werk meer te verrichten.

In de volgende paragrafen zullen de resultaten van de enquêtes worden gepresenteerd, welke aangevuld zullen worden met bevindingen van de 15 geïnterviewde respondenten. Hieronder volgt een lijst met persoonlijke kenmerken van deze geïnterviewden. Om de anonimiteit van de respondenten te garanderen zijn fictieve namen en afbeeldingen (freepik.com, 2016 ; Goderuna; 2016) opgenomen (overeenkomsten met bestaande personen berusten louter op toeval). Op deze lijst zal de rest van beide delen van hoofdstuk 4 worden teruggegrepen om bepaalde meningen en uitspraken uit de interviews te verduidelijken.

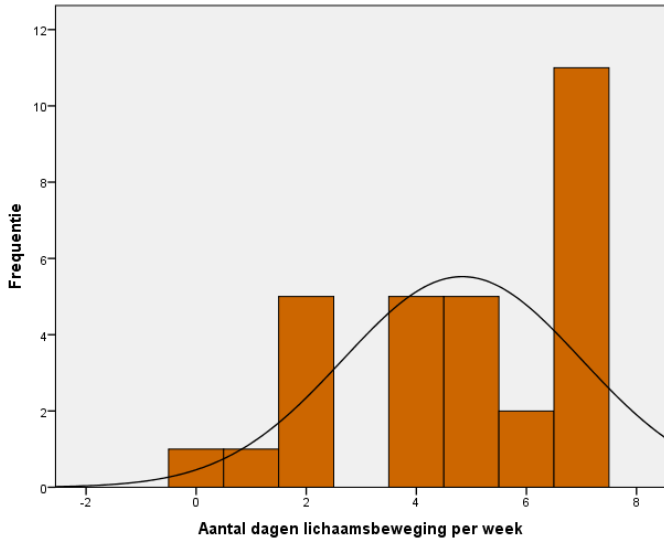
Tabel 3: Overzicht van de geïnterviewde ouderen

Interview #1:			Interview #2:		
	Naam:	Jesse Klaveren		Naam:	Laura van der Kroft
	Leeftijd:	68		Leeftijd:	65
	Geslacht:	man		Geslacht:	vrouw
	Opleiding:	basisonderwijs		Opleiding:	havo/vwo
	Status:	gepensioneerd		Status:	vrijwilligerswerk
	Overig:	Wil in de buurt kunnen zwemmen		Overig:	Houdt van spelletjes en puzzelen
Interview #3:			Interview #4:		
	Naam:	Pam van Pet		Naam:	Paula van Toren
	Leeftijd:	70		Leeftijd:	77
	Geslacht:	vrouw		Geslacht:	vrouw
	Opleiding:	hbo		Opleiding:	vmbo
	Status:	gepensioneerd		Status:	gepensioneerd
	Overig:	Vindt dat ouderen niet onderschat moeten worden		Overig:	Zou spelactiviteiten doen voor de gezelligheid
Interview 5:			Interview #6:		
	Naam:	Isis Klimmers		Naam:	Tien Tunner
	Leeftijd:	79		Leeftijd:	86
	Geslacht:	vrouw		Geslacht:	vrouw
	Opleiding:	lbo		Opleiding:	vmbo
	Status:	gepensioneerd		Status:	gepensioneerd
	Overig:	Doet wekelijks gymnastiek		Overig:	Houdt niet van spelletjes
Interview #7:			Interview #8:		
	Naam:	Molly Joker		Naam:	Zelda Willemsen
	Leeftijd:	65		Leeftijd:	77
	Geslacht:	vrouw		Geslacht:	vrouw
	Opleiding:	havo/vwo		Opleiding:	vmbo
	Status:	gepensioneerd		Status:	gepensioneerd & vrijwilligerswerk
	Overig:	Vindt wandelen heerlijk om te doen		Overig:	Geniet van stilte en ruimte

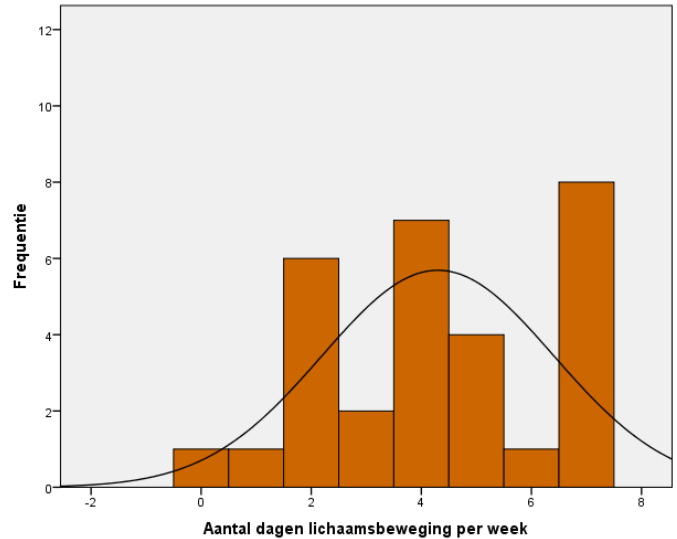
Interview #9:			Interview #10:		
	Naam:	Jasmien Dobbelsteen		Naam:	Cor de Loper
	Leeftijd:	69		Leeftijd:	82
	Geslacht:	vrouw		Geslacht:	man
	Opleiding:	vmbo		Opleiding:	basisonderwijs
	Status:	gepensioneerd		Status:	gepensioneerd
	Overig:	Wil graag vlot ontwikkelde (spel) activiteiten doen		Overig:	Begeleidde vroeger met zijn vrouw bejaardengym
Interview #11:			Interview #12:		
	Naam:	Roos Roodhardt		Naam:	Irene Man
	Leeftijd:	80		Leeftijd:	81
	Geslacht:	vrouw		Geslacht:	vrouw
	Opleiding:	havo/vwo		Opleiding:	Duits systeem
	Status:	gepensioneerd		Status:	gepensioneerd
	Overig:	Waardeert 'out of the box' uitvindingen		Overig:	Wil geen 'kijkers' tijdens beweegactiviteit
Interview #13:			Interview #14:		
	Naam:	Kathleen America		Naam:	Tom de Ridder
	Leeftijd:	76		Leeftijd:	77
	Geslacht:	Vrouw		Geslacht:	man
	Opleiding:	Mbo		Opleiding:	basisonderwijs
	Status:	gepensioneerd		Status:	gepensioneerd
	Overig:	Komt 's avonds niet meer buiten		Overig:	Wandelt overal naartoe
Interview #15:					
	Naam:	Mario Broersen			
	Leeftijd:	67			
	Geslacht:	man			
	Opleiding:	hbo/wo			
	Status:	vrijwilligerswerk			
	Overig:	Vindt zichzelf een "natuurmens"			

4.2 Huidige fysieke activiteit

Wanneer wordt gekeken naar de huidige fysieke activiteit van de 65-plussers, blijkt uit de enquêtes dat 18 respondenten (60%) in de zomer voldoen aan de NNGB, terwijl in de winter nog maar 13 respondenten (43,3%) deze norm halen. Zo laat figuur 17 zien dat 11 respondenten (36,7%) in de zomer 7 dagen per week lichamelijk actief bewegen, terwijl in de winter (figuur 18) nog maar 8 respondenten (26,7%) 7 dagen per week bewegen en meer mensen niet meer voldoen aan de beweegnorm dan in de zomer (dus minder dan 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen). Dit is ook zichtbaar in het gemiddelde, waarbij de 65-plussers in de zomer 4,8 dagen per week bewegen en in de winter nog 4,3 dagen per week. Beide gemiddeldes liggen daarmee onder de NNGB.




Figuur 17: Lichaamsbeweging in de zomer (n=30)




Figuur 18: Lichaamsbeweging in de winter (n=30)

De redenen waarom het beweeggedrag van de 65-plussers in de winter moet inboeten ten opzichte van de zomer worden goed duidelijk in de interviews. Zo geven alleen Jesse Klaveren en Jasmien Dobbelsesteen aan dat het seizoen geen invloed heeft op hun beweeggedrag (Int. #1, #9). Zij bewegen dan ook in zomer en winter 7 dagen per week lichamelijk actief. Met hun leeftijd van respectievelijk 68 en 69 jaar zijn dit dan ook relatief jonge ouderen. De andere geïnterviewden maken duidelijk dat het seizoen wel degelijk van invloed is. De belangrijkste reden die zij aandragen is dat zij met slecht (winter)weer niet naar buiten gaan (Int. #5, #10, #11, #12, #13, #15). Waar slecht (winter)weer een reden is om niet naar buiten te gaan, is ook het tegenovergestelde waar, waarbij mooi (zomer)weer juist een reden is om wel meer te bewegen (Int. #5, #6, #8). De reden die hiervoor genoemd wordt is dat het zomers leuker, prettiger, en/of er meer zin is om buiten te bewegen (Int. #3, #4, #6, #8). Ook wordt de zomer op zowel positieve als negatieve wijze verantwoordelijk gehouden voor de beweeglijkheid van het lichaam:



“Ja in de zomer is het allemaal wat soepeler, dus wat makkelijker. (...) Ik weet niet ik denk dat me spieren dan soepeler zijn” - Int. #14: Tom de Ridder (77)

“Kijk zomer, is bijvoorbeeld, zoals vorige week, die warme broeierige dagen, ja, dat is nog erger dan anders. Dan doe je echt helemaal niets zeg maar” - Int. #7: Molly Joker (65)



Kortom, het seizoen is sterk bepalend voor het beweeggedrag van 65-plussers en dan met name de invloed die het weer op deze ouderen heeft. Hierbij wordt het weer van de winter negatiever ervaren, waardoor dit tevens een negatieve invloed heeft op het buiten bewegen door deze ouderen. Doordat de beweeghoeveelheid van de respondenten sterk afhankelijk is van het seizoen en dit in de enquête is nagevraagd voor de zomer en winter, zullen beide seizoenen als onafhankelijke variabele fungeren om in de volgende paragraaf de relatie tot de persoonskenmerken van de respondenten te kunnen beschrijven.

Individuele kenmerken

Uit de literatuurverkenning in hoofdstuk 2 bleken de persoonlijke kenmerken van ouderen van invloed te kunnen zijn op het beweeggedrag. Daarom zullen in deze paragraaf geslacht, leeftijd, sociaaleconomische status, dagelijkse activiteit en woonlocatie van de respondenten in relatie tot

het wel of niet voldoen aan de NNGB worden vergeleken. Deze analyse is gebaseerd op de antwoorden die de respondenten hebben gegeven in de enquête (Bijlage 2) en zullen waar nodig aangevuld worden met de bevindingen uit de interviews.

voldoen aan NNGB zomer	geslacht				totaal	
	man		vrouw			
	abs.	%	abs.	%	abs.	%
Nee	6	60,0%	6	30,0%	12	40,0%
Ja	4	40,0%	14	70,0%	18	60,0%
Totaal	10	100,0%	20	100,0%	30	100,0%

Tabel 4: Het voldoen aan de NNGB in de zomer van 30 ouderen van de Warande naar geslacht

voldoen aan NNGB winter	geslacht				totaal	
	man		vrouw			
	abs.	%	abs.	%	abs.	%
Nee	6	60,0%	11	55,0%	17	56,7%
Ja	4	40,0%	9	45,0%	13	43,3%
totaal	10	100,0%	20	100,0%	30	100,0%

Tabel 5: Het voldoen aan de NNGB in de winter van 30 ouderen van de Warande naar geslacht

Geslacht

In tabel 4 is het voldoen aan de beweegnorm in de zomer weergegeven voor beide geslachten. Uit de tabel blijkt dat er relatief meer vrouwen in de zomer voldoen aan de NNGB dan mannen (70% tegenover 40%). Dit betekent dan ook dat 60% van de mannen in de zomer niet voldoet aan deze gestelde beweegnorm. Dit zorgt ervoor dat mannen en vrouwen samen voor 60% aan de NNGB voldoen in de zomer. Wanneer voor beide geslachten het voldoen aan de beweegnorm in de winter wordt bekeken, blijkt uit tabel 5 dat nog altijd 60% van de mannen niet voldoet aan de gestelde norm. De situatie is voor de vrouwen veranderd, doordat nu nog 45% de norm haalt en dus 55% van de vrouwen de norm in de winter niet halen. Dit resulteert ook dat mannen en vrouwen samen nog voor 43% aan de NNGB voldoen in de winter. Uit de kruistabellen blijkt dat er een verband bestaat tussen geslacht en het voldoen aan de NNGB. Waar vrouwen met name voldoen aan de norm in de zomer, lijkt dit voor mannen niet seizoenafhankelijk te zijn.

Leeftijd

In tabel 6 is het voldoen aan de beweegnorm in de zomer weergegeven voor ouderen in twee leeftijdsklassen. Uit de tabel blijkt dat er relatief meer 75-plussers in de zomer aan de beweegnorm voldoen dan ouderen van 65 tot en met 74 (67% tegenover 55%). Opvallend is dat de hiervoor genoemde vrouwelijke ouderen zich verspreid over beide leeftijdsklassen bevinden, waardoor het merendeel van de ouderen per leeftijdsklasse in de zomer vaker voldoet aan de beweegnorm dan niet. Doordat één respondent geen leeftijd heeft opgegeven, voldoen de leeftijdsklassen samen nu voor 62% aan de NNGB in de zomer. Wanneer voor de leeftijdsklassen het voldoen aan de beweegnorm in de winter wordt bekeken, blijkt uit tabel 7 dat het voldoen aan de gestelde norm voor 65 tot en met 74-jarigen met 55% hetzelfde is gebleven als in de zomer. Echter is dit voor 75-plussers veranderd, doordat nu nog 39% de norm haalt en daardoor 61% van deze ouderen de norm in de winter niet halen. Dit zorgt er ook voor dat de leeftijdsklassen samen nog voor 45% aan de

NNGB voldoen in de winter. Er blijkt dus dat er een verband bestaat tussen leeftijd van de ouderen en het voldoen aan de NNGB. Waar in de zomer opvallend genoeg meer 75-plussers voldoen aan de beweegnorm dan de 65 tot en met 74-jarigen, is dit in de winter andersom, doordat het winterseizoen een sterk negatieve invloed blijkt te hebben op het beweeggedrag van 75-plussers.

		leeftijdsklassen				Totaal	
		65 - 74		75+			
		abs.	%	abs.	%	abs.	%
Lichaamsbeweging	NNGB nee	5	45,5%	6	33,3%	11	37,9%
zomer	NNGB ja	6	54,5%	12	66,7%	18	62,1%
Total		11	100,0%	18	100,0%	29	100,0%

Tabel 6: Lichaamsbeweging in de zomer van 29 ouderen van de Warande naar leeftijdsklasse

		leeftijdsklassen				Totaal	
		65 - 74		75+			
		abs.	%	abs.	%	abs.	%
Lichaamsbeweging	NNGB nee	5	45,5%	11	61,1%	16	55,2%
winter	NNGB ja	6	54,5%	7	38,9%	13	44,8%
Totaal		11	100,0%	18	100,0%	29	100,0%

Tabel 7: Lichaamsbeweging in de winter van 29 ouderen van de Warande naar leeftijdsklasse

Ook in de interviews is nagevraagd hoe de ouderen denken dat hun leeftijd van invloed is op hun beweeggedrag. Van de geïnterviewden geven 4 mensen aan dat leeftijd hier (nog) geen invloed op heeft (Int. #1, #2, #7, #9). Deze ouderen zijn allen nog onder de 70 jaar en passen dus in het beeld dat hierboven is geschetst. Daarnaast geven Cor de Loper en Mario Broersen aan dat zij niet weten in hoeverre leeftijd hun beweeggedrag beïnvloedt (Int. #10, #15) Andere geïnterviewden geven aan dat leeftijd wel degelijk van invloed is. De belangrijkste reden die zij noemen is dat naarmate ze ouder worden, ze te maken krijgen met lichamelijke gebreken (Int. #3, #4, #10, #13, #14). Verder worden meerdere redenen gegeven die allen betrekking hebben op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid:

Lichamelijke en geestelijke gevolgen ouder worden	Geïnterviewde:
<i>minder energie</i>	#3, #11, #12
<i>beperkter in bewegen</i>	#4, #6
<i>kan minder snel bewegen</i>	#12, #14
<i>doe nu rustig aan</i>	#4
<i>kwetsbaarder</i>	#4
<i>langzamer reactievermogen</i>	#4
<i>lager uithoudingsvermogen</i>	#10
<i>sneller moe</i>	#10

Tabel 8: Lichamelijke en geestelijke gevolgen van ouder worden volgens de geïnterviewden (n=15)

De belangrijkste gevolgen die het ouder worden dus voor de geïnterviewden heeft is dat ze minder energie hebben, beperkter kunnen bewegen en de snelheid van het bewegen afneemt. Daarnaast geven Paula van Toren en Zelda Willemsen ook aan minder te bewegen, omdat ze door hun leeftijd andere hobby's hebben die met name binnenshuis zijn (Int. #4, #8). Tot slot geeft Paula van Toren aan dat met het ouder worden het aantal doelen om naartoe te bewegen afneemt:



“ 't Is ook: je moet een doel hebben (...). Wat je vroeger dan wel had, maar dat heb je nu dus niet meer, want je gaat eigenlijk, ja het is allemaal beperkt, en omdat je ouder bent, ja, is dat toch wat moeilijker”

“Ik doe wat ik doen moet of doen wil. En als dat buiten, ja.. Kijk, activiteiten ook, ik ben niet zo actief meer. En dat heeft puur toch te maken met, je hebt al een leven achter je, dus 't hoeft niet zo erg meer. Hoeft niet, je hoeft niet van alles. Ben blij dat ik nou eens een keer niks moet. Dat is wel heel prettig. Ik kan gewoon doen en laten wat ik wil en waar ik zin in heb”

Int. #4: Paula van Toren (77)

Het ouder worden is volgens de 65-plussers een belangrijke factor die op verschillende manieren van invloed is op hun beweeggedrag. Daarmee is leeftijd belangrijk voor het wel of niet voldoen aan de gestelde beweegnorm door 65-plussers. Hoewel uit de enquête blijkt dat in de Warande 75-plussers vaker aan de gestelde norm voldoen in de zomer (geeft een scheef beeld doordat er meer mannen van 65 tot en met 74 zijn die niet aan de norm voldoen), blijkt ook dat 75-plussers gevoeliger zijn voor contextuele veranderingen zoals bewegen in de winter.

Etniciteit

Uit de literatuurverkenning bleek dat de bevolking van niet-Nederlandse komaf een negatievere relatie heeft met beweeggedrag vergeleken met de bevolking van Nederlandse komaf (Chorus & Hildebrandt, 2008 ; Hendriksen et al., 2008 ; de Vreede et al., 2008). Voor 65-plussers was dit beeld echter niet eenduidig (Wijlhuizen & Chorus, 2010). Tijdens de werving van de respondenten is dan ook getracht om ook verschillende etniciteiten in het onderzoek te betrekken, maar zoals reeds aan het begin van dit hoofdstuk beschreven staat, bestond er tijdens het contact met deze mensen een taalbarrière, waardoor zij niet in het onderzoek zijn opgenomen. In het onderzoek is wel Irene Man van Duitse komaf (Int. #12), maar haar gegevens zijn niet voldoende om uitspraken te kunnen doen in hoeverre etniciteit van invloed is op het beweeggedrag van 65-plussers.

SES (opleidingsniveau laag - midden/hoog)

In tabel 9 is het voldoen aan de beweegnorm in de zomer weergegeven naar opleidingsniveau. Zoals al bleek, is het opleidingsniveau van de 65-plussers zeer scheef verdeeld, daarom is ervoor gekozen om de midden en hoge opleidingsniveaus samen te voegen. Uit de tabel blijkt dat er relatief meer ouderen met een midden of hoge opleiding in de zomer voldoen aan de NNGB dan ouderen met een lage opleiding (63% tegenover 55%). Doordat twee respondenten geen opleiding hebben ingevuld, voldoen de opleidingsniveaus samen nu voor 57% aan de NNGB in de zomer. Wanneer voor de opleidingsniveaus het voldoen aan de beweegnorm in de winter wordt bekeken, blijkt uit tabel 10 dat nog altijd 63% van midden of hoog opgeleide ouderen voldoet aan de gestelde norm. Voor lager opgeleide ouderen is dit percentage dat voldoet aan de norm gedaald naar 35%. Dit betekent dat 65% van de laag opgeleide ouderen in de winter de norm niet haalt. Dit resulteert er ook in dat de opleidingsniveaus samen nog voor 43% aan de NNGB voldoen in de winter. Uit de kruistabellen blijkt dat er een verband bestaat tussen opleidingsniveau en het voldoen aan de NNGB. Waar laag opgeleide ouderen met name voldoen aan de norm in de zomer, lijkt dit voor midden en hoog opgeleide ouderen niet seizoenafhankelijk te zijn.

		opleidingsniveau				totaal	
		laag		midden/hoog			
		abs.	%	abs.	%	abs.	%
Lichaamsbeweging	NNGB nee	9	45,0%	3	37,5%	12	42,9%
zomer	NNGB ja	11	55,0%	5	62,6%	16	57,1%
Totaal		20	100,0%	8	100,0%	28	100,0%

Tabel 9: Lichaamsbeweging in de zomer van 28 ouderen van de Warande naar opleidingsniveau

		opleidingsniveau				totaal	
		laag		midden/hoog			
		abs.	%	abs.	%	abs.	%
Lichaamsbeweging	NNGB nee	13	65,0%	3	37,5%	16	57,1%
winter	NNGB ja	7	35,0%	5	62,6%	12	42,9%
Totaal		20	100,0%	8	100,0%	28	100,0%

Tabel 10: Lichaamsbeweging in de winter van 28 ouderen van de Warande naar opleidingsniveau

Omdat opleiding geen thema is waar gemakkelijk naar gevraagd kan worden in relatie tot het beweeggedrag van de 65-plussers, is een andere aspect van de sociaaleconomische status nagegaan: de beroepsstatus. Zo is in de interviews de 65-plussers gevraagd naar hun huidige beroepsstatus. 13 Van de 15 geïnterviewden gaven aan gepensioneerd te zijn en 3 van de 15 doen vrijwilligerswerk (Int. #2, #8, #15). Dit vrijwilligerswerk wordt door Laura van der Kroft 5 dagen per week gedaan in een Kringloopwinkel (Int. #2), Zeld Willemsen ziet haar studie uitwisselingen over het geloof gedurende haar pensioen als vrijwilligerswerk (Int. #8) en Mario Broersen moest wegens zijn ziekte stoppen met werken, maar werkt nog enkele dagen per week bij het Leger des Heils (Int. #15).

In de interviews is daarna gevraagd of de ouderen een verschil merken in het beweeggedrag ten tijde dat zij nog werkzaam waren en nu dat zij gepensioneerd zijn. Irene Man gaf aan dat haar beweeggedrag nog hetzelfde was (#12), maar verder gaven alle gepensioneerden aan dat dit wel degelijk invloed heeft gehad. Volgens deze ouderen is hun beweging met name minder geworden (Int. #5, #10, #11, #13, #15) of anders geworden (#4, #6, #8, #14). In lijn met deze verandering geeft Pam van Pet aan dat zij bewuster doelen moeten stellen om voldoende te blijven bewegen, omdat ze sinds haar pensionering een minder actief leven leidt:

"Weetje, toen ik werkte toen zat de dag zo vol, en was het gewoon helemaal geen issue, want je was gewoon continu bezig. (...).Elke dag heen en weer met de trein. Dus ja. Dan ben je gewoon heel anders bezig. Dan heb je 's avonds echt geen zin meer hoor..."



(...) Betekent dat dat u toen ook geen doelen hoefde te stellen eigenlijk?

"Nee, die werden voor me gesteld"

Fragment uit Int. #3: Pam van Pet (70)

Ook waren er 3 ouderen die juist aangaven dat zij meer zijn gaan bewegen na hun pensionering (Int. #1, #2, #9).

De respondenten met een midden of hoog opleidingsniveau blijken in zomer en winter vaker aan de gestelde beweegnorm te voldoen dan degenen met een lager opleidingsniveau. Daarnaast daalt het voldoen aan deze norm door de laatstgenoemde groep in de winter drastisch. Ook blijkt uit de interviews dat de meeste 65-plussers gepensioneerd zijn, dit hun beweeggedrag heeft veranderd en daardoor het voldoende blijven bewegen een grotere uitdaging is.

Dagelijkse activiteit (binnenshuis)

Van alle respondenten geven 5 ouderen (16,7%) aan (vrijwilligers)werk te doen voor gemiddeld 15,6 uur per week. Dit werk wordt door hen tussen de 8 en 25 uur per week uitgevoerd en wordt als licht tot matig inspannend bestempeld. Daarnaast voert één oudere 3 uur per week zwaar inspannend werk uit. Van deze ouderen gaat niemand te voet of met de fiets naar zijn werk en opmerkelijk is dat 3 van deze 5 ouderen niet voldoen aan de NNGB in de zomer én de winter.

Wat betreft huishoudelijke activiteiten geven 22 ouderen (73,3%) aan dit wekelijks te doen. Licht en matig inspannend werk zoals koken, afwassen en strijken, doen deze ouderen gemiddeld 5,7 dagen per week met een duur van 2 uur en 4 minuten. Van deze groep geven 10 ouderen (33,3%) aan daarnaast ook zwaar inspannend werk te doen, zoals vloeren schrobben en met zware boodschappen lopen, voor gemiddeld 3,4 dagen per week met een duur van 1 uur en 33 minuten per dag.

Ook blijkt dat er relatief meer ouderen zijn die huishoudelijk werk uitvoeren, die in de zomer voldoen aan de beweegnorm dan ouderen die geen huishoudelijke activiteiten ondernemen (73% tegenover 25%). In de winter daalt dit percentage van ouderen die huishoudelijke activiteiten doen, maar wel aan de beweegnorm voldoen naar 50%, maar nog steeds voldoet maar 25% van de ouderen die geen huishoudelijke activiteiten ondernemen aan de beweegnorm.

Dagelijkse activiteit (buitenshuis)

Vrijtijdsbesteding	Frequentie		Gemiddeld aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag in minuten	Gemiddeld inspanningsniveau
	abs.	%			
Wandelen	16	53,3	5,1	72,2	gemiddeld
Fietsen	4	13,3	5,7	82,5	gemiddeld
Tuinieren	3	10,0	3,7	60,0	gemiddeld
Sport	7	23,3	1,9	71,3	gemiddeld
Anders	6	20,0	4,3	152,5	gemiddeld
Niet van toepassing	7	23,3	-	-	-

Tabel 11: Vrijtijdsbesteding van 65-plussers buitenshuis (n=30)

In de enquête is tevens nagegaan welke beweegactiviteit de respondenten uitvoeren in de buitenruimte. Uit tabel 11 blijkt dat ruim 53% van de ouderen wekelijks wandelt, ruim 23% wekelijks sport en 20% voert een andere vrijtijdsbesteding buitenshuis uit. Ook geeft ruim 23% aan geen vrijtijdsbesteding buitenshuis te hebben. De respondenten die fietsen, doen deze activiteit dagelijks met 83 minuten het meest, gevolgd door de wandelaars, die 72 minuten per dag wandelen. Fietsen wordt dan ook bijna 6 dagen per week door deze ouderen gedaan en wandelen zo'n 5 dagen per week. Voor elke dagelijkse activiteit buitenshuis wordt aangegeven dat dit een gemiddeld inspanningsniveau heeft.

Wanneer wordt gekeken naar de respondenten die wandelen blijkt dat zij relatief vaker aan de beweegnorm voldoen dan ouderen die niet wandelen voor zowel de zomer (69% tegenover 50%) als de winter (56% tegenover 29%). Verder blijkt ook dat ouderen die een vrijetijdsbesteding buitenshuis hebben relatief vaker aan de beweegnorm voldoen in de zomer (61% tegenover 57%) en winter (48% tegenover 29%). Gesteld kan dus worden dat ouderen die in hun vrije tijd vaker wandelen of überhaupt dagelijkse activiteiten buitenshuis doen, eerder aan de beweegnorm voldoen dan ouderen die geen vrijetijdsbesteding buitenshuis hebben.

Dagelijkse activiteit (voorzieningen)

In de enquête (bijlage 2) is daarnaast nagegaan of de respondenten in de afgelopen 2 weken gebruik hebben gemaakt van de voorzieningen zoals weergegeven in tabel 12, hoe vaak zij hier gebruik van hebben gemaakt en met welk transportmiddel zij daar naartoe zijn gegaan. Tabel 12 geeft weer dat voorzieningen zoals de supermarkt (83%), de buurtwinkel (60%) en het park (57%) door deze ouderen het meest worden gebruikt. Daarnaast maken zij het minst gebruik van het (eet)café (10%), de bibliotheek (10%) of het zwembad (7%). Het park, de wandel- of fietsroute en het plein worden door de 65-plussers het meest frequent gebruikt (ruim 1x per 2 dagen), terwijl het zwembad, de bibliotheek en het wijkcentrum het minst worden aangedaan (± 1x per week). Opvallend is dat deze ouderen alle voorzieningen, op het zwembad na, voornamelijk lopend bereiken.

Voorziening	Gebruik van gemaakt		Gem. aantal dagen	Fiets		Te Voet		Openbaar vervoer		Auto / motor / brommer		Onbekend	
	Abs	%		Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Park	17	56,7	8,4	2	11,8	16	94,1						
Fitness	5	16,7	3,8	1	20,0	4	80,0						
Wandel- of fietsroute	4	13,3	8,5	2	50,0	3	75,0						
Zwembad	2	6,9	2,0							1	50,0	1	50,0
Buurtwinkel	18	60,0	3,1	2	11,1	12	66,7	7	38,9	1	5,6		
Grote supermarkt	25	83,3	3,7	3	12,0	12	48,0	3	12,0	11	44,0	1	4,0
Bibliotheek	3	10,0	2,0			3	100,0	1	33,3				
Bus-, tram- of metrohalte	13	43,3	4,9			7	53,8	5	38,5	1	7,7	2	15,4
(Eet) café	3	10,3	4,3			3	100,0						
Plein	8	27,6	7,3	3	37,5	6	75,0	1	12,5			1	12,5
Wijkcentrum	6	20,0	1,8	1	20,0	4	80,0	2	40,0	2	40,0		

Tabel 12: Tijdsbesteding van 65-plussers aan voorzieningen (n=30)

In de interviews is daarom voor deze voorzieningen nagegaan waarom de ouderen er wel of niet gebruik van maken. Met het doel van het onderzoek in het achterhoofd zullen hier kort deze redenen worden besproken voor de voorzieningen die zich in de openbare buitenruimte bevinden en het meest aan bod zijn gekomen. Tabel 13 geeft een overzicht van de belangrijkste redenen per voorziening:

Voorziening	Reden waarom wel	Reden waarom niet
Park	<ul style="list-style-type: none"> + Vanwege de omgevingskwaliteiten (7) + Om rond te lopen (6) + Als doorgang (3) + Voor de gezelligheid (3) + Om te genieten van het weer (2) + Omdat het in de buurt is (1) + Om de hond uit te laten (1) + Om buiten te zijn (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk met andere activiteiten (1)
Plein	<ul style="list-style-type: none"> + Voor de gezelligheid (4) + Om te genieten van het weer (3) + Als doorgang (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zit net zo graag thuis (4) - Geen aantrekkelijke omgeving (2) - Wil niet bekeken worden door of contact hebben met medebewoners (2)
Wandel- of fietsroute	<ul style="list-style-type: none"> + Door ervaring met wandelsport (1) + Om samen te doen (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Geen doel op zich (7) - Niet in de buurt of afstand te ver (4) - Geen (geschikte) fiets (4) - Lichamelijk te beperkt (2) - Door (advies van) een ander (2) - Druk met andere activiteiten (1) - Angst dat je iets kan overkomen (1) - Geen interesse (1)
Winkelcentrum	<ul style="list-style-type: none"> + Om boodschappen te doen (9) + Om te winkelen (4) + Om rond te lopen (1) + Voor een specifieke voorziening (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lichamelijk te beperkt (1)
Wijkcentrum	<ul style="list-style-type: none"> + Voor de activiteiten (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Geen interesse of behoefte aan (7) - Niet in de buurt of afstand te ver (4) - Druk met andere activiteiten (3) - Niet bekend mee (3) - Niet tevreden over (1)

Tabel 13: Reden van 65-plussers om wel of niet een voorziening te gebruiken (n=15)

Tabel 13 reflecteert de bevindingen die ook in de enquêtes zijn gevonden. Zo zijn de geïnterviewden het positiefst over het park en het winkelcentrum en het negatiefst over de wandel- of fietsroute en het wijkcentrum. In het algemeen geldt dat de 65-plussers gebruik maken van een voorziening vanwege zijn functie (boodschappen/winkelen in het winkelcentrum, wandelen in het park en activiteiten in het wijkcentrum), maar het park en het plein worden ook gewaardeerd vanwege sociale (gezelligheid) en contextuele redenen (gebruik als doorgang, hun omgevingskwaliteiten en de mogelijkheid om er te genieten van het weer). De belangrijkste redenen om een voorziening niet te gebruiken zijn dat de ouderen geen interesse in of behoefte aan de voorziening hebben, de voorziening zich niet in de buurt bevindt en dat zij bezig zijn met andere activiteiten. Dit zijn met name individuele en contextuele redenen. In paragraaf 4.3 zal verder worden ingegaan op de barrières die de 65-plussers in de openbare ruimte ervaren.

Woonlocatie

Uit de literatuurstudie bleek tevens dat de woonlocatie van invloed is op het beweeggedrag van 65-plussers. Verder is bekend dat het complex de Warande in 2013 is gebouwd (Careyn.nl, 2016) Daarom is in de interviews dan ook nagevraagd of de huidige woonlocatie van invloed is op het beweeggedrag ten opzichte van de locatie waar de ouderen eerst woonden. Hieruit bleek dat de ouderen hierover flink in mening verschillen. Zo geven 6 geïnterviewden aan dat dit niet het geval is (Int. #2, #3, #5, #7, #10, #14). Verder wordt door Jasmien Dobbelsesteen en Irene Man aangegeven dat de woonlocatie positief bijdraagt aan hun beweeggedrag doordat er in deze buurt meer sociaal contact is en de voorzieningen zich op loopafstand bevinden (Int. #9, #12). Daarnaast vinden Irene Man en Mario Broersen dat het wonen naast het park uitnodigt om er meer te wandelen (Int. #12, #15). Andere aspecten die positief van invloed zijn op de fysieke activiteit zijn volgens Kathleen America dat de woonlocatie dichtbij het sociale netwerk ligt (Int. #13) en volgens Jasmien Dobbelsesteen dat de omgeving als prettiger wordt ervaren (Int. #9). Daarentegen geven de ouderen aan dat door de gemakken van het complex zij geen trappen meer hoeven te lopen (Int. #6, #11, #12, #13) en ervaren Kathleen America en Mario Broersen de omgeving juist als minder prettig (#13, #15). Zo geeft de geïnterviewde Kathleen America aan:

“Nou wat ik, wat ik dus hier niet gauw zou doen is 's avonds laat naar de brievenbus lopen”.

Wat is de reden daarvan?

“De reden daarvan is dat er toch veel overlast is van jongeren”.

Fragment uit Int. #13: Kathleen America (76)



Hieruit kan geconcludeerd worden dat de invloed van de woonlocatie op het beweeggedrag erg persoonsafhankelijk is voor de geïnterviewden.

4.3 Ervaren barrières

Nu duidelijk is geworden welke invloed persoonlijke kenmerken van de respondenten hebben op hun dagelijkse beweeggedrag, rijst natuurlijk de vraag: *“Wat zijn dan de huidige beweegredenen van de onderzochte 65-plussers zelf?”*. Deze vraag is de respondenten dan ook in de interviews voorgelegd. Dit heeft geleid tot een breed scala aan antwoorden zoals tabel 14 laat zien.

De belangrijkste beweegredenen van de respondenten zijn dus dat zij het belangrijk vinden om te (blijven) bewegen, ze lichamelijke gezond en klachtenvrij willen blijven en bewegen om bij een bepaald doel te komen. Alle hierboven genoemde redenen zijn individuele redenen, maar uit vorige paragraaf bleek ook dat de respondenten meerdere sociale en contextuele redenen hebben om bijvoorbeeld gebruik te maken van een voorziening. Daarnaast bleek uit de vorige paragraaf dat de respondenten in zomer en winter gemiddeld genomen niet aan de voor hun gestelde beweegnorm voldoen. Daarom zal in deze paragraaf voor alle drie deze dimensies worden nagegaan welke barrières zij dan ervaren om toch voldoende te bewegen.

4.3.1 Individuele barrières

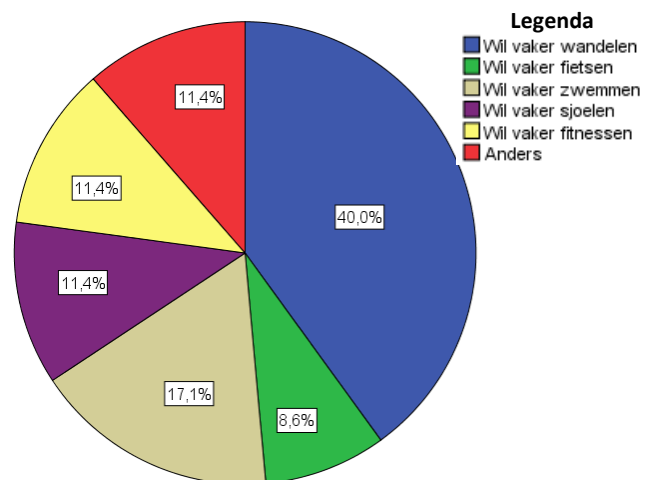
Voordat de respondenten gevraagd is naar de barrières die zij in het algemeen ervaren om zich fysiek actief te bewegen, zijn in de enquête eerst enkele vragen opgenomen die duidelijk maken hoe de ouderen denken over hun lichaamsbeweging en hoe zij denken over lichaamsbeweging in de nabije toekomst.

Huidige beweegredenen:	Subredenen:	Geïnterviewde:
naar een doel	- Om een doel te bereiken (6)	#3, #8, #11, #12, #13, #14
bijkomstigheid activiteiten	- Als bijkomstigheid van een activiteit (3) - Vrijwilligerswerk (3) - Hond uitlaten (2) - Rondje door het park (1) - Zelf het huishouden doen (1)	#3, #8, #11 #2, #8, #15 #4, #10 #15 #12
beweging als doel	- Belangrijk om te (blijven) bewegen (7) - Hobby (1) - Meedoen met 'Nederland in Beweging' (1)	#3, #8, #10, #12, #13, #14, #15 #7 #8
geestelijke redenen	- Om je beter te voelen (2) - Voor het plezier (2) - Niet stil kunnen zitten (2) - Om gezond te blijven (1)	#2, #15 #7, #8 #1, #2 #12
lichamelijke redenen	- Om gezond te blijven (4) - Tegen lichamelijke klachten (4) - Om spieren en gewrichten soepel te houden (3)	#5, #6, #12, #13 #1, #6, #13, #14 #7, #12, #15
voor sociale contacten	- Contacten op peil houden (1)	#8

Tabel 14: Huidige beweegredenen van ouderen (n=15)

Zoals uit enquête blijkt, geeft het merendeel van de respondenten aan lichaamsbeweging nuttig (93%), goed (89%), gezond (89%) en verstandig (85%) te vinden. Op plezier scoort lichaamsbeweging voor de geënquêteerde ouderen van de Warande echter veel lager: 59% geeft aan met plezier te bewegen, 30% heeft er plezier noch geen plezier in en zelfs 11% ervaart beweging als onplezierig. Dus rationeel gezien weten de ouderen dat bewegen van belang is, maar niet iedereen ervaart dat het bewegen even plezierig is.

Daarnaast geven slechts 6 respondenten (20%) aan om in de toekomst van plan te zijn meer te gaan bewegen. Wel geven 11 respondenten (37%) aan misschien niet of misschien wel te gaan bewegen. De overige 13 respondenten (43%) geven aan dit niet van plan te zijn. Desondanks geven wel 24 respondenten (80%) aan om in de toekomst een bewegingsactiviteit vaker te willen doen. Figuur 19 laat zien dat de meeste respondenten (40%) vaker willen wandelen, gevolgd door zwemmen (17%). In de interviews geeft alleen Paula van Toren (Int #4) aan om geen beweegactiviteit vaker te willen doen en willen de meeste ouderen vaker wandelen (Int #2, #3, #5, #6, #7, #8, #9, #11, #12, #13) of zwemmen (Int #1, #2, #6, #8, #15).



Figuur 19: Activiteiten die ouderen vaker willen doen (n=30)

Dus ondanks dat maar een klein deel van de respondenten duidelijk aangeeft om van plan te zijn meer te bewegen (20%), heeft toch het grootste gedeelte een wens om een activiteit vaker te willen doen (80%). En wat zij dan met name willen is meer wandelen of zwemmen.

Lichamelijke barrières

Maar wat zorgt er dan voor dat de ouderen deze activiteiten nu niet al in de mate uitvoeren die ze zouden willen? Wanneer wordt gekeken naar de huidige fysieke gesteldheid van de respondenten, wordt duidelijk dat 6 respondenten (21%) het gevoel hebben om nauwelijks tot licht in staat te zijn om overdag actief bezig te zijn. Echter geldt voor de meeste respondenten dat zij in staat zijn om overdag een beetje actief bezig te kunnen zijn (38%) of dagelijkse actief bezig te zijn (41%) op hun (zeer) van toepassing is. Bijna 80 procent van de respondenten heeft dus in meer of mindere mate het gevoel om zich overdag toch actief te kunnen bewegen.

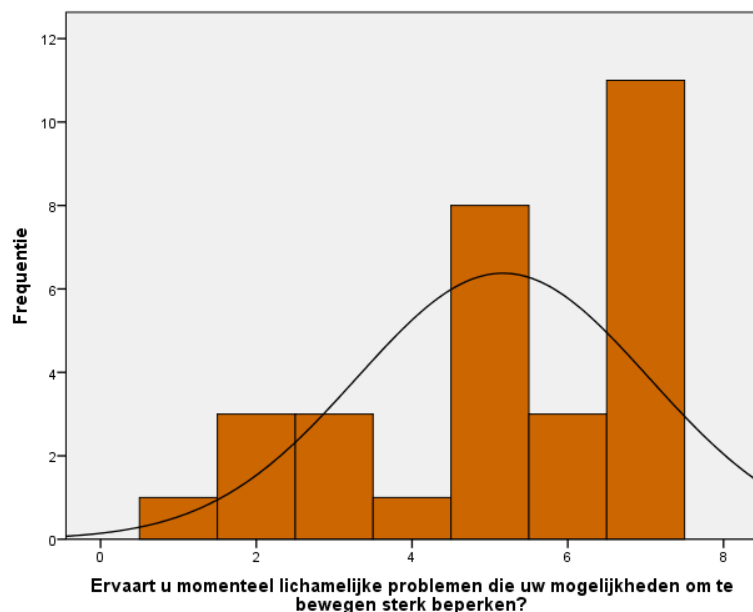
Om enig inzicht te krijgen in de wijze waarop de respondenten hun lichamelijke gesteldheid zelf kwalificeren is daarnaast in de enquête ook nagegaan hoe zij zich lichamelijk voelen. Hieruit blijkt dat het gevoel energiek (67%), soepel/flexibel (48%), sterk (63%), niet stijf (79%) en gezond (72%) te zijn, een beetje tot zeer van toepassing is voor de respondenten. Opvallend is dat tweederde van de respondenten relatief positief is over hoe zij zich lichamelijk voelen, maar dat meer dan de helft aangeeft zich nauwelijks tot beperkt soepel en/of flexibel te voelen.

Ook is de vraag gesteld of de ouderen momenteel lichamelijke problemen ervaren die hun bewegen sterk beperken op een schaal van 1 (absoluut niet) tot 7 (absoluut wel). Zoals uit figuur 20 blijkt geven 11 ouderen (37%) aan dat dit absoluut het geval is. De gemiddelde beoordeling komt uit op een 5,2, wat betekent dat gemiddeld genomen ouderen zich redelijk beperkt voelen in hun beweging door lichamelijke problemen.

Van de respondenten zelf geven zelfs 25 ouderen (83%) aan een beperking of aandoening te hebben. Het betreft hier een chronische aandoening (73%),

een lichamelijke beperking (30%), een auditieve beperking (10%) en/of een psychische aandoening (10%). Uit de interviews blijkt dat deze chronische aandoeningen en lichamelijke beperkingen bij deze ouderen op grote schaal aanwezig zijn en daarnaast zeer divers zijn, maar hun belangrijkste aandoeningen en beperkingen kunnen worden onderverdeeld zoals tabel 15 toont.

Dat een groot deel van de respondenten zich beperkt voelt in hun lichamelijke souplesse wordt dan ook duidelijk aan de hand van tabel 15, doordat uit de interviews blijkt dat alle geïnterviewden kampen met een chronische of lichamelijke beperking. De meeste van hen hebben spier- en gewrichtsklachten en geen of minder energie. Ook kampen meerdere ouderen met een chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten, een auto-immuunziekte of een longaandoening. Opvallend is dat Laura van der Kroft (Int. #2) en Pam van Pet (Int. #3) het meest van alle geïnterviewden aangeven te kampen met zowel chronische aandoeningen als lichamelijke beperkingen, terwijl zij 7 dagen per



Figuur 20: Mate van lichamelijke beperking van ouderen op een schaal van 1 tot 7 (n=30)

week (mevrouw van der Kroft in de winter 5 dagen) fysiek actief bewegen en daarmee dus ruimschoots aan de NNGB voldoen. Molly Joker (Int. #7) en Mario Broersen (Int. #15) kampen beiden met een progressieve auto-immuunziekte, waardoor zij met 2 dagen fysieke activiteit per week (meneer Broersen in de zomer 4 dagen) deze beweegnorm niet halen. Ook Pam van Pet (Int. #3), Isis Klimmers (Int. #5) en Kathleen America (Int. #13) geven aan een auto-immuunziekte te hebben, maar zij voldoen wel aan de NNGB. Hun ziekte is dus niet in die mate, dat het beperkend werkt op hun beweegactiviteit. Cor de Loper geeft aan dat hij door zijn leeftijd (82 jaar) veel minder energie heeft dan voorheen, waardoor hij met 4 dagen lichamelijk actief bewegen per week, de beweegnorm niet haalt (Int. #10). Ook Zelda Willemsen (77 jaar) en Irene Man (81 jaar) halen de beweegnorm niet in de winter, doordat zij dan maar 4 dagen fysiek actief bewegen (Int. #8, #12). Dit ligt bij mevrouw Willemsen met name aan het hebben van minder energie en bij mevrouw Man zouden de spier- en gewrichtsklachten hier een rol in kunnen spelen. De vorige drie besproken geïnterviewden behoren met hun genoemde leeftijd dan ook tot de oudste 75-plussers van de onderzoeksgroep. Hier lijkt leeftijd dus een belangrijke factor te zijn, maar Paula van Toren (77 jaar), Isis Klimmers (79 jaar), Tien Tunner (86 jaar), Roos Roodhardt (80 jaar), Kathleen America (76 jaar) en Tom de Ridder (77 jaar) voldoen met hun leeftijd allen wel aan de gestelde beweegnorm (Int. #4, #5, #6, #11, #13, #14). Opmerkelijk is dat de oudste geïnterviewde, mevrouw Tunner, met haar 86 jaar wel last heeft van hart- en vaatziekten, een longaandoening en hoge bloeddruk, maar dat zij wel 7 dagen per week lichamelijk actief beweegt.

Chronische aandoening / Lichamelijke beperking	Geïnterviewde:
Spier- en gewrichtsklachten (6)	#2, #3, #4, #11, #12, #13
Hart- en vaatziekten (6)	#1, #3, #6, #9, #11, #14
Vermoeidheid / geen of minder energie (6)	#2, #3, #8, #10, #11, #15
Longaandoening (5)	#2, #6, #7, #9, #14
Auto-immuunziekte (5)	#3, #5, #7, #13, #15
Aandoening of pijnklachten arm of hand (3)	#1, #2, #12
Hoge bloeddruk (3)	#1, #3, #6

Tabel 15: Huidige lichamelijke aandoeningen en beperkingen van ouderen (n=15)

Van de ouderen die kampen met vermoeidheid voldoen Cor de Loper, Zelda Willemsen (in de zomer wel) en Mario Broersen niet aan de NNGB en voor de ouderen met een auto-immuunziekte geldt dit voor Molly Joker en Mario Broersen. Voor alle geïnterviewden met andere aandoeningen en beperkingen geldt dat zij allen wel aan de NNGB voldoen (behalve voor mevrouw Man, die in de winter niet aan de NNGB voldoet). Opvallend is verder dat alle ouderen met spier- en gewrichtsklachten vrouw zijn, terwijl de overige aandoeningen en beperkingen telkens ook aanwezig zijn bij 1 of 2 mannen. Ander opmerkelijk aspect is dat ondanks dat de onderzoeksgroep uit 9 laag opgeleiden, 4 midden en 2 hoog opgeleiden bestaat, er relatief veel van deze laatste twee groepen meerdere aandoeningen of beperkingen hebben. Zo hebben Pam van Pet (hoog opgeleid) en Mario Broersen (hoog opgeleid) beiden te maken met vermoeidheid en een auto-immuunziekte en heeft mevrouw van Pet daarnaast ook spier- en gewrichtsklachten en hart- en vaatziekten. Anderen die te maken hebben met vermoeidheid zijn Laura van der Kroft (midden opgeleid), Roos Roodhardt (midden opgeleid), Zelda Willemsen (laag opgeleid) en Cor de Loper (laag opgeleid). Daarnaast hebben Molly Joker (midden opgeleid), Kathleen America (midden opgeleid) en Isis Klimmers (laag opgeleid) ook te maken met een auto-immuunziekte. Vermoeidheid en een auto-immuunziekte komen dus ook relatief vaak voor onder de midden en hoog opgeleiden. Daarnaast valt op dat er relatief veel midden opgeleiden te maken hebben met spier en gewrichtsklachten. Zo zijn dit naast mevrouw van Pet (hoog opgeleid) ook Laura van der Kroft (midden opgeleid), Roos Roodhardt

(midden opgeleid), Kathleen America (midden opgeleid), Paula van Toren (laag opgeleid) en Irene Man (laag opgeleid). Opmerkelijke bevinding van de onderzoeksgroep is dus dat naarmate men een hogere opleiding heeft, er relatief meer ouderen te maken hebben met een chronische aandoening of lichamelijke beperking.

Geestelijke barrières

Zoals hierboven bleek, geeft 10% van de respondenten aan een psychische aandoening te hebben. In de enquête zijn ook vragen opgenomen om deze geestelijke barrières op het beweeggedrag te achterhalen aan de hand van de bevindingen in de literatuurverkenning. Zo is de respondenten gevraagd of zij bang zijn om binnen of buitenshuis te vallen. Hieruit blijkt dat in huis 47% hier nooit bang voor is, 47% hier af en toe of soms bang voor is en slechts 7% hier vaak bang voor is. Buitenshuis is 33% hier nooit bang voor, 63% af en toe of soms en slechts 3% vaak. De ouderen zijn dus relatief vaker bang om buitenshuis te vallen dan binnenshuis.

Verder is de respondenten een aantal stellingen voorgelegd over hoe zij zich geestelijk voelen. Deze stellingen zijn als volgt samen te vatten:

Stelling	nauwelijks van toepassing	(klein) beetje van toepassing	(zeer) van toepassing
<i>"Ik maak me niet snel druk"</i>	24%	35%	41%
<i>"Ik voel me sterk"</i>	19%	48%	33%
<i>"Ik maak me geen zorgen"</i>	27%	47%	27%
<i>"Ik ben vrolijk"</i>	4%	25%	72%

Tabel 16: Hoe ouderen denken over stellingen m.b.t. hun geestelijke gesteldheid (n=30)

Tabel 16 toont dat de respondenten zich relatief vrolijk voelen (72%). Ook voelt 25% van deze ouderen zich een beetje vrolijk, waardoor slechts 4% zich niet vrolijk voelt. Verder voelen de meeste ouderen zich (een beetje) sterk (81%). Daarnaast geeft het merendeel (41%) aan zich niet snel druk te maken of dit slechts een beetje te doen (35%). Wel geeft het grootste deel van de respondenten aan zich (een beetje) zorgen te maken (74%). De respondenten zijn dus met name erg vrolijk, maar maken zich wel (af en toe) zorgen.

Hoewel dit in kaart brengt hoe de respondenten zich voelen, is het nog maar de vraag in hoeverre dit van invloed is op hun beweeggedrag. Om dit te achterhalen is in de interviews dan ook nagegaan welke geestelijke redenen de ouderen hebben om minder fysiek actief te zijn. Tabel 17 geeft weer dat de meeste geïnterviewden zich geremd voelen te bewegen doordat zij moeite hebben met een recent ingrijpende levensgebeurtenis, ze zich kwetsbaar voelen in de buitenruimte of een gebrek aan motivatie, een dip of een depressie hebben om zich te bewegen.

Geestelijke beperking	Geïnterviewde:
Moeite ingrijpende levensgebeurtenissen (4)	#3, #6, #7, #9
Kwetsbaarheid (4)	#2, #4, #6, #7
Weinig of geen motivatie (4)	#2, #3, #9, #11
Dip / depressie (4)	#1, #2, #3, #11
Bepaalde locaties niet prettig / onveilig (2)	#2, #10
Moeite met focus / concentratie (2)	#2, #8
Geen interesse in bepaald beweegaanbod (1)	#2

Tabel 17: Huidige geestelijke beperkingen van ouderen (n=15)

Zo stellen Molly Joker en Tien Tunner in relatie tot kwetsbaarheid en het hebben van moeite met een ingrijpende levensgebeurtenis:

"Ik heb me altijd veilig gevoeld. Maar ik merk wel dat ik nu, als ik buiten kom is het alleen al op een scootmobiel... En 't gekke is als ik buiten ben heb ik 't niet, maar ik denk wel eens: "Jeetje, ze kunnen alles met me doen. Ik kan niks terugdoen". Ze hoeven maar eventjes wat te doen en ik ben buiten adem en ik kan geen kant op".



Int. #7: Molly Joker (65 jaar)



" 't Enige wat ik heb is, dat hele erge mis van mijn man. Dat is 't enige. En daar kom ik heel moeilijk overheen. Dus die afleiding enzo van clubjes en... Die vind ik altijd heel fijn".

Int. #6: Tien Tunner (86 jaar)

Wat direct opvalt aan tabel 17 is dat Laura van der Kroft (Int. #2), gevolgd door Pam van Pet (Int. #3), net als bij de lichamelijke barrières, aangeven de meeste geestelijke beperkingen te hebben. Ondanks deze lichamelijke en geestelijke barrières, voldoen zij toch ruimschoots aan de NNGB. Van de vier meest genoemde lichamelijke beperkingen valt op dat alleen Molly Joker (Int. #7) niet aan de NNGB voldoet. Zij heeft moeite met een ingrijpende levensgebeurtenis en een gevoel van kwetsbaarheid, wat zich laat verklaren door haar chronische auto-immuunziekte en longaandoening. De overige ouderen die moeite hebben met een ingrijpende levensgebeurtenis, een gevoel van kwetsbaarheid ervaren, weinig of geen motivatie hebben of te maken hebben met een dip of depressie, voldoen toch allen aan de NNGB. Zoals al eerder bleek, voldoet Cor de looper (Int. #10) niet aan de NNGB, omdat hij voelt dat zijn energie afneemt, maar daarnaast geeft hij aan zich ook niet overal in de buitenruimte veilig te voelen. Het probleem dat Zelda Willemsen (Int. #8) heeft met haar concentratie hangt overigens ook sterk samen met haar lichamelijke beperking van het hebben van minder energie.

Wanneer de leeftijd van de ouderen in beschouwing wordt genomen, blijkt dat Pam van Pet (70 jaar), Tien Tunner (86 jaar), Molly Joker (65 jaar) en Jasmien Dobbelsesteen (69 jaar) moeite hebben met een ingrijpende levensgebeurtenis. Daarnaast hebben Laura van der Kroft (65 jaar), Pam van Pet, Jasmien Dobbelsesteen en Roos Roodhardt (80 jaar) af en toe weinig of geen motivatie om buiten te bewegen. Verder bevinden Jesse Klaveren (68 jaar), Laura van der Kroft, Pam van Pet en Jasmien Dobbelsesteen zich wel eens in een dip of depressie die hun remt fysiek actief te zijn. Wat opvalt is dat de drie hierboven genoemde geestelijke beperkingen per thema 3 van de 4 keer voorkomen bij ouderen in de leeftijdsgroep 65-70. In deze leeftijdsgroep geeft alleen Mario Broersen (67 jaar) aan geen geestelijke beperking te hebben. Maar het zijn met name de 75-plussers Isis Klimmers (79 jaar), Irene Man (81 jaar), Kathleen America (76 jaar) en Tom de Ridder (77 jaar) die zich geestelijk niet geremd voelen in hun beweeggedrag. Desalniettemin zijn Tien Tunner en Roos Roodhardt 2 van de 3 80-plussers die zich toch geestelijk geremd voelen in hun fysieke activiteit. Tot slot is op te merken dat van de mannen uit de onderzoeksgroep alleen Jesse Klaveren aangeeft af en toe in een dip te zitten en Cor de Loper zich wel eens onveilig voelt in de buitenruimte. Verder zijn het met name de vrouwelijke 65-plussers die een geestelijke beperking ervaren om fysiek actief te zijn.

Overige individuele barrières

Naast deze geestelijke en lichamelijke beperkingen, benoemen de ouderen ook allerlei andere redenen die hun beweeggedrag negatief beïnvloeden. Zo blijkt uit de interviews dat de meeste ouderen vinden dat dit samenhangt met hun persoonlijke voorkeuren (Int. #3, #4, #6, #8, #10, #11, #12, #14). Zo stelt Irene Man dat zij ook van andere dingen houdt dan alleen maar te bewegen:



“Ik moet eerlijk zijn: ik heb er geen zin aan. Ik kom al tijd te kort (...). Nee ik hou van andere dingen dan alsmaar bewegen. Ik beweeg in de huishouding genoeg vind ik”.

Int. #12: Irene Man (81 jaar)

Ook geven meerdere ouderen aan dat zij geen tijd overhebben om activiteiten te doen (Int. #6, #8, #9, #12) of al druk zijn met andere activiteiten (Int. #3, #4, #12). Ook de reeds besproken persoonskenmerken, zoals bijvoorbeeld de leeftijd, zorgen volgens de ouderen dat zij beweegactiviteiten in mindere mate kunnen uitvoeren (Int. #4, #5, #6). Zo vertelt Paula van Toren bijvoorbeeld:

“Nouja, kijk, doordat je ouder wordt, is het eigenlijk alleen het lopen wat je nog doet”.

Int. #4: Paula van Toren (77)



Verder geven enkele ouderen aan dat zij niet gestimuleerd worden door externe factoren om meer te bewegen (Int. #6, #8, #11) zoals bijvoorbeeld een activiteitenleid(st)er. Daarnaast vertellen Zelda Willemsen en Kathleen America dat anderen hun adviseren om minder te bewegen (#Int. 8, #13), vinden Jesse Klaveren en Kathleen America activiteiten te duur (Int. #1, #13) en heeft Zelda Willemsen het idee dat een activiteit voor anderen is bedoeld (#Int. 8).

Overwinning van individuele barrières

Ondanks dat de ouderen zeer uitgebreid verslag doen van de persoonlijke barrières die zij hebben om zich in de buitenruimte te kunnen bewegen, geven zij in de interviews zelf ook uitvoerig aan hoe zij deze barrières (waar mogelijk) kunnen overwinnen.

Overwinning barrière	Geïnterviewde:
Ondersteuning door hulpmiddel (7)	#1, #5, #6, #10, #12, #13, #15
Stimulans door anderen (5)	#1, #2, #4, #8, #15
Stimulans door jezelf (4)	#1, #3, #11, #13
Specifieke beweegoefeningen of activiteiten (4)	#5, #6, #13, #15
Blijven bewegen (4)	#2, #3, #12, #13
Medicatie (3)	#9, #11, #15
Gebruik ander vervoersmiddel (2)	#5, #13
Zonder hulpmiddel lopen (1)	#13
's Middags rusten (1)	#10

Tabel 18: Wijze waarop ouderen hun huidige barrières overwinnen (n=15)

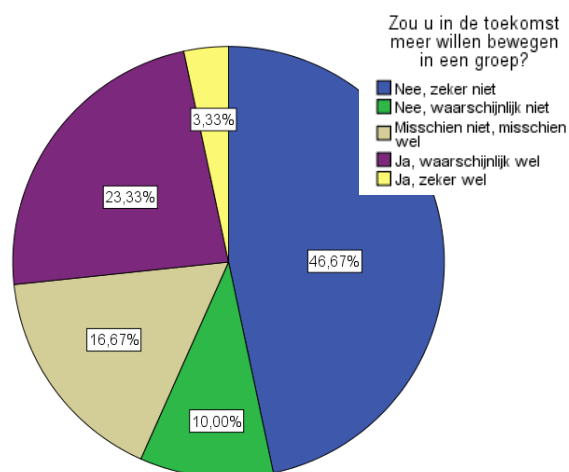
Zo geeft tabel 18 weer dat de meeste ouderen gebruik maken van een hulpmiddel tijdens het bewegen. 5 Van deze geïnterviewden geven aan gebruik te maken van een rollator om zich toch in de buitenruimte te kunnen verplaatsen, maar daarnaast gebruiken ook enkele ouderen een stok of is een scootmobiel dé uitkomst hiervoor. Ook zijn beweegoefeningen en activiteiten voor deze ouderen zoals bijvoorbeeld fysiotherapie en gymnastiek manieren om het lichaam soepel te houden en te kunnen blijven bewegen. Dit blijven bewegen zelf wordt door de ouderen dan ook als reden aangedragen om negatieve gevoelens te verminderen of lichamelijke beter te blijven functioneren.

Ook geven de ouderen aan dat zij zichzelf stimuleren om te blijven bewegen, maar nog belangrijker is dat dit door anderen wordt gedaan zoals familie of de hond die uitgelaten moet worden. De mate waarin deze sociale contacten een impact hebben op de fysiek activiteit zal in de volgende paragraaf besproken worden.

4.3.2 Sociale barrières

De respondenten is gevraagd hoe zij denken over contact met andere mensen tijdens hun beweegactiviteit en of zij in de nabije toekomst meer zouden willen bewegen in een groep. Daaruit blijkt dat de respondenten contact met andere mensen tijdens hun beweegactiviteit in meer of mindere mate nuttig (82%), plezierig (79%) goed (92%), gezellig (86%) en gezond (77%) vinden. Opvallend is dat elke respondent aangeeft dat het contact met andere mensen tijdens hun beweegactiviteit goed is of hier neutraal tegenover staat en toch 4 respondenten (15%) dit sociale contact als zinloos ervaren. Tevens valt op dat minder respondenten sociaal contact als gezond of plezierig ervaren tijdens beweegactiviteiten.

Wat betreft het meer willen bewegen in een groep blijkt uit figuur 21 dat het grootste gedeelte van de respondenten (57%) dit in de toekomst waarschijnlijk of zeker niet van plan is. Net iets meer dan een kwart (27%) zou dit in de toekomst waarschijnlijk of zeker wel vaker willen. Opvallend is dus dat de respondenten erg positief zijn over sociaal contact tijdens hun beweegactiviteit, maar dat ze in de toekomst grotendeels niet meer willen bewegen in een groep dan ze nu doen. In de interviews is dan ook nagegaan waarom de ouderen dit wel of niet willen. Tabel 19 toont wat de geïnterviewden hierover te zeggen hebben. Deze redenen lijken erg voor de hand te liggen. Zo geven zij aan dat de belangrijkste reden om meer in een groep te bewegen is omdat zij dit gezelliger vinden. De belangrijkste reden om dit niet te doen is omdat ze de beweegactiviteit met name alleen willen doen.



Figuur 21: Mate waarin ouderen meer willen bewegen in een groep (n=30)

Niet meer bewegen in een groep		Misschien meer bewegen in een groep		Wel meer bewegen in een groep	
Argument	Geïnterviewde	Argument	Geïnterviewde	Argument	Geïnterviewde
Doet activiteit liever alleen	#1, #4, #7, #10, #13	Doet activiteit liever alleen	#10	Gezelliger	#6, #14, #15
Houdt niet van groepsdiscipline	#2, #4	Groep werkt motiverend	#7	Plezieriger	#3
Meer dan nu is niet nodig	#5	Gezelliger	#7		
Vindt alleen het sociaal contact gezellig en leuk, niet 't bewegen	#5, #9	Een hekel aan toestellen	#12		
		Interesse hangt af van activiteit	#12		

Tabel 19: Redenen waarom ouderen wel of niet meer willen bewegen in een groep (n=15)

Opvallend aan tabel 19 is dat Molly Joker (Int. #7) en Cor de Loper (Int. #10) aangeven niet meer in een groep te willen bewegen, omdat zij dit liever alleen doen, maar toch overwegen zij misschien wel meer in een groep te bewegen vanwege de gezelligheid met andere ouderen. Daarnaast denkt Molly Joker dat een groep voor haar ook motiverend werkt. Ook Irene Man (Int. #12) denkt dat zij misschien meer zou bewegen in een groep, want ondanks dat zij een hekel heeft aan toestellen, geeft zij aan dat zij wel aan een activiteit mee zou doen die haar ligt. Kenmerkend voor de hierboven genoemde ouderen is dat zij alle drie niet voldoen aan de NNGB (behalve Irene Man wel in de zomer). Naast mevrouw Joker en meneer de Loper, voldoen de overige geïnterviewden die aangeven niet meer in een groep te willen bewegen wel aan de NNGB. Van de ouderen die aangeven wel meer in een groep te willen bewegen, voldoet alleen Mario Broersen (Int. #15) door zijn chronische auto-immuunziekte niet aan de NNGB, maar Pam van Pet (Int. #3), Tien Tunner (Int. #6) en Tom de Ridder (Int. #14) wel. Daarnaast valt op dat de hoogopgeleiden Pam van Pet en Mario Broersen wel meer willen bewegen in een groep, terwijl degenen die dat niet of misschien willen lager of midden opgeleid zijn.

Omdat de ouderen in een seniorencomplex wonen, is in de enquête ook gevraagd hoe de relatie tot hun medebewoners is (bijlage 2). Hieruit kwam dat het contact met deze medebewoners (zeer) goed is (86%), maar geeft een kleinere groep aan dat zij (zeer) veel in contact met deze mensen komen (52%). Verder blijkt uit de enquête dat ruim 45% van de bewoners ervaart dat de mensen om hun heen hun nauwelijks stimuleren om meer te bewegen. In de interviews is dan ook nagegaan in hoeverre deze stimulans om wel meer te bewegen betrekking heeft op de medebewoners.

Uit de interviews blijkt dat alleen Kathleen America zich gestimuleerd voelt door de medebewoners, doordat zij constant naar de bewoners toegaat, omdat zij in het bestuur zit van de bewonerscommissie (Int. #13). De overige ouderen geven allemaal aan dat deze stimulans er niet is. Wel geven Jesse Klaveren en Kathleen America aan dat zij zichzelf een stimulans voelen voor hun medebewoners door bijvoorbeeld hun rollator uit te lenen (Int. #13) of de mensen rond te rijden (Int. #1). Verder geeft Isis Klimmers aan dat zij in de gaten wordt gehouden door haar burens en deze sociale controle als prettig ervaart (Int. #5). Ook bij dit thema geven de meeste ouderen aan dat zij met name het sociale contact gezellig vinden (Int. #6, #7, #9, #10), zoals dit al naar voren kwam in tabel 19. Zo geeft Cor de Loper aan over de stimulans van zijn medebewoners:

Zijn dat mensen die u stimuleren om meer te bewegen?

“Nou, nee, nee, nee. 't Is hoofdzakelijk die, de mensen die, die je tegenkomt onderweg. D'r zijn veel honden hier. Mensen die met honden en dan, die kom je dan tegen, dan maak je een praatje en dan... ja”.



Fragment uit Int. #10: Cor de Loper (82)

Nu duidelijk is dat de medebewoners zo goed als geen stimulans vormen om meer te bewegen is de geïnterviewden daarom gevraagd of zij dan gestimuleerd worden door familie of vrienden. Ook hier geeft het merendeel aan dat familie (Int. #1, #5, #6, #7, #8, #9, #10, #11, #12, #13, #15) en vrienden (Int. #1, #4, #7, #8, #9, #10, #11, #13, #15) geen stimulans vormen om meer te gaan bewegen. Zo geeft Cor de Loper, van de quote hierboven, juist aan dat zijn familie hem aanspoort om rustiger aan te doen, zodat hij zich niet overbelast en daardoor te snel moe kan worden (Int. #10). Wel vormen het op bezoek gaan bij vrienden (Int. #12, #13) of familie (Int. #5, #13, #14) en samen met vrienden (Int. #2, #3, #12, #15) of familie (Int. #2, #6) een activiteit doen, een stimulans voor enkele ouderen om meer te bewegen. Tot slot worden als overige stimuli door Paula van Toren en Cor de Loper het moeten uitlaten van de hond genoemd (Int. #4, #10), geven Laura van der Kroft en Irene Man aan dat

zij gestimuleerd worden om meer te bewegen als iemand de activiteit samen wil doen (Int. #2, #12) en is deze stimulans voor Roos Roodhardt het onder de mensen willen komen (Int. #11). Kortom, de belangrijkste reden voor ouderen om meer te bewegen is het hebben van een sociaal netwerk, waarbij familie en vrienden de grootste stimulans vormen.

4.3.3 Contextuele barrières

Om te achterhalen in hoeverre de leefomgeving van de ouderen van invloed is op hun beweeggedrag, is in de interviews gevraagd of ze zelf nog belemmeringen ervaren vanuit de openbare ruimte. Opvallend is dat in eerste instantie 11 van de geïnterviewden aangeven geen omgevingsbarrières te ervaren (Int. #1, #2, #4, #5, #6, #9, #10, #11, #12, #14, #15). Om toch de mogelijke barrières die de ouderen ervaren aan het licht te brengen, is daarom in de enquête aan de hand van stellingen op de thema's bereikbaarheid, veiligheid, toegankelijkheid en aantrekkelijkheid van de buurt, de respondenten gevraagd in hoeverre zij het hier mee eens of oneens zijn. Deze thema's zijn hierna ook weer voorgelegd in de interviews om te achterhalen hoe de ouderen daar over denken. Tot slot is deze ouderen nog gevraagd of zij wensen hebben met betrekking tot de openbare ruimte om zich daardoor beter te kunnen bewegen.

Bereikbaarheid

Uit de enquêtes (bijlage 2) blijkt dat de meerderheid van de ouderen het mogelijk vindt de meeste boodschappen te doen bij winkels in de buurt (90%), de winkels zich op een gemakkelijke loop- of fietsafstand bevinden (83%) en ook de haltes voor het openbaar vervoer gemakkelijk te voet te bereiken zijn (79%). Ook in de interviews wordt gesteld dat de voorzieningen in het algemeen in de buurt aanwezig zijn en goed te bereiken zijn (Int. #2, #3, #5, #6, #7, #8, #9, #10, #11, #13, #14, #15). Zo geeft bijvoorbeeld Jasmien Dobbelsesteen aan dat ze overal naartoe kan wandelen (Int. #9) en geeft Irene Man aan dat het park en de winkels zich op loopafstand bevinden (Int. #12). Opgemerkt wordt door Cor de Loper dat hij soms kiest om de auto te pakken, omdat het anders lichamelijk te zwaar voor hem is, als hij bijvoorbeeld boodschappen bij zich heeft (Int. #10). Daarnaast wijzen een aantal ouderen erop dat enkele voorzieningen, zoals het zwembad volgens Jesse Klaveren (Int. #1), de yoga volgens Pam van Pet (Int. #3), de cardioloog voor Tien Tunner (Int. #6) en het winkelcentrum voor Kathleen America (Int. #13) voor hun te ver weg zijn.

De keuze van Cor de Loper om af en toe de auto te kiezen, lijkt een logisch gevolg van het hebben van minder energie wat hij, zoals al eerder is gebleken, toedicht aan zijn leeftijd van 82 jaar. Deze lichamelijke beperking zorgt er dan ook voor dat hij met 4 dagen fysieke activiteit per week ook niet aan de NNGB voldoet, maar de hierboven genoemde ouderen die aangeven dat voorzieningen voor hun te ver weg zijn, zijn wel 7 dagen fysiek actief (mevrouw America in de winter 5 dagen), waardoor zij wel ruim aan de NNGB voldoen. Het ver weg zijn van de voorzieningen staat voor hun dus los van hun beweegactiviteit.

Dus hoewel de beschikbaarheid van de voorzieningen op nabije afstand lijkt te voldoen aan de behoeften van de 65-plussers, wordt er wel opgemerkt dat voor sommige ouderen de beschikbare voorzieningen of activiteiten te ver weg zijn. Over de **beschikbaarheid** van activiteiten geven Jesse Klaveren, Pam van Pet en Tien Tunner aan dat het aanbod beperkt is (Int. #1, #3, #6) en merken Zelda Willemsen en Cor de Loper op dat activiteiten niet aan zelfstandig wonende 65-plussers worden aangeboden (Int. #8, #10).

Veiligheid

Wanneer de ouderen door de wijk lopen of fietsen blijkt verder uit de enquêtes (bijlage 2) dat zij zich in relatie tot overlast, kleine criminaliteit of misdaad (97%) en in het verkeer (90%) (redelijk) veilig voelen in hun eigen buurt. Dit oogt alsof de ouderen zich erg veilig voelen, maar ter controle van de kans op overlast en kleine criminaliteit is de respondenten ook de volgende stellingen voorgelegd:

Stelling 1:

*De kans op overlast en kleine criminaliteit in mijn buurt maakt het onveilig om **overdag** te gaan wandelen.*

Stelling 2:

*De kans op overlast en kleine criminaliteit in mijn buurt maakt het onveilig om 's **avonds** te gaan wandelen.*

Met stelling 1 is slechts 15% van de respondenten het eens, terwijl ruim 57% het eens is met de tweede stelling. 's Avonds voelen de ouderen zich dus veel onveiliger om in de openbare ruimte te wandelen dan overdag, omdat zij het idee hebben dat er dan meer kans is op overlast en kleine criminaliteit in hun buurt. Er is dan ook nagegaan of de verlichting 's avonds van invloed is op dit gevoel van veiligheid, maar daarbij geeft 93% aan dat de straten in hun buurt goed verlicht zijn.

Ook in de interviews geeft het merendeel van de ouderen aan zich veilig en vertrouwd te voelen om zich in de buurt te bewegen (Int. #2, #4, #5, #6, #9, #12, #13, #14, #15). Toch zien de geïnterviewden veel verschillende gevaren om naar buiten te gaan. Deze ouderen gaan hier met name dieper in op de redenen waarom zij zich 's avonds onprettig voelen en daardoor niet meer buiten komen (Int. #3, #6, #10, #11, #13, #14). Zo vinden Pam van Pet en Tom de Ridder sommige delen van voetpaden onprettig doordat zij onverlicht zijn (Int. #3, #14), heeft Roos Roodhardt het idee dat er drugs gedeald worden in het park (Int. #11) en ervaart Kathleen America overlast door jongeren (Int. #13). Daarnaast maken (veronderstelde) gebeurtenissen in de omgeving, zoals een schietincident volgens Zeldia Willemsen (Int. #8), de achteruitgang van de buurt volgens Pam van Pet (Int. #3) en gebieden waar drugs gedeald worden volgens Isis Klimmers en Roos Roodhardt (Int. #5, #11), deze ouderen angstig om naar buiten te gaan. Echter is de belangrijkste reden dat ouderen minder buiten komen, dat zij zich kwetsbaarder voelen (#6, #7, #8, #10, #13). Zo vertelt meneer Cor de Loper:

En in hoeverre voelt u zich hier veilig?

"... Ja, redelijk wel. 's Avonds wat minder, ja".

(...) Waarom voelt u zich 's avonds minder?

"Ja, dan zijn d'r minder, minder mensen op straat. Dan, ja dan is d'r misschien niet hulp bij de hand, of () als d'r iets gebeurt. Ja, ja".

Fragment uit Int. #10: Cor de Loper (82)



Wat opvalt is dat Isis Klimmers (Int. #5), Tien Tunner (Int. #6), Kathleen America (Int. #13) en Tom de Ridder (Int. #14) aangeven zich veilig en vertrouwd te voelen om zich in hun wijk te bewegen, maar toch voelen de laatste drie zoals hiervoor bleek zich 's avonds onprettig en komen daarom niet meer buiten. Mevrouw Tunner en mevrouw America voelen zich daarnaast kwetsbaarder om buiten te komen en mevrouw Klimmers voelt schrik om zich in gebieden te begeven waar volgens haar drugs worden gedeald. Laura van der Kroft (Int. #2), Paula van Toren (Int. #4), Jasmien Dobbelsesteen (Int. #9), Irene Man (Int. #12) en Mario Broersen (Int. #15) voelen zich echter geheel veilig en vertrouwd om zich in hun buurt te bewegen. Deze gehele groep ouderen, die aangeeft zich in het algemeen veilig en vertrouwd te voelen in hun buurt, voldoen grotendeels aan de NNGB, met uitzondering van Mario Broersen die een chronische auto-immuunziekte heeft en mevrouw Man die de beweegnorm

in de winter niet haalt. Van degenen die zich niet veilig voelen in de buitenruimte, zijn het met name de ouderen die zich kwetsbaar voelen die de NNGB niet halen. Dit zijn Molly Joker met 2 dagen fysieke activiteit per week, Cor de Loper met 4 dagen en Zelda Willemsen met 4 dagen in de winter. Hoewel Tien Tunner en Kathleen America aangeven zich ook kwetsbaar te voelen in de buitenruimte, halen zij de NNGB wel. Allicht heeft hun kwetsbaarheid te maken met hun leeftijd van respectievelijk 86 en 76 jaar. Zo is op te merken dat van alle ouderen (behalve Pam van Pet (70 jaar), die zich 's avonds onprettig voelen en angst hebben om in bepaalde gebieden te komen, 75-plusser zijn.

Toegankelijkheid

De respondenten is ook een aantal stellingen voorgelegd in relatie tot de toegankelijkheid van routes in hun buurt, die zij te voet of met de fiets kunnen afleggen (Bijlage 2). Hieruit blijkt dat de meeste ouderen vinden dat er voldoende voetpaden (86%) en fietspaden (75%) zijn langs de straten in hun buurt. Ook vinden zij dat de voetpaden goed onderhouden zijn (83%). Wat betreft het gebruik van de voet- en fietspaden stelt het overgrote deel (93%) dat er veel verschillende routes in de buurt aanwezig zijn om ergens te kunnen komen. Op basis van deze gegevens kan gesteld worden dat de ouderen erg tevreden zijn over de toegankelijkheid van voet- en fietspaden in de buurt. Wel moet worden opgemerkt dat een klein deel van de respondenten (25%) vindt dat er onvoldoende fietspaden langs de straten zijn aangelegd.

In de interviews zijn de meningen over deze toegankelijkheid wat meer verdeeld, maar overwegend positief. Zo geeft iets meer dan de helft aan dat de toegankelijkheid van de routes in de buurt goed is (Int. #3, #7, #8, #9, #11, #13, #14, #15). Zo vertelt Molly Joker dat door het wonen in Overvecht het gemakkelijk is om de hond uit te laten (Int. #7). Wel merken zij en Cor de Loper op dat er in de buurt zich onoverzichtelijke en rommelige kruispunten bevinden (Int. #7, #10), waardoor door het ontbreken van een middenberm, ze het oversteken als gevaarlijk beschouwen. Daarnaast vinden Isis Klimmers en Tien Tunner het lastig om met een rollator gebruik te maken van het openbaar vervoer (Int. #5, #6), vertelt Zelda Willemsen dat de bewegwijzering niet altijd even duidelijk is of ontbreekt (Int. #8), zijn volgens Irene Man de voetpaden niet overal even goed onderhouden, zodat opgepast moet worden dat je niet over een stoeptegels struikelt (Int. #12) en geeft Laura van der Kroft aan dat de routes door een tunnel soms te steil zijn, waardoor ze moeite heeft om deze te bewandelen of te befietzen (Int. #2).

Van de groep die aangeeft in het algemeen positief te zijn over de toegankelijkheid, valt op dat Molly Joker en Zelda Willemsen zoals hierboven bleek, toch verbeterpunten hebben. Wellicht is dit voor hun ook extra van belang, aangezien mevrouw Joker door haar chronische auto-immuunziekte en longaandoening ook maar 2 dagen per week fysiek actief is en daardoor bij lange na niet aan de NNGB voldoet en mevrouw Willemsen door haar vermoeidheid en concentratieprobleem deze norm in de winter met 4 dagen fysieke activiteit per week ook niet haalt. Ook Mario Broersen (Int. #15) voldoet niet aan de NNGB, maar is wel volledig positief over de toegankelijkheid. Meer dan de helft van de ouderen die wijst op verbeterpunten met betrekking tot dit thema, voldoen niet aan de NNGB. Zo is mevrouw Joker dus 2 dagen per week fysiek actief, meneer de loper 4 dagen en mevrouw Willemsen en mevrouw Man 4 dagen in de winter. De overige 65-plussers met opmerkingen behalen de beweegnorm echter wel.

Wat betreft de ouderen met verbeterpunten over de toegankelijkheid valt op dat Isis Klimmers (79 jaar), Tien Tunner (86 jaar), Zelda Willemsen (77 jaar), Cor de Loper (82 jaar) en Irene Man (81 jaar) allen 75-plusser zijn. Toch zijn toegankelijkheidseisen voor de jongere 65-jarige mevrouw Joker en mevrouw van der Kroft ook van belang. Des te ouder, des te meer toegankelijkheid een rol lijkt te spelen, maar zoals blijkt is dit dus wel voor de gehele leeftijdsgroep (65 t/m 86 jaar) een

aandachtspunt. Verder zijn het met name de vrouwelijke 65-plussers die wijzen op de gebreken met betrekking tot toegankelijkheid. Cor de Loper is wel de enige man die aangeeft de kruispunten in de buurt gevaarlijk te vinden, maar dit is wel een aspect waar hij tijdens het interview op werd gewezen door zijn vrouw. Tot slot is duidelijk geworden dat overwegend de ouderen met een hoge opleiding (Pam van Pet en Mario Broersen) of midden opleiding (Molly Joker en Kathleen America) positief zijn over de toegankelijkheid, terwijl degenen die hier minder enthousiast over zijn, met name laag opgeleid (Isis Klimmers, Tien Tunner, Zelda Willemsen, Cor de Loper en Irene Man) zijn.

Aantrekkelijkheid

In de enquête zijn tot slot meerdere stellingen en vragen opgenomen die betrekking hebben op het uiterlijk van de buurt (Bijlage 2). Tabel 20 geeft deze resultaten weer. Zo geven alle respondenten aan dat zij tevreden zijn over hoe de buurt eruit ziet. Wanneer specifiek naar de bouwstijl van de buurt wordt gevraagd is hier nog maar 80% positief over en een nog kleinere groep (53%) vindt dat er veel aantrekkelijke huizen in de buurt zijn. Dat de ouderen erg tevreden zijn over hun buurt, uit zich met name in hun mening of het aanwezige groen in de buurt. Alle ouderen vinden dat er voldoende bomen langs de straten staan en dat er voldoende groen aanwezig is. Daarnaast vindt de meerderheid (86%) dat er weinig afval is in de buurt, maar benoemt wel 76% van de ouderen dat van het afval dat er is, er redelijk wat hondenuitwerpselen liggen. Wel vinden de meeste 65-plussers (69%) dat er weinig lawaai is in de buurt. Kortom, de ouderen vinden de buurt aantrekkelijk en dan met name het aanwezige groen, maar over de aantrekkelijkheid van de gebouwen zijn de meningen verdeeld en daarnaast is de aanwezig van hondenpoep een minpunt voor de meeste ouderen.

Stelling / vraag:	% mee eens
<i>Algemeen</i>	
Bent u tevreden met hoe de buurt eruit ziet?	100%
Bent u tevreden met de bouwstijl van de buurt?	80%
Er zijn vele aantrekkelijke gebouwen/huizen in mijn buurt	53%
<i>Groenvoorzieningen</i>	
Er staan enkele bomen langs de straten van mijn buurt	100%
Bent u tevreden met de hoeveelheid groen in uw buurt?	100%
<i>Afval</i>	
In mijn buurt is er in het algemeen weinig afval	86%
In mijn buurt is er in het algemeen weinig hondenpoep	34%
<i>Geluidshinder</i>	
Er is weinig lawaai	69%

Tabel 20: Hoe ouderen denken over hun buurt (n=30)

Net als in de enquêtes zijn in de interviews zo goed als alle ouderen positief over de uitstraling van de buurt. Zo wordt ook hier met name het groen als positief aspect genoemd, vinden de ouderen de buurt gezellig, rustig en schoon. De enige kanttekening die wordt gemaakt door Mario Broersen is de sfeer in de buurt (Int. #15). Zo stelt hij dat de buurt geen sfeer heeft en dat hij erg heeft moeten wennen aan de buurt door de aanwezigheid van Marokkanen.

Wensen

In de interviews is de ouderen ook gevraagd of zij zelf nog wensen hebben om zich beter te kunnen bewegen in de openbare ruimte. Hierbij geeft ongeveer de helft zeer diverse wensen aan. Zo worden verbeteringen in het verkeer het meest genoemd, waarbij Irene Man graag wil dat het openbaar vervoer beter wordt afgestemd op de gebruiker (Int. #12), kruispunten volgens Molly Joker worden verbeterd zodat oversteken gemakkelijker en veiliger wordt (Int. #7), er voor Cor de Loper fietspaden worden aangelegd naast de hoofdweg (Int. #10) en wil Laura van der Kroft dat voetpaden tussen het park en het complex beter aansluiten (Int. #2). Ook zijn er wensen van Kathleen America dat er in het park meer bankjes komen om te rusten (Int. #13) en wil Laura van der Kroft dat honden niet in de groene gebruiksruijnte van de bewoners mogen worden uitgelaten (Int. #2). Daarnaast willen Jesse Klaveren en Mario Broersen een zwembad in de buurt (Int. #1, Int. #15). Tot slot wil Zelda Willemsen dat beweegactiviteiten worden gestimuleerd door bijvoorbeeld een sportdag (Int. #8) en wil Roos Roodhardt dat dit moet gebeuren door de aanleg van een bejaardenspeeltuin (Int. #11). De wensen zijn dus divers, maar hebben met name betrekking op het verbeteren van verkeerssituaties, voorzieningen in het park, het ontbreken van een zwembad in de buurt en het stimuleren van beweegactiviteiten. Op dit laatste zal deel 2 van het resultatenhoofdstuk dieper ingaan.

4. Resultaten (deel 2)

In dit tweede deel van de resultaten zullen de verzamelde gegevens uit de interviews worden gepresenteerd. Zo zal in dit hoofdstuk aandacht worden besteed op welke wijze speelse interacties en interactieve technologieën de barrières kunnen wegnemen die in deel 1 van de resultaten naar voren zijn gekomen en welke rol de openbare ruimte daarin kan spelen. Dit hoofdstuk zal daarmee de input vormen voor het beantwoorden van de derde en tevens laatste onderzoeksvraag in hoofdstuk 5.

4.4 Rol van speelse interacties en interactieve technologieën in de openbare ruimte

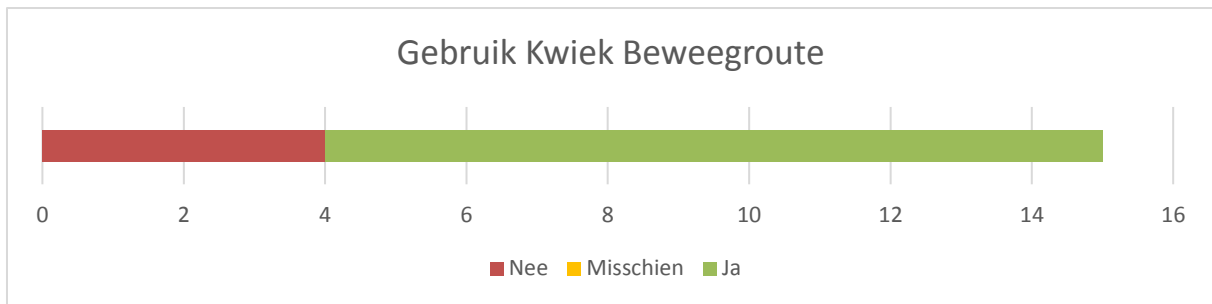
In de interviews is nagegaan hoe de ouderen denken over de interactieve spelelementen zoals die zijn beschreven in paragraaf 2.4. Er is daarbij gefocust om deze mening te achterhalen door vragen te stellen zoals genoemd in de methodiek van paragraaf 3.3. Om de ouderen een goed beeld te kunnen geven wat de speelse interacties en interactieve technologieën precies inhouden, is per spelelement een korte uitleg gegeven aan de hand van foto's (Bijlage 4) en zijn waar beschikbaar ook korte filmpjes getoond. Dit hoofdstuk behelst de resultaten van deze interviews per paragraaf voor elk interactief spelelement en een paragraaf met slotopmerkingen en toevoegingen van deze onderzochte ouderen.

4.4.1 Kwiek Beweegroute

De Kwiek Beweegroute is kort uitgelegd aan de hand van foto's (Bijlage 4) en ter illustratie is een filmpje vertoond (Archipel Zorggroep, 2013). Bij navraag wat de eerste indruk van ouderen is, is de houding tegenover het spelelement voor het overgrote merendeel positief. Zo geven de meeste mensen aan dat zij het leuk of een goed idee voor zichzelf vinden (Int. #1, #2, #4, #6, #7, #8, #10, #11, #12, #13, #14, #15) en / of voor anderen om er gebruik van te maken (Int. #1, #2, #3, #9). Ook wordt de gezelligheid samen met anderen gewaardeerd (Int. #2, #7, #8, #15) en wordt geconstateerd dat er eerst iets moet gebeuren voordat er gebruik gemaakt van kan worden. Zo stellen Isis Klimmers en Mario Broersen dat dit spelelement naar Utrecht gehaald moet worden (Int. #5, #15), denkt Irene Man dat een officiële opening vereist is (Int. #12) en denkt Kathleen America dat haar medebewoners gestimuleerd moeten worden om ze mee te krijgen dit te doen (Int. #13).

Het spelelement maakt ook veel positieve emoties bij de ouderen los. Zo vinden meerdere ouderen het gezellig en plezierig dat deze beweegactiviteit samen met anderen wordt gedaan (Int. #3, #8, #10, #11, #13, #15), geeft het Laura van der Kroft en Paula van Toren een blij / vrolijk gevoel (Int. #2, #4) en wordt erom gelachen door Jesse Klaveren en Kathleen America omdat zij het wel grappig vinden (Int. #1, #13). Daarnaast geeft Cor de Loper aan het hartstikke leuk te vinden, zou hij graag willen meedoen en herinnert het aan de bejaardengymnastiek die hij en zijn vrouw vroeger zelf gaven, maar wordt hij geconfronteerd met het feit dat dat hij geen energie meer heeft en daardoor lichamelijk niet meer met de groep mee kan komen (Int. #10). Ook heeft Jasmien Dobbelseen het gevoel dat het leuk is maar niet bestemd voor haar (Int. #9) en reageert de 65-jarige Molly Joker zelfs met "Ach die oudjes" om te duiden dat zij deze ouderen als een andere groep mensen ziet, waar zij nog niet toe behoort (Int. #7). Tot slot is er ook één negatieve emotie van Irene Man, waarbij wordt aangegeven dat wat zij gezien heeft een beetje achterlijk is, omdat ze het idee krijgt dat ouderen door de invulling met dit spelelement voor dement worden geacht (Int. #12).

Ondanks deze minder positieve reactie, blijkt dus dat de ouderen overwegend positief zijn over de Kwiek Beweegroute. Maar de vraag is of ouderen ook denken dat ze gebruik van dit spelelement zullen maken. Figuur 22 laat zien wat de ouderen in de interviews hierop geantwoord hebben.



Figuur 22: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van de Kwiek Beweegroute?"

De meeste ouderen (11) geven aan de beweegroute te gaan gebruiken. De voornaamste redenen die zij hiervoor hebben zijn dat het bewegen in groepsverband hun aanspreekt (Int. #6, #7, #8, #11, #12, #15), zij interesse hebben in de oefeningen die uitgevoerd moeten worden (Int. #2, #5, #6, #13, #14), de gezelligheid en het sociale contact met anderen hun aanspreekt (Int. #2, #4, #8) en zouden Jesse Klaveren en Isis Klimmers de oefeningen doen ter verbetering van hun lichamelijke klachten (Int. #1, #5). Ook zouden een aantal ouderen bereid zijn om het te doen wanneer het spelelement dichtbij wordt geplaatst (Int. #2, #4, #15), als het langs een bestaande route ligt (Int. #2, #8, #14), als het vrijblijvend op een lage intensiteit kan worden uitgevoerd (Int. #5, #8, #14) en als het alleen uitgevoerd kan worden in plaats van met de groep (Int. #1, #5, #12). Belangrijke redenen om geen gebruik ervan te maken is dat Jesse Klaveren, Laura van der Kroft en Pam van Pet aangeven geen interesse te hebben om te bewegen in een groep (Int. #1, #2, #3). Daarnaast geven Jesse Klaveren en Molly Joker aan dat zij andere interesses hebben in relatie tot een beweegactiviteit (Int. #1, #7). Jesse Klaveren en Cor de Loper geven verder aan dat zij lichamelijk te beperkt worden om de Kwiek Beweegroute uit te kunnen voeren (Int. #1, #10).

De aantrekkelijkheid van deze Kwiek Beweegroute zit hem voor een groot deel van de 65-plussers met name in de hiervoor al vaker genoemde gezelligheid / het sociale contact dat je tijdens deze activiteit met de andere mensen hebt (Int. #2, #6, #7, #9, #10, #11, #15). Ook vinden veel ouderen de (gevarieerde) oefeningen leuk en goed (Int. #2, #3, #4, #8, #12, #13, #14). Zo stelt Paula van Toren:

"Nouja, d'r zijn toch bewegingen zo tussen die je normaal niet doet. (...) Ja, ik heb van de week wel even zo met die armen staan zwaaien [maakt beweging met armen]. Maar dat kun je zelf allemaal wel doen, maar... Ja, dit is een beetje gevarieerd en dat vind ik wel leuk en lijkt me ook wel goed. D'r zitten gewoon dingen bij dat je zegt: "Ja, daar denk ik niet aan om dat te doen"."



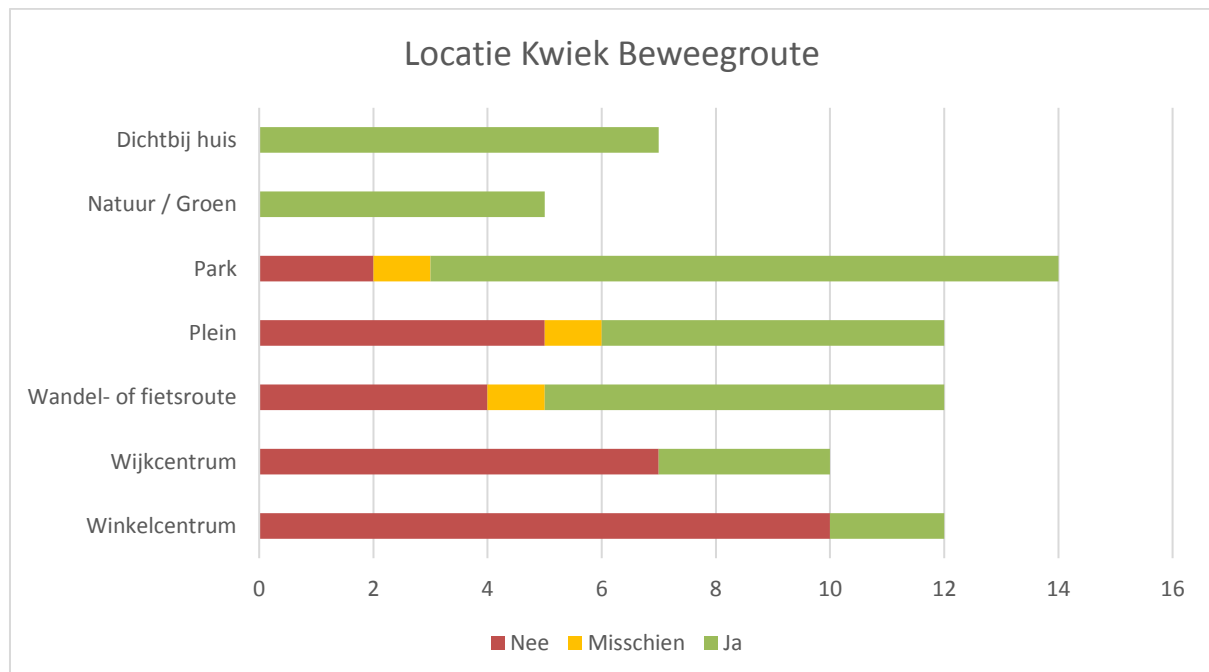
Int. #4: Paula van Toren (77)

Verder zijn Pam van Pet en Zelda Willemsen zich er bewust van dat deze oefeningen goed voor het lichaam zijn, wat het voor hun aantrekkelijk maakt (Int. #3, #8). Enkele 65-plussers wijzen erop dat dit spelelement onaantrekkelijk is wanneer dit volgens Laura van der Kroft ten koste gaat van de natuur (Int. #2), er volgens Mario Broersen activiteiten tussen zitten die je door je lichamelijke beperking niet kunt doen (Int. #15) en wanneer de route tussen de huizen door loopt en iedereen dan staat mee te kijken, stelt Irene Man (Int. #12).

Nu bekend is hoe de ouderen denken over de Kwiek Beweegroute, is ook nagegaan wat er moet gebeuren voordat zij gebruik van de spelelementen zouden maken. Hierop kwamen veel uiteenlopende antwoorden maar het meest genoemd zijn toch wel dat de route aangelegd moet worden (Int. #2, #11, #12, #13, #14, #15) en dat gebruik gestimuleerd moet worden of dat er iets georganiseerd moet worden zodat de ouderen er gebruik van blijven maken (Int. #2, #8, #10, #11, #13). Deze organisatie begint volgens Laura van der Kroft en Irene Man met een officiële opening

(Int. #2, #12), voor Paula van Toren, Zelda Willemsen en Roos Roodhardt met het bij elkaar vinden van een groep mensen (Int. #4, #8, #11) en volgens Paula van Toren en Cor de Loper met begeleiding om de mensen aan te blijven sporen er gebruik van te maken, maar ook te kunnen ondersteunen met het uitvoeren van de oefeningen (Int. #4, #10). Naast deze begeleiding is er een grotere groep ouderen juist voorstander om het vrijblijvend (alleen) te kunnen gebruiken (Int. #1, #3, #11, #12). Wat betreft de omgeving geven Roos Roodhardt en Irene Man aan dat de routes toegankelijk gemaakt moeten worden, zodat ze deze veilig en vrij zijn als je de route aflegt (Int. #11, #12). Verder stellen Paula van Toren en Mario Broersen dat het dichtbij neergezet moet worden (Int. #4, #15). Tot slot stellen een paar 65-plussers, die aangaven er geen gebruik van te zullen maken, dat als hun huidige levenssituatie zou veranderen, zoals ouder worden volgens mevrouw Dobbelsteen (Int. #9) of lichamelijke verslechtering volgens meneer Klaveren (Int. #1), dat er dan een kans is dat ze toch de beweegroute zullen gaan gebruiken.

De ouderen is verder gevraagd in welke buitenruimte deze Kwiek Beweegroute voor hun het beste kan worden neergezet. Daarna is aan de hand van bijlage 5 voor de buitenruimtes waar volgens paragraaf 4.2 door de respondenten het meest gebruik van wordt gemaakt, gevraagd hoe zij erover denken als daar het spelelement wordt geïmplementeerd. Beide vragen zijn samengevat in het overzicht van figuur 23.



Figuur 23: Locaties waar volgens 65-plussers de Kwiek Beweegroute het beste wel en niet kan worden neergezet

Meerdere ouderen geven aan de buitenruimte van het winkelcentrum de slechtste locatie voor de beweegroute te vinden, omdat daar allemaal onbekende winkelende mensen langslopen (Int. #4, #8, #12, #14) en ze daar echt alleen komen voor hun dagelijkse boodschappen (Int. #3, #13, #15). Ook het wijkcentrum is impopulair doordat met name de afstand tot deze voorziening te groot is voor Isis Klimmers, Cor de Loper en Kathleen America (Int. #5, #10, #13). Over het plein en een wandel- of fietsroute als locatie zijn de meningen wat meer verdeeld. Het positieve van een wandel- of fietsroute is volgens Tien Tunner, Cor de Loper, Irene Man en Mario Broersen met name de omgeving die zij waarderen vanwege het (mooie) groen (Int. #6, #12, #15), de rust (Int. #6, #10) en veiligheid (Int. #10). De reden om de route daar niet te plaatsen is met name omdat Kathleen America en Tom de Ridder aangeven geen behoefte te hebben om gebruik te maken van die locatie

(Int. #13, #14). Wat betreft het plein wordt ook aangegeven door Cor de Loper en Kathleen America dat deze plek als prettig wordt ervaren voor de beweegroute (Int. #10, #13), maar deze locatie wordt ook als prettiger ervaren door Jesse Klaveren en Cor de Loper, omdat daar al veel mensen komen (Int. #1, #10) en door Tom de Ridder, omdat hij daar zelf al komt (Int. #14). De reden om deze locatie niet geschikt te vinden is dat Laura van der Kroft, Roos Roodhardt en Irene Man het vervelend vinden als zij bezig zijn met de beweegactiviteit en iedereen naar hun zit te kijken (Int. #2, #11, #12) en vindt mevrouw Willemsen dat er te weinig ruimte is. De meest populaire locatie onder de ouderen is toch wel het park, vanwege de leuke/ mooie / groene omgeving (Int. #2, #4, #6, #12, #13, #15), de goede bereikbaarheid (Int. #2, #5, #11, #13) en de anonimiteit die het park volgens Roos Roodhardt en Irene Man biedt tijdens de activiteit (Int. #11, #12). Enkele redenen die de ouderen aandragen om te kiezen voor het park, zijn op zichzelf ook populaire locatiekeuzes. Zo zien meerdere 65-plussers de Kwiek Beweegroute graag in de buurt, dichtbij hun huis (Int. #2, #4, #10, #11, #13, #14, #15) of in het groen / de natuur (Int. #2, #4, #8, #12, #15).

Niet alle geïnterviewden hebben aangegeven welke locatie voor hun het meest geschikt is voor de Kwiek Beweegroute, omdat Molly Joker (Int. #7) aangeeft dat zij liever een andere beweegactiviteit doet en Jasmien Dobbelsesteen (Int. #9) vindt dat het niet voor haar bedoeld is. Hoewel hierboven bleek dat onder alle ouderen het park het meest geschikt wordt bevonden, geven Cor de Loper (Int. #10), Mario Broersen (Int. #15), Zelda Willemsen (Int. #8) en Irene Man (Int. #12), die allen (gedeeltelijk) niet aan de NNGB voldoen, aan dat zij een wandel- of fietsroute juist de meest geschikte locatie vinden. Ook Laura van der Kroft (Int. #2), Isis Klimmers (Int. #5), Tien Tunner (Int. #6) en Roos Roodhardt (Int. #11) vinden dit een geschikte locatie, maar voldoen wel aan deze beweegnorm. De drie ouderen Paula van Toren (Int. #4), Kathleen America (Int. #13) en Tom de Ridder (Int. #14), die deze locatie ongeschikt vinden, voldoen echter ook aan de NNGB. Wat betreft het wijkcentrum en winkelcentrum als geschikte locatie, valt juist op dat dezelfde ouderen die hiervoor (gedeeltelijk) niet aan de NNGB voldeden, deze openbare ruimtes juist ongeschikt vinden. Opvallend is ook dat Tien Tunner (Int. #6) en Roos Roodhardt (Int. #11) deze ruimtes en Tom de Ridder (Int. #14) het wijkcentrum, wel goede opties vinden om de Kwiek Beweegroute te plaatsen, terwijl zij allen wel aan de NNGB voldoen. Laura van der Kroft, Isis Klimmers en Kathleen America, die wel aan de NNGB voldoen, zien af van het wijkcentrum vanwege met name de slechte bereikbaarheid ervan. Mevrouw Willemsen, mevrouw Man en meneer Broersen vinden tevens de natuur of het bos een geschikte plek vanwege zijn groene omgeving en zijn daarmee, ondanks het kleine aandeel ouderen dat niet aan de NNGB voldoet in de onderzoeksgroep, in de meerderheid ten opzichte van mevrouw van der Kroft en mevrouw van Toren, die hun mening delen.

Waar het park een geschikte locatiekeuze is onder alle ouderen variërend van 65 jaar tot en met 86 jaar, valt op dat Zelda Willemsen (77 jaar) en Tom de Ridder (77 jaar), die het park juist geen geschikte locatie vinden, tot de 75-plussers behoren. Dit patroon is ook zichtbaar bij de ouderen die het plein en de wandel- of fietsroute ongeschikt vinden. Dit zijn dan respectievelijk Tien Tunner (86 jaar), Zelda Willemsen (77 jaar), Roos Roodhardt (80 jaar) en Irene Man (81 jaar), die zo denken over het plein en Paula van Toren (77 jaar), Kathleen America (76 jaar) en Tom de Ridder (77 jaar) die zo denken over een wandel- of fietsroute. Enige uitzondering is Laura van der Kroft (65 jaar), die het plein ook geen geschikte locatie lijkt. Opmerkelijk is ook dat alleen de 75-plussers Tien Tunner (86 jaar), Roos Roodhardt (80 jaar) en Tom de Ridder (77 jaar) het wijkcentrum wel geschikt vinden voor de Kwiek Beweegroute en de 80-plussers Tien Tunner (86 jaar) en Roos Roodhardt (80 jaar) dit denken van het winkelcentrum. Zo waardeert mevrouw Tunner de mogelijkheid om te schuilen en de mooie omgeving van het wijkcentrum en denkt meneer de Ridder dat hij hier door de aanwezigheid van anderen gemotiveerd wordt om mee te doen. Daarnaast lijkt het mevrouw Roodhardt wel wat dat iedereen rondom het winkelcentrum dan de route kan gebruiken.

Volgens alle geïnterviewde mannen, Jesse Klaveren, Cor de Loper, Tom de Ridder en Mario Broersen is het plein de meest geschikte plek voor de Kwiek Beweegroute, gevolgd door het park dat alleen Tom de Ridder niet geschikt lijkt. Deze locaties spreken Cor de Loper en Tom de Ridder aan, omdat zij met name dichtbij aanwezig zijn en dat dit locaties zijn waar Jesse Klaveren en Tom de Ridder van aangeven al vaker te komen. Ook valt op dat meneer de Loper, meneer de Ridder en meneer Broersen überhaupt de route graag dichtbij hun huis geplaatst zien worden. Niemand van de mannen vindt het winkelcentrum een reële optie en alleen Tom de Ridder denkt dat de Kwiek Beweegroute bij een winkelcentrum geplaatst kan worden. Bij de vrouwen geven er 8 van hen aan het park juist de meest geschikte plek te vinden (Int. #2, #3, #4, #5, #6, #11, #12, #13), gevolgd door 6 die het graag zien bij een wandel- of fietsroute (Int. #2, #5, #6, #8, #11, #12). De minst populaire locatie is ook volgens 7 van hen het winkelcentrum (Int. #2, #3, #4, #5, #8, #12, #13), maar daarnaast voor 5 vrouwen het wijkcentrum (Int. #2, #5, #8, #12, #13) en juist de populairste plek onder alle geïnterviewde mannen; het plein (Int. #2, #6, #8, #11, #12).

De plek waar het spelelement wordt neergezet is alleen volgens Paula van Toren en Tom de Ridder niet van invloed op de ervaring ervan (Int. #4, #14). Net zoals al bij de locatiekeuze naar voren kwam, geven meerdere ouderen echter aan dat deze locatie wel degelijk van invloed is op hun spelervaring. Zo blijkt ook hieruit dat een natuurlijke omgeving het meeste aanspreekt (Int. #2, #6, #8, #11, #13, #15), wordt een plek waar veel mensen naar je kijken als minder aantrekkelijk beschouwd door Irene Man, Kathleen America en Mario Broersen (Int. #12, #13, #15) en is een locatie dichtbij prettig, vanwege de dan makkelijke bereikbaarheid volgens Isis Klimmers en Kathleen America (Int. #5, #13). Zo stelt de geïnterviewde mevrouw Man dat zij zich niet op haar gemak voelt als mensen staan te kijken:



“Ja, omdat het ontspannen kan zijn. Kijk eens, als je zo'n plaats waar iedereen eromheen staat, dan ben je niet ontspannen, dat voel je je onzeker, dan voel je je niet prettig. Maar als je alleen bent, of anderen mensen er ook zijn die lopen, of wandelen of wat niet anders doen, dan ben je onder elkaar. Dan heb je geen kijkers. Dan voel je je ontspannen”.

Int. #12: Irene Man (81 jaar)

De onderzochte ouderen denken verder dat implementatie van dit spelelement ook het gebruik van het park (Int. #1, #2, #3, #5, #6, #10, #13, #15), het plein (Int. #1, #10, #13, #14) en een wandel- of fietsroute (Int. #6, #11, #15) kan bevorderen in relatie tot hun huidige gebruik. Dit komt overeen met de eerder gevonden locaties, waar ouderen van vonden dat het daar moet worden neergezet. Toch zijn er meerdere ouderen die denken dat het hun gebruik van de buitenruimte niet kan verbeteren, doordat Cor de Loper en Roos Roodhardt de afstand tot de voorziening te groot vinden (Int. #10, #11), Zelda Willemsen zich in sommige openbare ruimtes onveilig blijft voelen (Int. #8), Roos Roodhardt toch al gebruik maakt van de voorziening (Int. #11) of zoals Zelda Willemsen verder aangeeft zij er zelf niet speciaal naartoe zou gaan als het aanwezig was (Int. #8).

Ondanks dat meneer de Loper de afstand als een obstakel ziet en met 4 dagen fysieke activiteit per week niet aan de NNGB voldoet, denkt hij toch dat de route het gebruik van het nabijgelegen park en plein kan verbeteren. Hierbij benadrukt hij dat het gebruik van het dichtbijgelegen plein alleen maar meer zal worden naarmate hij ouder wordt. Ook mevrouw Roodhardt, die wel aan de NNGB voldoet, ziet de afstand als een mogelijk probleem, maar zou als de route dichtbij wordt geplaatst vaker van een wandelroute gebruik maken. Het onveilige gevoel dat mevrouw Willemsen heeft voor mannen met loslopende honden zal voor haar echter blijven, waardoor het 't gebruik van de buitenruimte en het voldoen aan de NNGB in de winter voor haar lastig zijn om te bevorderen met de Kwiek Beweegroute. Ook meneer Broersen, die de NNGB niet haalt, denkt dat het zijn gebruik van het park

of wandel- of fietsroute kan verbeteren, omdat hij denkt dat de route ervoor zorgt dat je lekker beweegt en dan het gevoel krijgt dat je wat hebt gedaan (Int. #15). Alle overige ouderen die denken dat hun gebruik zal verbeteren door het gebruik van dit spelelement, voldoen allemaal wel aan de gestelde beweegnorm.

Wat verder opvalt is dat Zelda Willemsen (77 jaar), Cor de Loper (82 jaar) en Roos Roodhardt (80 jaar), die belemmeringen zien om het gebruik van de buitenruimte te bevorderen allen 75-plusser zijn. Degenen die denken dat de Kwiek Beweegroute wel het gebruik van park, plein of wandel- of fietsroute kan verbeteren zijn allen tussen de 65 en 86 jaar oud. Ook zijn alle mannen (Jesse Klaveren, Cor de Loper, Tom de Ridder en Mario Broersen) van mening dat de Kwiek positief werkt om het verbeteren van hun dagelijkse fysieke activiteit.

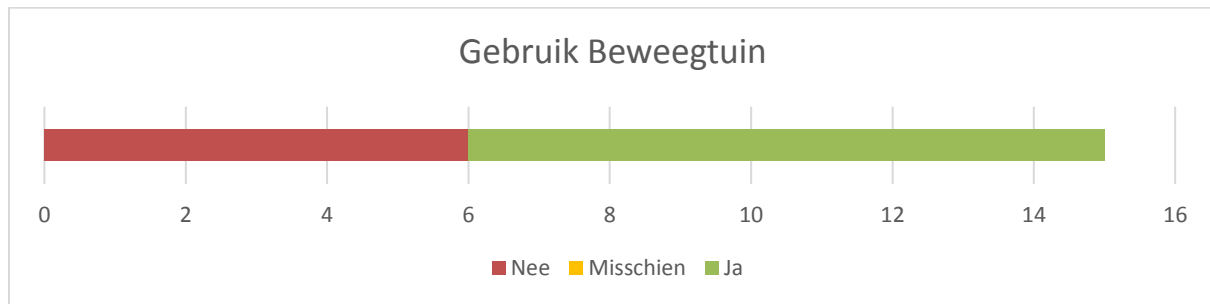
Tot slot geven de ouderen voor de Kwiek Beweegroute aan dat zij denken dat het wel degelijk kan bijdragen aan het opheffen van de door hun ervaren barrières, zoals die zijn besproken in paragraaf 2.3. Zo geven zij met name aan dat lichamelijk gezien de route kan bijdragen om de (soepelheid van) spieren en /of gewrichten te trainen (Int. #3, #4, #10, #15), denken Isis Klimmers en Kathleen America dat het de algehele lichamelijke situatie kan verbeteren (Int. #5, #13) en denkt Paula van Toren dat deze lichamelijke situatie stabiel kan blijven (Int. #4). Ook denken enkele ouderen dat het hun sociaal gezien in contact kan brengen met anderen mensen (Int. #4, #5, #8, #10, #11) en geven Laura van der Kroft, Tien Tunner en Roos Roodhardt aan dat zij door implementatie van het spelelement meer gebruik zullen maken van de buitenomgeving (Int. #2, #6, #11). Enkelen geloven echter niet dat het lichamelijk (Int. #8, #11, #12) of sociaal (Int. #1, #12, #14) kan bijdragen.

4.4.2 Beweegtuinen

Net als het vorige interactieve spelelement is de beweegtuin aan de ouderen voorgelegd door vertoning van foto's (Bijlage 4) en een kort filmpje (Yalp, 2011). Ook ditmaal is de eerste indruk van de ouderen overwegend positief. Zo geven zij aan dat zij de beweegtuin in het algemeen leuk of een goed idee vinden (Int. #1, #2, #4, #6, #7, #8, #10, #11, #12, #15). Tevens is er een groep ouderen die aangeven dat zij het goed en leuk vinden dat het er voor anderen is om te gebruiken (Int. #5, #7, #8, #9). Ook wordt aangegeven dat er eerst iets moet gebeuren voordat er gebruik gemaakt van kan worden, zoals bijvoorbeeld Tien Tunner en Kathleen America aangeven; de aanwezigheid van begeleiding (Int. #6, #13). Daarnaast vinden de 65-plussers Molly Joker en Kathleen America dat dit thuishoort bij een zorgcentrum (Int. #7, #13) en zijn er enkele negatieve reacties van Pam van Pet die dit spelelement te kinderlijk vindt voor ouderen (Int. #3) en Tom de Ridder die aangeeft er niet te zullen komen, omdat het hem niet trekt (Int. #14).

De beweegtuin speelt een stuk minder in op de emoties van de ouderen dan vorig spelelement. Zo geven meerdere mensen aan dat het weinig tot geen emotie bij hun losmaakt (Int. #1, #5, #9, #10, #14). Toch zijn de emoties die wel worden ervaren, met name positief. Zo wordt het contact met andere mensen tijdens de beweegactiviteit weer als gezellig en plezierig ervaren (Int. #4, #7, #11). Ook brengt de beweegtuin herinneringen naar boven, zoals de associatie die de geïnterviewde Tien Tunner heeft met linedance en aerobics wat zij in het verleden deed (Int. #6) en brengt het Laura van der Kroft zelfs terug naar haar kindertijd, waarbij zij deze spelelementen van vroeger als een veilige fase ervoer (Int. #2). Waar deze herinnering aan de kindertijd door deze mevrouw juist positief is, vindt Pam van Pet dit spelelement kinderachtig en wordt daar juist boos om. Daarmee bedoelt zij dat dit spelelement erg kinderlijk is, wat zij een onderschatting vindt van wie ouderen zijn en wat zij kunnen. Zo denkt deze mevrouw: "*Lazer op joh. Ik ben op en top niks anders*" (Int. #3). Tot slot vindt Laura van der Kroft de beweegtuin onbenullig, omdat zij bewegen iets intiems vindt en het niet prettig vindt dat iedereen nu langs kan lopen (Int. #2).

Het gevoel dat de 65-plussers hebben over deze beweegtuint, uit zich ook in het aantal ouderen die denken dat ze er gebruik van zullen maken (Figuur 24).



Figuur 24: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: “Zou u gebruik maken van de Beweegtuint?”

Zo toont figuur 24 dat 9 ouderen denken dat zij van de beweegtuint gebruik zouden maken. De belangrijkste reden die zij hebben om er wel gebruik van te maken is dat de beweegactiviteit in een groep hun bevalt (Int. #4, #6, #10, #11, #12) en volgens Paula van Toren en Irene Man specifiek de gezelligheid / het sociale contact dat zij met de medegebruikers hebben (Int. #4, #12). Ook geven ouderen aan dat zij van de oefeningen zouden proberen wat hun lukt of het uit nieuwsgierigheid zouden gebruiken (Int. #4, #11, #13, #15). Het zijn dan ook (bepaalde) oefeningen die volgens Tien Tunner, Zelda Willemsen en Roos Roodhardt aantrekken om er gebruik van te maken (Int. #6, #8, #11). Sommige van 65-plussers, waaronder Kathleen America, Tom de Ridder en Mario Broersen, geven aan dat ze het wel zouden gebruiken, maar dan wel in hun eentje of met enkele mensen (Int. #13, #14, #15). De beoefening van dit spelelement in een groep is dan ook voor Jesse Klaveren en Laura van der Kroft de reden om er geen gebruik van te willen maken (Int. #1, #2). Ook wordt aangegeven door Pam van Pet, Isis Klimmers, Jasmien Dobbelsesteen en Tom de Ridder dat zij het spelelement niet zullen gebruiken omdat zij andere interesses hebben (Int. #3, #5, #9, #14) en geven Jesse Klaveren en Isis Klimmers daarnaast aan dat zij kampen met een lichamelijke beperking, wat hun van gebruik van de beweegtuint weerhoudt (Int. #1, #5).

Wat de 65-plussers het aantrekkelijkst vinden aan de beweegtuint zijn de (gevarieerde) oefeningen (Int. #2, #7, #8, #10, #12, #13, #15) en het besef dat het goed voor je lichaam is (Int. #7, #8, #15). Zo vertelt Mario Broersen hierover:

Is er iets wat u wel aantrekkelijk vindt hieraan?

... Ja, de verscheidenheid aan oefeningen. Is goed over nagedacht, die dat ontwikkeld hebben en... Hè, d'r zitten hele eenvoudige dingen bij, maar alle, alle spieren en alle gewrichten die vast komen te zitten, die, ja daar zorgen ze wel dat dat in beweging komt.

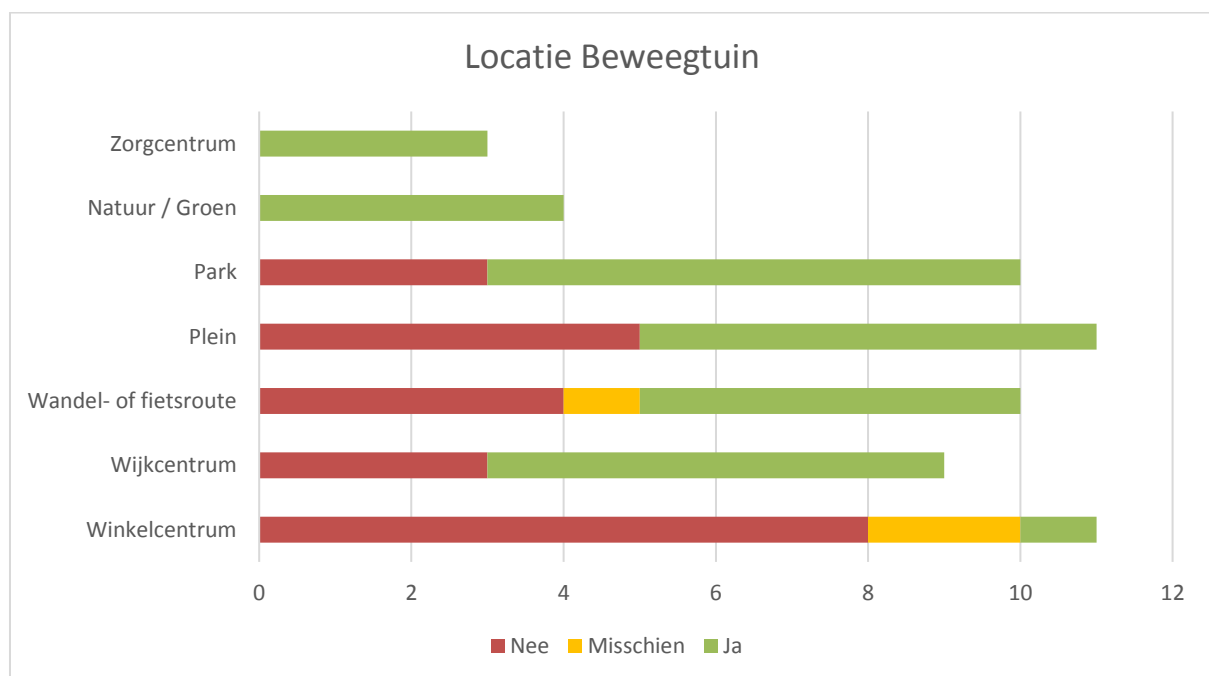


Fragment uit Int. #15: Mario Broersen (67)

Verder vormen de al meerdere keren genoemde gezelligheid / het sociale contact (Int. #4, #6, #10) en de uitstraling van het spelelement (Int. #2, #4, #12) de aantrekkelijkheden voor een aantal ouderen. Enkelens beschouwen de beweegtuint vanwege diverse argumenten als onaantrekkelijk (Int. #1, #3, #5, #9, #14). Belangrijkste motieven die zij hiervoor hebben, hebben met name betrekking op de houding die zij hebben tegenover de groep of in relatie tot hun eigen lichaam. Zo worden de mensen die in het voorbeeld van de beweegtuint gebruik maken, als een andere groep beschouwd door Pam van Pet en Jasmien Dobbelsesteen waar zij nog niet bij horen of bij willen horen (Int. #3, #9). Ook geeft Jesse Klaveren aan lichamenlijk beperkt te worden (Int. #1) en merkt Isis Klimmers op dat zij juist geen lichamenlijk risico wil lopen door gebruik van de beweegtuint (Int. #5).

Ongeacht of ouderen aangaven wel of niet van de beweegtuint gebruik te gaan maken, is hun de vraag voorgelegd wat er zou moeten gebeuren voordat zij er (wel) gebruik van zouden maken. Dit leverde ook voor dit spelelement een breed scala aan antwoorden op. Meest genoemd is ook hier dat het aangelegd dient te worden (Int. #2, #4, #6, #10, #11, #13, #15). Verder wordt het voor deze beweegtuint belangrijk gevonden dat er begeleiding aanwezig is, die toezicht kan houden tijdens het uitvoeren van de oefeningen (Int. #4, #6, #8, #10, #11, #13). Daarnaast wordt door Laura van der Kroft, Cor de Loper en Mario Broersen genoemd dat dit spelelement gebruiksvriendelijk moet zijn (ook voor mensen met een lichamelijke beperking) en menen zij ook dat gebruik gestimuleerd moet worden (Int. #2, #10, #15). Paula van Toren en Irene Man wijzen er verder op dat mensen bij elkaar moeten worden gekregen (Int. #4, #12) en, geven Laura van der Kroft en Kathleen America aan, dat de beweegtuint betaalbaar moet zijn (Int. #2, #13). Tot slot geeft een groep van 5 ouderen aan dat er niets kan gebeuren om dit gebruik positief te beïnvloeden (Int. #3, #5, #7, #9, #14).

Qua locatie voor de beweegtuint is de geïnterviewden weer gevraagd wat hen de beste plek lijkt, waarna de gedachte over de mogelijke locaties van bijlage 5 is nagegaan. In figuur 25 zijn de resultaten hiervan weergegeven.



Figuur 25: Locaties waar volgens 65-plussers de beweegtuint het beste wel en niet kan worden neergezet

Net als de Kwiek beweegroute blijkt ook voor de beweegtuint dat bij het winkelcentrum de slechtste locatie is volgens de geïnterviewden, omdat zoals Cor de Loper, Kathleen America en Mario Broersen vertellen, zij daar met name komen voor andere activiteiten zoals de dagelijkse boodschappen (Int. #10, #13, #15). Wat betreft het plein en de wandel- of fietsroute als geschikte locatie, zijn de meningen wat uiteenloper. Zo wordt het plein met name prettig gevonden door Tien Tunner, Cor de Loper en Irene Man, omdat het dichtbij huis is (Int. #6, #10, #12), maar wordt er negatief tegen de omgevingskenmerken van het plein aangekeken. Er wordt bijvoorbeeld over de uitstraling van het plein gezegd door Kathleen America dat de entourage te stenig is en de aanwezigheid van geparkeerde auto's en fietsen als te druk worden ervaren (Int. #13). Ook zorgen de openheid van het plein en de situering naast het complex, dat het als onprettig wordt ondervonden door Zelda Willemsen dat omliggende bewoners kunnen meekijken tijdens de beweegactiviteit (Int. #8). Deze beweging wordt naar Roos Roodhardt haar mening als intiem gevoeld en moet daarom op een meer



besloten locatie worden uitgevoerd dan op het plein (Int. #11). De wandel- of fietsroute wordt met name gewaardeerd om zijn groene omgeving en de afstand die het heeft van meekijkende mensen zoals Mario Broersen dit benoemd (Int. #15). Het ontbreken van deze gezelligheid volgens Irene Man (Int. #12), het ontbreken van rust/zitplekken volgens Cor de Loper (Int. #10) of het idee dat Jesse Klaveren heeft dat je op deze routes alleen moet wandelen of fietsen (Int. #1), zijn onder andere redenen om van deze locatie af te zien voor de beweegtuintuin. Het wijkcentrum vindt het merendeel ditmaal een geschikte locatie, omdat dit volgens mevrouw van der Kroft en mevrouw Tunner een afgeschermd ruimte is, maar, stellen Molly Joker, Roos Roodhardt en Kathleen America, wel op voorwaarde dat het in de buurt of bereikbaar is (Int. #7, #11, #13), aangezien het wijkcentrum zich nu ver van hun huis bevindt. De populairste plek is ook voor de beweegtuintuin het park, vanwege zijn mooie / natuurlijke / groene omgeving die Paula van Toren, Tien Tunner en Mario Broersen waarderen (Int. #4, #6, #15), de gemakkelijke bereikbaarheid volgens Tien Tunner, Cor de Loper en Kathleen America (Int. #6, #10, #13) en omdat daar er, zoals Zelda Willemsen en Kathleen America zeggen, voldoende ruimte is (Int. #8, #13). Een deel vindt plaatsing van de beweegtuintuin in een groene of natuurlijke omgeving sowieso een goede optie (Int. #7, #8, #12, #15) en ook spreekt plaatsing naast een zorgcentrum enkele bewoners aan (Int. #7, #13, #15).

Pam van Pet (Int. #3), Isis Klimmers (Int. #5), Jasmien Dobbelsesteen (Int. #9) en Tom de Ridder (Int. #14) is niet meer gevraagd welke locatie zij geschikt vinden voor de beweegtuintuin, aangezien zij reeds aangaven de beweegtuintuin niet te gaan gebruiken, omdat ze andere interesses hebben. Opvallend is wel dat deze 4 ouderen allen aan de NNGB voldoen, terwijl de 5 ouderen die niet aan de NNGB voldoen aangeven wel gebruik van de beweegtuintuin te willen gaan maken. Onder deze laatste groep geven Molly Joker (Int. #7), Cor de Loper (Int. #10), Irene Man (Int. #12) en Mario Broersen (Int. #15) juist aan dat zij de beweegtuintuin het liefst op het plein zien. Hiermee zijn zij flink vertegenwoordigd, want naast hen vinden alleen Paula van Toren (Int. #4) en Tien Tunner (Int. #6), die wel aan de NNGB voldoen, het plein geschikt. De ouderen waaronder Jesse Klaveren (Int. #1), Laura van der Kroft (Int. #2), Roos Roodhardt (Int. #11) en Kathleen America (Int. #13), die wel aan de NNGB voldoen vinden dit plein juist een ongeschikte locatie. Alleen Zelda Willemsen (Int. #8), die niet aan de NNGB voldoet, deelt deze mening. Ook de ouderen die niet aan de NNGB voldoen, behalve Irene man, vinden het winkelcentrum een ongeschikte locatie. Dit is in balans met het aantal ouderen die deze mening delen en wel aan de NNGB voldoen. Opvallend is dat de natuur of een groene omgeving alleen geschikt wordt gevonden voor de beweegtuintuin door de ouderen (op Cor de Loper na) die niet aan de NNGB voldoen. Ook zijn het juist Zelda Willemsen, Cor de Loper en Mario Broersen die het wijkcentrum een ongeschikte locatie vinden. Zo vindt mevrouw Willemsen het wijkcentrum niet besloten genoeg en vindt meneer de Loper het te ver weg. Laura van der Kroft, Tien Tunner, Roos Roodhardt en Kathleen America, die wel aan de NNGB voldoen, vinden dit juist wel een geschikte plek. Zo spreekt het mevrouw van der Kroft aan vanwege de lage kosten en dat de ruimte afgeschermd is.

Wat betreft de leeftijd van de geïnterviewde ouderen, blijkt hier geen duidelijk verschil aanwezig te zijn in de voorkeur voor de openbare ruimte waar de beweegtuintuin volgens hen wel of niet moet worden neergezet. Wel blijkt geslacht hierin een belangrijke rol te spelen. Zo vinden de meeste vrouwen (Laura van der Kroft, Tien Tunner, Molly Joker, Roos Roodhardt, Irene Man en Kathleen America) het wijkcentrum juist de geschikteste locatie voor de beweegtuintuin, terwijl geen enkele man het wijkcentrum aanwijst als geschikte locatie. Ook het park wordt door 5 vrouwelijke 65-plussers als een passende openbare ruimte gezien (Int. #2, #4, #6, #8, #13). De mannen Cor de Loper en Mario Broersen vinden dit park zelfs de beste plek, maar daarnaast vinden deze 2 heren ook het plein een geschikte locatie. Dit plein wordt door Laura van der Kroft, Zelda Willemsen, Roos Roodhardt en Kathleen America echter gezien als één van de slechtste locaties, maar de vrouwen geven aan het

winkelcentrum de slechtste plek te vinden (Int. #2, #4, #6, #7, #8, #13). Ook geven Tien Tunner, Molly Joker, Zelda Willemsen en Roos Roodhardt aan een wandel- of fietsroute geschikt te vinden. De mannen vinden een wandel- of fietsroute (Jesse Klaveren en Cor de Loper), wijkcentrum en het winkelcentrum (beiden door Cor de Loper en Mario Broersen) de minst geschikte locaties.

Net als de Kwiek Beweegroute, wordt tevens voor de beweegtuin aangegeven dat de plek van invloed is op hoe dit spelelement ervaren wordt. Zo spreekt, net als hiervoor naar voren kwam, een natuurlijke omgeving het meeste aan voor Paula van Toren, Zelda Willemsen, Roos Roodhardt en Kathleen America (Int. #4, #8, #11, #13), maar gevoelsmatig laten Molly Joker, Zelda Willemsen, Cor de Loper en Kathleen America ook blijken dat een zekere mate van beschutting of beslotenheid van belang is (Int. #7, #8, #10, #13). Zo stellen mevrouw Willemsen en mevrouw Joker in relatie tot deze thema's:

	<p>(...) Zou de, de plek nog 't spelelement beïnvloeden?</p> <p><i>Ja, de plek speelt zeker mee. En dan heb ik in mijn gevoel toch een zekere beslotenheid daarin. (...) En met, met groei, wat groen, wat in die sfeer de natuur eigenlijk ook in. Ja :). Dat, dat.</i></p> <p>Int. #8: Zelda Willemsen (77 jaar)</p>
<p>En denkt u dat 't ook nog andersom kan zijn, hè, dat de plek van invloed is hoe u dit zou ervaren, de beweegtuin?</p>	
<p><i>(...) Naja ik zou, ja, nee, maar ik bedoel ik zou voor zo'n winkelcentrum en zo'n park niet kiezen, omdat ik 't te open vind. Teveel, ja teveel bij de mensen. Dit [wijst plein aan] is dan weer veel beslotener. Volgens mij is 't veel leuker. Dan doe je 't ook eerder.</i></p>	
<p>Int. #7: Molly Joker (65 jaar)</p>	

Verder geven een aantal ouderen aan dat het gebruik van de beweegtuin weersafhankelijk is. Zo stelt Cor de Loper dat hij de beweegtuin niet zou gebruiken wanneer het regent (Int. #10) en geeft Kathleen America aan bij goed weer speciaal naar dit spelelement toe te gaan (Int. #13). Opvallend aan de groep ouderen, die hierboven aangeeft dat de plek van belang is voor hun spelervaring, is dat de helft (Molly Joker, Zelda Willemsen (in de winter) en Cor de Loper) niet aan de NNGB voldoet. Ook behoren zij, op Molly Joker (65 jaar) na, met hun leeftijd van achtereenvolgens 76 jaar (Kathleen America), 77 jaar (Paula van Toren en Zelda Willemsen), 80 jaar (Roos Roodhardt) en 82 jaar (Cor de Loper), tot de oudsten van alle geïnterviewden. De invloed van de plek op de ervaring van het spelelementen lijkt ook meer een rol te spelen voor vrouwelijke 65-plussers dan dat mannen dit benoemen.

De 65-plussers denken dat wanneer de beweegtuin in de buurt zou worden geplaatst dat het huidige gebruik van het park (Int. #2, #4, #6, #8, #10, #11, #13, #15), het plein (Int. #6, #7, #10, #12, #15), een wandel- of fietsroute (Int. #6, #8, #11, #15) of een wijkcentrum (Int. #2, #6, #11, #12) zou kunnen verbeteren. Dit komt weer overeen met de locaties waarvan de ouderen vinden dat het daar moet worden neergezet. Opvallend is dat de oudste geïnterviewde, mevrouw Tunner van 86 jaar, als enige denkt dat de beweegtuin haar gebruik van al deze ruimtes kan verbeteren (Int. #6). Van degenen die niet aan de NNGB voldoen, geven Molly Joker (Int. #7), Cor de Loper (Int. #10), Irene Man (Int. #12) en Mario Broersen (Int. #15) aan dat zij met name denken dat hun gebruik van het plein kan worden verbeterd. Ook geven van deze groep Zelda Willemsen (Int. #8), Cor de Loper (Int. #10) en Mario Broersen (Int. #15) aan dat het hun gebruik van het park kan verbeteren. Dit zijn dan ook beide

locaties die aan het wooncomplex grenzen, waardoor nabijheid voor hun duidelijk een rol hierin speelt.

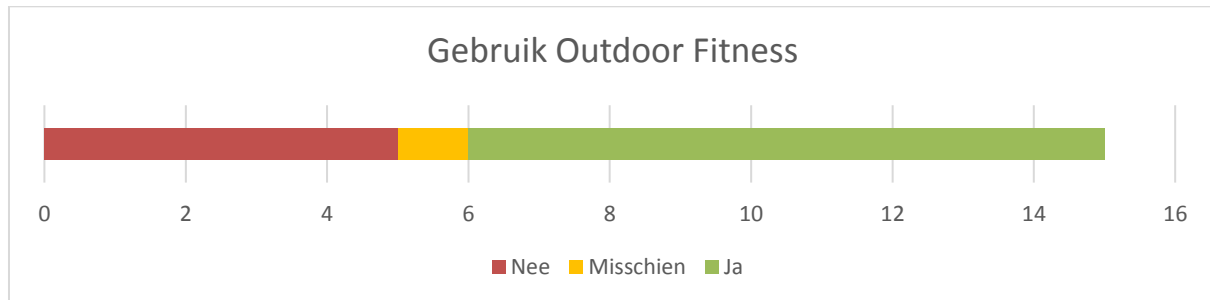
Ten slotte wordt gedacht dat de beweegtuin met name kan bijdragen aan het verbeteren van de lichamelijke situatie (Int. #6, #8, #10, #11, #13, #15), zoals volgens Cor de Loper en Mario Broersen de (soepelheid van) spieren of gewrichten getraind wordt (Int. #10, #15). Ook denken de ouderen Zelda Willemsen en Cor de Loper dat het spelelement kan bijdragen aan het verbeteren van hun sociale contacten (Int. #8, #10). Anderen denken echter niet dat zo'n spelelement als dit hun eigen lichamelijke gesteldheid kan verbeteren (Int. #1, #12, #15), doordat Mario Broersen bijvoorbeeld een chronische ziekte heeft (Int. #15). Een paar van de 65-plussers, Paula van Toren en Molly Joker, geloven dat de beweegtuin geen enkele barrière kan opheffen (Int. #4, #7).

4.4.3 Outdoor Fitness

Aan de hand van een reeks foto's (bijlage 4) is de ouderen vervolgens de Outdoor Fitness voorgelegd. Hiervoor is gekozen omdat verwacht wordt dat de doelgroep wel bekend is met fitnessapparatuur en de afbeeldingen daarbij illustratief genoeg zijn om te tonen hoe dit er in de buitenruimte uitziet. Net als bij de Kwiek Beweegroute en de beweegtuin is de eerste indruk van de meeste mensen dat zij het spelelement als leuk of een goed idee beschouwen (Int. #2, #4, #5, #6, #7, #9, #10, #11, #12, #13, #14) of het juist leuk of goed vinden dat dit ontwikkeld is voor anderen dan zichzelf (Int. #1, #2, #3). Meerdere ouderen (Paula van Toren, Tien Tunner, Zelda Willemsen en Kathleen America) merken op dat deze Outdoor Fitness ook goed is om je lichaam te trainen (Int. #4, #6, #8, #13), Isis Klimmers en Tom de Ridder zijn positief over de oefeningen die hiermee gedaan kunnen worden (Int. #5, #14) en Paula van Toren en Tien Tunner zien het als een luxe of een extraatje om deze bewegingen in de buitenruimte op deze toestellen te mogen doen (Int. #4, #6). Een enkeling maakt zich echter zorgen over deze toestellen wanneer ze in de buitenruimte geplaatst zullen worden. Zo bestaat er voor Cor de Loper de angst dat het vernield zal worden (Int. #10) en zegt Mario Broersen iets soortgelijks door te benadrukken dat de fitnessapparatuur "hufferproof" vervaardigd dient te worden (Int. #15). Ook geloven Pam van Pet en Roos Roodhardt dat de toestellen maar weinig gebruikt zullen worden (Int. #3, #11), vindt Laura van der Kroft dat het onbenullig is om dit soort oefeningen in de openbare ruimte te doen (Int. #2), denkt Pam van Pet dat het afwerken van een fitnessprogramma in een fitnessruimte thuishoort (Int. #3) en vindt Kathleen America dit soort apparaten überhaupt verschrikkelijk (Int. #13). De ouderen lijken al met al dus een stuk minder positief tegenover dit spelelement.

Toch zijn de emoties die worden ervaren bij het zien van de afbeeldingen overwegend positief. Zo komen met name diverse herinneringen naar boven, zoals Cor de Loper waarbij dit hem terug doet denken aan het sociale contact dat hij had toen hij nog lid was van een vereniging (Int. #10), voelt het voor Kathleen America als kinderspeelgoed voor ouderen (Int. #13) en herkent Roos Roodhardt de toestellen van elders in de buurt (Int. #11). Tevens vindt Isis Klimmers het leuk omdat het herinnert aan de tijd dat zij ook aan fitness deed (Int. #5). Deze herinnering aan de fitness zorgt juist voor Kathleen America dat zij door haar slechte ervaring ermee, bepaalde fitnessapparaten verschrikkelijk vindt (Int. #13). Verder wordt de fitnessapparatuur goed voor het lichaam gevonden door Tien Tunner en Zelda Willemsen (Int. #6, #8) en vinden Isis Klimmers en Mario Broersen het hartstikke leuk om dit spelelement te gaan doen (Int. #5, #15). Toch bestaat er de angst onder de geïnterviewde Cor de Loper en Kathleen America dat de toestellen kwetsbaar zijn in de buurt Overvecht en vernield zullen worden (Int. #10, #13). Andere minder positieve reacties zijn dat Laura van der Kroft het onbenullig vindt om dit in de openbare ruimte te doen (Int. #2) en dat Irene Man betwijfelt of het haar conditie kan verbeteren (Int. #12). Ook zijn er meerdere mensen die aangeven dat dit spelelement hun niets doet en er daarom ook geen emotie bij hebben (Int. #4, #7, #9, #14).

Het gevoel dat de 65-plussers hebben bij de Outdoor Fitness wordt ook weerspiegeld in het aantal mensen dat aangeeft er gebruik van te zullen maken (Figuur 26). Net als bij de beweegtuin, denken ook nu 9 ouderen dat zij gebruik van het spelelement zullen gaan maken.



Figuur 26: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van de Outdoor Fitness?"

De belangrijkste reden die zij hiervoor hebben is dat de bewegingen / oefeningen op de toestellen hun aanspreekt (Int. #4, #8, #10, #14, #15). Ook spreekt het bewegen in een groep Paula van Toren, Tien Tunner en Zelda Willemsen aan (Int. #4, #6, #8), maar daarbij wordt door mevrouw Willemsen wel benadrukt dat dit een groep bekenden (Int. #8) of voor mevrouw Tunner een groep leeftijdsgenoten (Int. #6) moeten zijn. Ook geven Zelda Willemsen en Mario Broersen aan dat zij zouden proberen wat hun lichamelijk lukt (Int. #8, #15) en dat de gezelligheid met anderen Cor de Loper en Kathleen America activeert deze toestellen te gaan gebruiken (Int. #10, #13). Ondanks dat de minderheid verklaart geen gebruik van de fitness in de buitenruimte te gaan maken, dragen zij wel diverse argumenten aan waarom niet. Zo vinden Pam van Pet en Irene Man deze oefeningen geschikter voor kinderen (Int. #3, #12), vinden Laura van der Kroft en Jasmien Dobbelsesteen het simpelweg (nog) niet geschikt voor zichzelf (Int. #2, #9), vinden Jesse Klaveren en Pam van Pet de buitenruimte in de buurt Overvecht hier ongeschikt voor (Int. #1, #3) en vinden tot slot Laura van der Kroft en Molly Joker dat de oefeningen lichamelijk te zwaar zijn (Int. #2, #7).

Deze oefeningen die door meerdere ouderen als anders worden beschouwd dan hun dagelijkse bewegingen, zijn juist voor velen de belangrijkste reden om de Outdoor Fitness aantrekkelijk te vinden (Int. #2, #4, #5, #6, #7, #11). Ook worden fitness in een buitenlocatie door Paula van Toren, Kathleen America, Tom de Ridder en Mario Broersen (Int. #4, #13, #14, #15), de gezelligheid en het samenzijn met andere mensen door Paula van Toren en Isis Klimmers (Int. #4, #5) en dat de bewegingen volgens Zelda Willemsen en Roos Roodhardt met name de spieren in je lichaam trainen (Int. #8, #11), als aantrekkelijk bestempeld. Zo zegt Roos Roodhardt over buiten fitnessen:



Wat maakt dit voor u aantrekkelijk?

"... Ja... Nou dat je buiten ook andere dingetjes kunt doen behalve wandelen of fietsen. Neuh, ja, gewoon eens even andere spieren gebruiken".

Fragment uit Int. #11: Roos Roodhardt (80).

Anderen vinden fitnessapparatuur in de buitenruimte onaantrekkelijk, omdat je het volgens Roos Roodhardt door de regen niet kan gebruiken of het dan gaat verroesten (Int. #11) en Pam van Pet daarnaast aangeeft dat het gesloopt kan worden (Int. #3). Ook wordt het spelelement als te kinderlijk ervaren door Pam van Pet (Int. #3) en is voor Irene Man het niet prettig vinden van de soort oefeningen (Int. #12), de redenen om het onaantrekkelijk te vinden.

Alle geïnterviewden is ook weer gevraagd wat zij denken wat er moet gebeuren voordat zij de Outdoor Fitness zouden gaan gebruiken. Ook hier geldt weer voor de meesten dat aanleggen al

voldoende is voordat zij er gebruik van zullen maken (Int. #6, #10, #11, #13, #14, #15). Cor de Loper, Roos Roodhardt en Kathleen America benadrukken specifiek voor deze apparatuur dat zij bang zijn dat het gesloopt zal worden in hun buurt (Int. #10, #11, #13) en Mario Broersen geeft daarnaast aan dat het belangrijk is dat het "hufterproof" moet zijn (Int. #15). Deze opmerking over veiligheid van het spelelement is typerend en wijst dus naar een wens de apparatuur zo te ontwikkelen dat het bestand is tegen vandalistisch gedrag. Verder wordt weer gesteld dat het dichtbij huis geplaatst moet worden door Isis Klimmers, Roos Roodhardt en Kathleen America (Int. #5, #11, #13), vinden Tien Tunner en Cor de Loper het noodzakelijk dat er een groep mensen bij elkaar gevonden moet worden en dat er begeleiding aanwezig moet zijn (Int. #6, #10). Daarnaast moet volgens Roos Roodhardt en Irene Man blijvend gebruik gestimuleerd worden of gebruik worden georganiseerd (Int. #11, #12). Zo geeft het onderstaande voorbeeld van Irene Man weer waarom zij deze stimulans of organisatie van belang acht:



"Weetje, het zit hier ergens neergezet en verder is er niets. Dan maar wachten of mensen dat benutten. (...) Ik denk niet dat er mensen, ik denk niet dat deze mensen die nou dat benutten, gewoon wandelen en dit dan ook benutten. Dat geloof ik niet. (...) Die komen alleen maar bij de opening, om te demonstreren. Nee eerlijk. (...) We hebben hier een keer geweest bij de Watertoren. Daar is een kaartspel zouden zij opvoeren dat, hoe heet dat kaartspel in hemelsnaam; kwartetten.

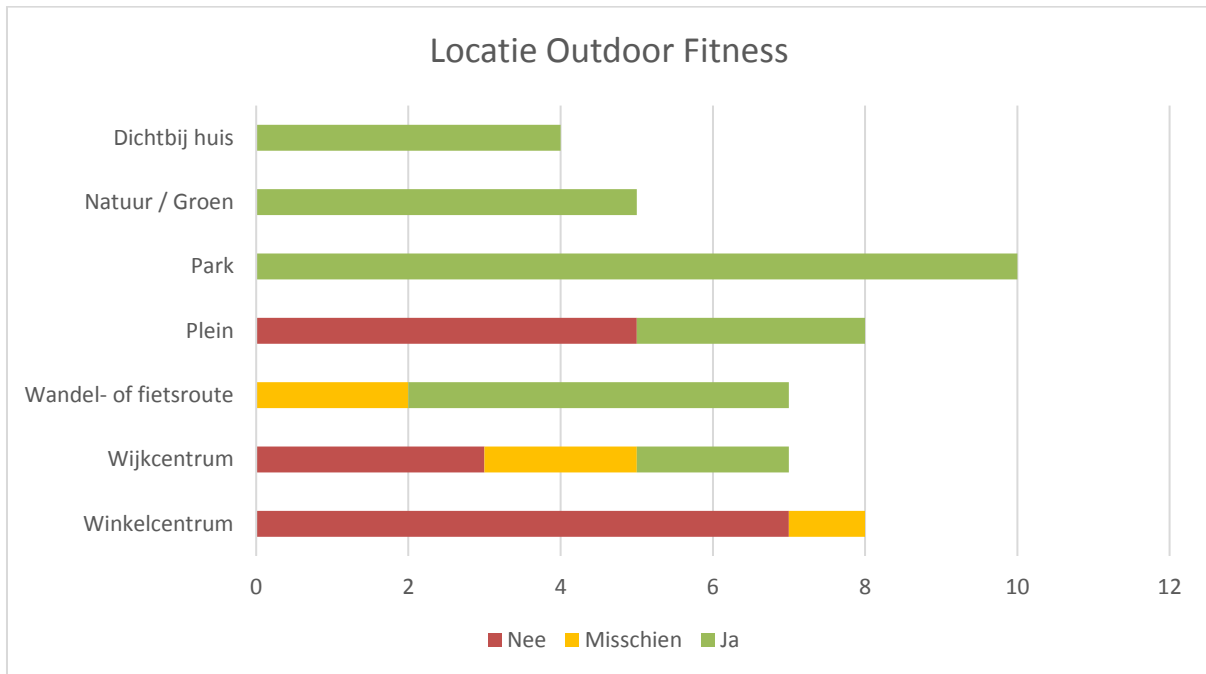
En dan zou iedereen een doek meebrengen en de kinderen zouden komen en er wordt frisdrank, wordt alles mogelijke geschonken. En toen dacht ik: "dat zal doorgaan tot half vijf". Ik denk kwart voor vier: "och, ik ga maar kijken, hoe gezellig of dat is". Nou, anderhalve man. Ik zeg: "wat is er aan de hand, waar zijn die anderen?" "Ja, nou, die zijn al weg". Er zaten een paar te kwartetten. Maar niet het hele gazon vol met... Weetje waar die lui zaten met die kinderen? In de speeltuin en niet... :). (...) Ik zeg: "dat is helemaal". En was dat nog van Utrecht, over al die mooie dingen die hier in Utrecht zijn. Geen enkele interesse. (...) Anderhalf mens. :) (...) Oh, ik zeg: "Oh god, ik dacht juist..." "Ja, dat dachten zij ook. De burgemeester is zelfs geweest. :)" (...) Ja, maar zo zijn mensen."

Fragment uit int. #12: Irene Man (81 jaar)

Tot slot geven Molly Joker en Irene Man aan dat er niets gedaan kan worden om hun er toch gebruik van te laten maken (Int. #7, #12).

Wat betreft de locatie waar het spelelement volgens de geïnterviewde 65-plussers moet worden neergezet, toont figuur 27 dat de ouderen het weer graag zien in een natuurlijke / groene omgeving (Int. #2, #4, #6, #8, #15) en dat het dichtbij huis aanwezig is, zodat het voor hun gemakkelijk te bereiken is (Int. #5, #10, #11, #13). Na het voorleggen van de locaties uit bijlage 5, blijkt bij een winkelcentrum de minst populaire locatie, omdat met name Laura van der Kroft, Kathleen America en Tom de Ridder aangeven daar voor een ander doel te komen zoals het doen van boodschappen (Int. #2, #13, #14). Ook valt gelijk op dat het plein ten opzichte van vorige spelelementen veel minder aanspreekt. De reden hiervoor is dat gevonden wordt door Isis Klimmers en Kathleen America dat de ruimte op een plein te beperkt is om deze apparatuur neer te zetten (Int. #5, #13) en Laura van der Kroft en Roos Roodhardt vinden de openheid van het plein vervelend, omdat mensen kunnen meekijken tijdens hun beweegactiviteit (Int. #2, #11). Het plein wordt door Tien Tunner en Tom de Ridder overigens wel een prettige locatie gevonden omdat het dichtbij is (Int. #6, #14) en je daardoor volgens Cor de Loper gemakkelijk beschutting kan vinden wanneer dat nodig is (Int. #10). Deze bereikbaarheid is overigens bij het wijkcentrum de reden dat er wordt getwijfeld of het wel een geschikte locatie voor Isis Klimmers, Cor de Loper en Roos Roodhardt is, want de plek wordt wel geschikt bevonden, maar de afstand kan een barrière vormen (Int. #5, #10, #11). Tom de Ridder en Mario Broersen vinden deze locatie dan ook ongeschikt (Int. #14, #15). Over de wandel- of fietsroute zijn Tien Tunner en Mario Broersen verder positief vanwege zijn mooie/groene omgeving (Int. #6, #15). Dit is ook de reden waarom het park ook voor dit spelelement weer de populairste locatiekeuze

is (Int. #2, #4, #5, #6, #10). Verder wordt het park gewaardeerd omdat daar voldoende ruimte is volgens Paula van Toren, Zelda Willemsen en Roos Roodhardt (Int. #4, #8, #11). Ook vinden Kathleen America en Tom de Ridder het park door de nabijgelegen ligging gemakkelijk te bereiken (Int. #13, #14) en geven Laura van der Kroft en Cor de Loper aan dat je in het park beschutting hebt (Int. #2, #10).



Figuur 27: Locaties waar volgens 65-plussers de Outdoor Fitness het beste wel en niet kan worden neergezet

In totaal hebben 5 ouderen geen locatie voor de Outdoor Fitness aangegeven, omdat Pam van Pet (Int. #3) en Irene Man (Int. #12) hiervoor al aangaven dat zij het geschikter vinden voor kinderen, Jesse Klaveren (Int. #1) het niet geschikt vindt voor de buitenruimte in Overvecht, Jasmien Dobbelsesteen (Int. #9) het niet geschikt vindt voor zichzelf, Molly Joker (Int. #7) de oefeningen te zwaar vindt en Irene Man (Int. #12) deze oefening niet prettig lijkt. Aangezien mevrouw Joker en mevrouw Man (gedeeltelijk) niet aan de NNGB voldoen, blijkt dat het voor hun dus met name het type en de intensiteit van de oefeningen zijn, die ervoor zorgen dat zij dit spelelement niet gaan gebruiken. De overige ouderen die (gedeeltelijk) niet aan de NNGB voldoen, te weten Zelda Willemsen (Int. #8), Cor de Loper (Int. #10) en Mario Broersen (Int. #15), willen de Outdoor Fitness wel gaan gebruiken en dan met name in het park. Laura van de Korft (Int. #2), Paula van Toren (Int. #4), Isis Klimmers (Int. #5), Tien Tunner (Int. #6), Roos Roodhardt (Int. #11), Kathleen America (Int. #13) en Tom de Ridder (Int. #14), die allen wel aan de NNGB voldoen, lijkt het park ook de geschiktste locatie. Daarnaast geven Zelda Willemsen en Mario Broersen ook aan een wandel- of fietsroute en een natuurlijke of groene omgeving een geschikte locatie voor de Outdoor Fitness te vinden. Van hen die de beweegnorm niet halen zijn het de mannen Cor de Loper en Mario Broersen die het winkelcentrum geen geschikte locatie lijkt. Zij die de beweegnorm niet halen, denken dus hetzelfde over de potentiële locatie als de ouderen die wel aan de NNGB voldoen.

De ouderen die hiervoor aangaven allen gebruik te gaan maken van het park variëren in leeftijd van 65 jaar tot en met 86 jaar. Echter valt op dat Isis Klimmers (79 jaar), Cor de Loper (82 jaar), Roos Roodhardt (80 jaar) en Kathleen America (76 jaar), die degenen zijn die de Outdoor Fitness graag dichtbij huis geplaatst zien worden, allen 75-plusser zijn. Ditzelfde geldt voor Tien Tunner (86 jaar), Cor de Loper (82 jaar) en Tom de Ridder (77 jaar), die de enigen zijn die het plein als geschikte locatie

zien. Ook zijn het de alleroudste geïnterviewden Tien Tunner (86 jaar) en Roos Roodhardt (80 jaar) die het wijkcentrum verkiezen en zijn het de ongeveer 80-jarigen Isis Klimmers (79 jaar) en Cor de Loper (82 jaar) die misschien wel de Outdoor Fitness bij een wijkcentrum willen zien, omdat dit volgens meneer de Loper beschutting biedt bij regenachtig weer. Deze locaties zijn met name geschikt voor de alleroudste geïnterviewden.

Wanneer wordt gekeken naar geslacht blijkt dat onder alle mannen en vrouwen die aangaven gebruik van de Outdoor Fitness te willen maken, het park de populairste locatie lijkt. De vrouwen Isis Klimmers, Tien Tunner, Zeld Willemsen en Roos Roodhardt zien de beweegtoestellen verder ook graag langs een wandel- of fietsroute en Laura van der Kroft, Paula van Toren, Tien Tunner en Zeld Willemsen kiezen voor een natuurlijke of groene omgeving om het neer te zetten. De enige man die deze twee locaties ook wat lijkt is Mario Broersen, omdat hij graag in de natuur beweegt in een mooie omgeving. Onder de mannen is na het park, het plein ook een passende locatie volgens Cor de Loper en Tom de Ridder, terwijl de vrouwen Laura van der Kroft, Isis Klimmers, Roos Roodhardt en Kathleen America dit juist één van de minst geschikte buitenruimtes vinden. Onder zowel de mannen Cor de Loper, Tom de Ridder en Mario Broersen en de vrouwen Laura van der Kroft, Isis Klimmers, Tien Tunner en Kathleen America is het winkelcentrum ook de minst geschikte openbare ruimte voor de Outdoor Fitness.

De locatie is dus sterk van belang, maar de plek waar het wordt neergezet is ook van invloed op de ervaring van het spelelement. Zo spreekt een natuurlijke omgeving het meest aan volgens Cor de Loper, Kathleen America en Mario Broersen, omdat dit een aantrekkelijke omgeving is (Int. #10, #13, #15). Meneer de Loper en meneer Broersen beschouwen een natuurlijke omgeving ook als een veiligere plek om de oefeningen te doen (Int. #10, #15). Zo laat het onderstaande fragment zien dat meneer de Loper (aangevuld door mevrouw de loper) het grasveld prettiger vindt, omdat de gevolgen van vallen dan beperkter zijn:



“ Want dit lijkt me... toch in zo'n, zo'n, zo'n, op de, op 't gras, eventueel als je zou vallen // Dat 't niet zo zwaar aankomt denk ik wel \\ Dat op zo'n grasveld aantrekkelijker zou zijn denk ik, ja. 't Is leuk dichtbij op zo'n plein, hè? Als je goed ter been ben, Hè, maarja, je weet 't niet. Je kan een ongelukkie hebben en dan, dan val je. En dan, op zo'n stenen straat, hè? (...) Maar net wat ik zeg, op, 't lijkt me veiliger op, op 't gras. Hè? Eventueel als je zou vallen ”

Fragment uit Int. #10: Cor de Loper (82)

Ook wordt het al vaker genoemde dichtbij gesitueerd zijn van de Outdoor Fitness, van belang geacht door de mannen Cor de Loper en Tom de Ridder om het spelelement op een positieve manier te ervaren (Int. #10, #14). Daarnaast wordt benadrukt door Tien Tunner en Cor de Loper dat deze ervaring met name ook weersafhankelijk is (Int. #6, #10). Zo vindt mevrouw Tunner het met name met warm weer prettiger om buiten te fitnessen dan binnen (Int. #6). Het valt op dat een natuurlijke omgeving aanspreekt bij meneer de Loper en meneer Broersen, die beiden niet aan de NNGB voldoen, terwijl alleen mevrouw America dit ook vindt terwijl ze wel deze beweegnorm haalt. Ook zijn de ouderen die de plek van belang achten met hun leeftijd van respectievelijk 67, 76, 77, 82 en 86 jaar overwegend 75-plusser. Verder lijkt de ervaring op dit spelelement door de locatie, aangezien de geïnterviewden slechts 4 mannen en 11 vrouwen omvat, met name een rol te spelen voor de drie mannen Cor de Loper, Mario Broersen en Tom de Ridder, terwijl alleen de vrouwen Kathleen America en Tien Tunner dit vinden.

Onder de ouderen denken de meesten dat dit spelelement hun huidige gebruik van het park (Int. #2, #5, #6, #14, #15), het plein (Int. #6, #10, #14) en een wandel- of fietsroute (Int. #5, #6, #15) zal verbeteren. Dit komt grotendeels overeen met de locaties waarvan men vindt dat het met name

neer moet worden gezet. Opvallend is wel dat Tien Tunner, Cor de Loper en Tom de Ridder die aangaven er gebruik van te maken op het plein, verwachten dat dit ook hun gebruik van het plein zal verbeteren. Ook zijn er redenen die worden aangedragen waarom dit spelelement het gebruik van de buitenruimte niet kan verbeteren. Zo wordt de Outdoor Fitness als bijkomstigheid gezien door Paula van Toren en Kathleen America, omdat men toch al op die locatie komt (Int. #4, #13) en geeft Cor de Loper aan dat als het wordt neergezet bij een wijkcentrum, hij er nog steeds niet zou komen, omdat hij daar het type niet voor is (Int. #10).

Opmerkelijk is dat weer de oudste geïnterviewde mevrouw Tunner met haar 86 jaar, toch als enige denkt dat de Outdoor Fitness haar gebruik van het park, plein én de wandel- of fietsroute kan verbeteren. Hoewel het met name de ouderen zijn die wel al aan de NNGB voldoen, die denken dat het gebruik van de buitenruimte zal verbeteren, denken ook beide mannen Mario Broersen en Cor de Loper, die niet aan de NNGB voldoen, hetzelfde. Het zijn ook relatief vaker de mannelijke geïnterviewden die denken dat de Outdoor Fitness hun gebruik van de openbare ruimte kan verbeteren dan de vrouwelijke geïnterviewden. Zo zijn dit enerzijds de mannen Cor de Loper, Tom de Ridder en Mario Broersen en anderzijds de vrouwen Laura van der Kroft, Isis Klimmers en Tien Tunner.

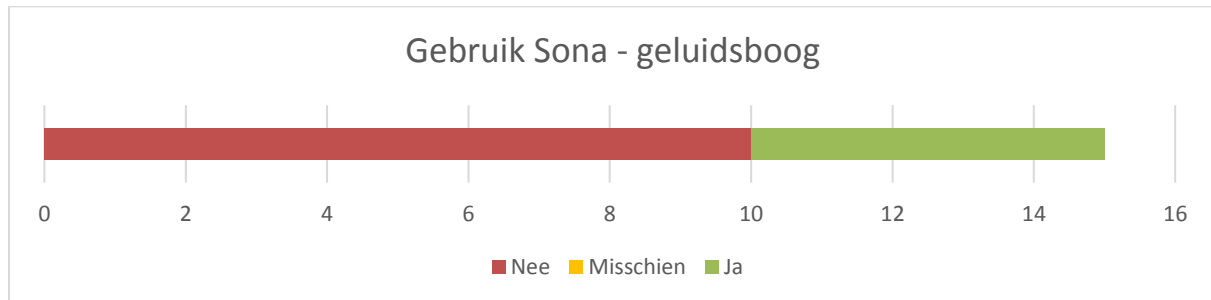
Tot slot wordt van de Outdoor Fitness gedacht dat dit met name lichamelijk kan bijdragen (Int. #4, #8, #11, #14, #15). Zo denken Zelda Willemsen en Mario Broersen dat de fitnessapparatuur de spierkracht van het lichaam kan versterken (Int. #8, #15). Daarnaast wordt gedacht door Zelda Willemsen en Tom de Ridder dat het kan bijdragen aan het verbeteren van de geestelijke gesteldheid en dat zij sociaal gezien meer in contact zullen komen met andere mensen (Int. #8, #14). Laura van der Kroft, Isis Klimmers en Kathleen America denken echter niet dat het hun lichamelijke situatie zal verbeteren (Int. #2, #5, #13), doordat mevrouw Klimmers vindt dat haar lichamelijke gebreken niet zijn te verbeteren (Int. #5), maar mevrouw America denkt wel dat de oefeningen haar huidige fysieke staat in stand kunnen houden (Int. #13).

4.4.4 Sona – geluidsboog

De Sona-geluidsboog is weer kort toegelicht tijdens de interviews door middel van foto's (Bijlage 4) en door het tonen van een kort filmpje (DAZ Zorginnovatie, 2014). De eerste indruk van de ouderen geeft wat gemengde reacties. Zo vinden de meesten het een leuk of een goed idee (Int. #2, #5, #6, #9, #10, #12, #15) en leuk of een goed idee voor anderen om er gebruik van te maken (Int. #3, #4, #5, #8, #11). Verder zijn er veel negatieve reacties, zoals dat het niet veel bijzonders is volgens Jesse Klaveren en Paula van Toren (Int. #1, #4), geven Kathleen America en Tom de Ridder aan dat ze er zelf nooit gebruik van zouden maken (Int. #13, #14), denkt Jesse Klaveren dat er maar weinig andere mannen gebruik van zullen maken (Int. #1) en denkt Molly Joker dat deze activiteit in groepsverband niet bij haar past (Int. #7).

Deze gemengde reacties zijn ook te merken in de emoties die de ouderen bij dit spelelement hebben. Zo wordt door Paula van Toren, Kathleen America en Tom de Ridder aangegeven dat de geluidsboog geen emoties bij hun losmaakt (Int. #4, #13, #14). Wel roept dit bij Jasmien Dobbelseen leuke herinneringen op (Int. #9) en doet het Laura van der Kroft aan het festivalgevoel denken (Int. #2). Zelda Willemsen geeft het juist het carnavalsgevoel, maar zij heeft daar juist een enorme weerstand tegen (Int. #8). Ook wordt de gezelligheid met anderen door Cor de Loper en Mario Broersen gewaardeerd (Int. #10, #15). De negatieve gevoelens die worden opgeroepen zijn dat Paula van Toren en Roos Roodhardt het gevoel hebben dat dit niet bij hun past (Int. #4, #11), denkt Molly Joker dat gebruik irritatie bij haar zou oproepen (Int. #7) en zou Mario Broersen het liefst andere muziek willen horen (Int. #15).

De gevoelens van de ouderen over de Sona- geluidsboog zijn een indicatie betreffende hun gebruik ervan. Uit figuur 28 blijkt namelijk dat de meeste ouderen (10) aangeven het spelelement niet te gaan gebruiken.



Figuur 28: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van de Sona-geluidsboog?"

De voornaamste reden hiervoor is dat de ouderen (nog) geen interesse hebben om dit zelf te doen (Int. #1, #2, #3, #4, #8, #9, #11, #13, #14). Zo vindt bijvoorbeeld mevrouw van Pet (70 jaar) zichzelf hier nog te jong voor (Int. #3) en vindt mevrouw Willemsen (77 jaar) dat het hele 'vermaak gebeuren' voor haar niets toevoegt (Int. #8). Verder staat deze beweegactiviteit in een groepssamenstelling Jesse Klaveren, Laura van der Kroft en Molly Joker niet aan (Int. #1, #2, #7) en vormen lichamelijke beperkingen een barrière om hieraan mee te doen voor Isis Klimmer (Int. #5). Toch zijn er ook positieve geluiden. Want zo wordt door Tien Tunner, Cor de Loper, Irene Man en Mario Broersen genoemd dat het samen bewegen in een groep hun juist wel aanspreekt (Int. #6, #10, #12, #15) en wordt ook de gezelligheid met anderen geroemd door Tien Tunner en Mario Broersen (Int. #6, #15). Ook vinden Irene Man en Mario Broersen het geheel leuk (Int. #12, #15) en wordt de geluidsboog gewaardeerd door Laura van der Kroft en Irene Man door de oefeningen die worden uitgevoerd (Int. #2, #12). Ook geven Tien Tunner en Mario Broersen aan dat ze er wel gebruik van zouden maken op voorwaarde dat er begeleiding of iemand bij is die het gebruik stimuleert (Int. #6, #15). Zo zegt meneer Broersen over deze stimulans:

Want zou u hier zelf gebruik van maken?

"... Ik denk als ik, dat ik wel zou gaan kijken, maar omdat ik 't eigenlijk wel leuk vind, maar dat ik dan zo heel stiekem op een afstandje effe blijf staan en dat ze, Olga me eventjes d'rbij moet trekken zoals ze bij die mevrouw deed :). Maar dat ik er niet zo spontaan eventjes in zou duiken van: "Hoppa, daar gaan we met z'n allen" "



Fragment uit Int. #15: Mario Broersen (67)

Bij dieper doorvragen blijkt dat hetgeen de 65-plussers met name onaantrekkelijk aan dit spelelement vinden, het idee is dat Paula van Toren en Zelda Willemsen hebben dat het is bedoeld voor een ander type mensen dan zichzelf (Int. #4, #8). Zo geeft mevrouw Willemsen bijvoorbeeld aan dat zij de geluidsboog ziet voor mensen die afhankelijk zijn van anderen (Int. #8). Ook worden de beweging in een groep door Jesse Klaveren en Molly Joker (Int. #1,#7) en dat mensen dicht op elkaar staan volgens mevrouw Joker (Int. #7), als onaantrekkelijk ervaren. Verder spreken de mogelijke spelletjes Roos Roodhardt en Tom de Ridder niet aan (Int. #11, #14) en wordt aangegeven door meneer Broersen dat de gehoorde muziek totaal niet bij hem past (Int. #15). Wat wel als aantrekkelijk wordt gezien door Tien Tunner, Jasmien Dobbelsesteen en Cor de Loper zijn de bewegingen (Int. #6, #9, #10), die ten opzichte van vorige spelelementen als rustig en niet intensief worden omschreven door meneer Loper (Int. #10). Ook worden de gezelligheid met andere mensen door Tien Tunner en Cor de Loper (Int. #6, #10) en de uitstraling van het spelelement door Irene Man en Mario Broersen, als aantrekkelijk gezien (Int. #12, #15).

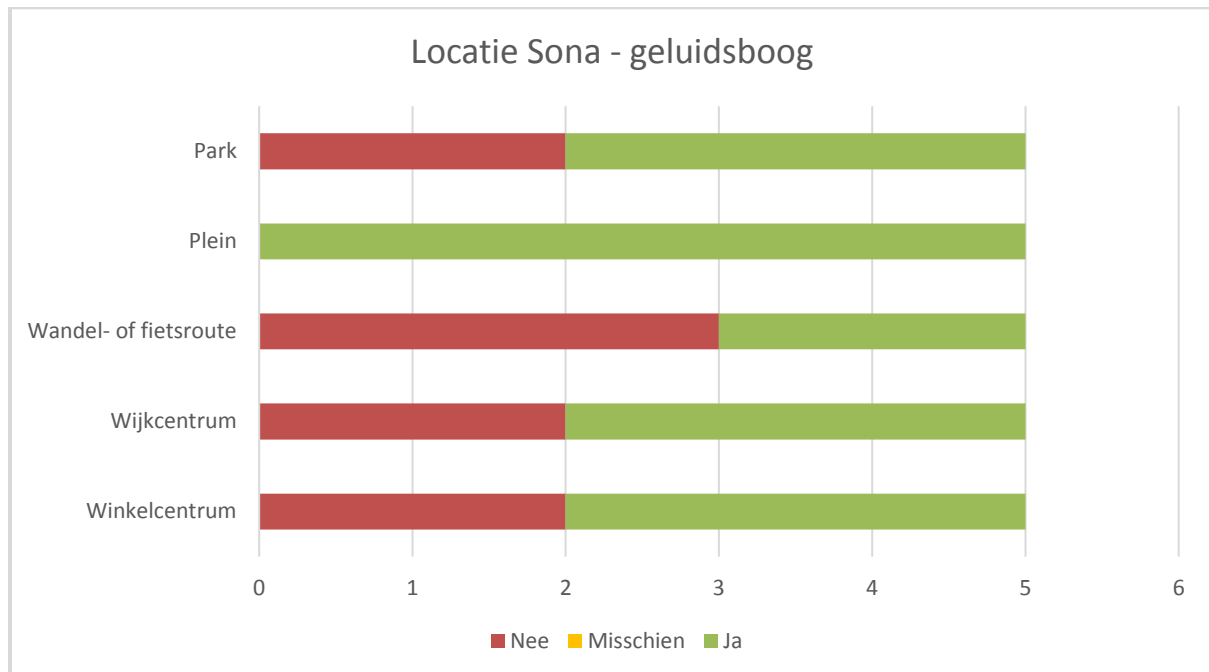
Omdat een groot deel van de geïnterviewden aangeeft niet de geluidsboog te zullen gebruiken, is hun gevraagd wat er moet gebeuren zodat dit wel het geval is. De meesten geven echter aan dat er niets kan gebeuren om dit gebruik toch te stimuleren (Int. #1, #4, #5, #7, #8, #13). Een paar mensen denken dat als hun huidige persoonlijke situatie verandert, zoals ouder worden volgens Pam van Pet en Jasmien Dobbelsesteen (Int. #3, #9) of dat zij geestelijk de weg kwijtraken, zoals Roos Roodhardt aangeeft (Int. #11), dat zij dan wel de geluidsboog zouden gaan gebruiken. Aan de ouderen die aangaven wel de geluidsboog te willen gebruiken, is gevraagd wat er moet gebeuren voordat dit gebruik kan plaatsvinden. Hierop wordt met name geantwoord dat toezicht nodig is voor de veiligheid van het toestel door de heren Cor de Loper en Mario Broersen (Int. #10, #15) en dat gereguleerd gebruik van belang is voor de veiligheid van de gebruikers volgens Laura van der Kroft en Mario Broersen (Int. #2, #15). Verder vinden Cor de Loper en Irene Man dat gebruik gestimuleerd moet worden (Int. #10, #12). Zo zegt bijvoorbeeld mevrouw Man dat het onderdeel moet zijn van een activiteitenprogramma en er begeleiding moet zijn voordat zij denkt dat mensen er aan mee gaan doen (Int. #12). Ook benoemen Laura van der Kroft en Mario Broersen dat zij graag een afwisselend repertoire muziek willen hebben, zodat ook hun eigen muziekstijl de revue passeert (Int. #2, #15).

De ouderen die aangaven de Sona-geluidsboog te willen gebruiken, is mede aan de hand van bijlage 5 gevraagd waar dit volgens hun het beste kan worden neergezet. Figuur 29 geeft hun gedachte hierover weer. Opvallend is dat onder deze groep iedereen het plein een geschikte locatie vindt, omdat er dan toezicht/sociale controle is van de medebewoners die op het plein kijken volgens Laura van der Kroft en Cor de Loper (Int. #2, #10). Daarnaast denken Tien Tunner en Irene Man dat als het op het plein wordt geplaatst, dat de meeste bewoners hierdoor worden aangetrokken er ook gebruik van te gaan maken (Int. #6, #12). Wat betreft de andere locaties vinden Cor de Loper en Irene Man deze wel geschikt wanneer er ook veel andere mensen komen, zoals het winkelcentrum (Int. #10, #12), denkt Irene Man dit van het wijkcentrum (Int. #12) en Mario Broersen denkt hetzelfde van een zorgcentrum (Int. #15). Het park en een wandel- of fietsroute lijken Tien Tunner juist geschikt vanwege hun groene omgeving (Int. #6) en Laura van der Kroft vanwege het festivalgevoel dat de open ruimte haar geeft en de mogelijk die het biedt om uit te rusten (Int. #2). Belangrijkste reden om het ergens niet neer te zetten, is dat gedacht wordt door Laura van der Kroft en Mario Broersen dat de verkeerde doelgroep er dan gebruik van zou maken (Int. #2, #15). Ook meneer de Loper denkt dat dit zou gebeuren als het spelelement wordt neergezet langs een wandel- of fietsroute en dat het dan binnen de kortste keren gesloopt zal zijn.

Zoals hiervoor bleek gaven 10 van de geïnterviewden (Int. #1, #3, #4, #5, #7, #8, #9, #11, #13, #14) aan niet van de Sona-geluidsboog gebruik te gaan maken, met de voornaamste redenen dat zij er nog geen interesse in hebben, of het geschikter vinden voor andere mensen. Onder hen bevinden zich ook Molly Joker (Int. #7) en Zelda Willemsen (Int. #8) die (gedeeltelijk) niet aan de NNGB voldoen. Voor mevrouw Joker komt dit, omdat zij het groepsverband niet bij haar vindt passen en mevrouw Willemsen heeft er nog geen interesse in, omdat zij vindt dat het voor haar nog niets toevoegt. Al deze ouderen hebben daarom ook geen locatie aangegeven waar zij de Sona-geluidsboog vinden passen. Opvallend is dat van de 5 ouderen, die wel interesse hebben in dit spelelement en daarom wel passende openbare ruimtes hebben aangegeven, Cor de Loper (Int. #10), Irene Man (Int. #12) en Mario Broersen (Int. #15) niet aan de NNGB voldoen. Hiermee zijn zij in zowel absolute als relatieve zin meer geïnteresseerd in de Sona-geluidsboog dan Laura van der Kroft en Tien Tunner, die wel aan de NNGB voldoen en interesse hebben voor het spelelement.

Waar mevrouw van der Kroft en mevrouw Tunner de Sona-geluidsboog graag zien in het park, op het plein, bij een wandel- of fietsroute en een wijkcentrum, zien de 3 ouderen meneer de Loper,

mevrouw Man en Mario Broersen, die niet aan de NNGB voldoen, deze het liefst op het plein, maar vinden zij alle drie een wandel- of fietsroute juist ongeschikt. Ook geven de heren Cor de Loper en Mario Broersen aan het park of een wijkcentrum juist geen passende locatie te vinden, terwijl mevrouw Man hier wel positief tegenover staat. Waar de hierboven beschreven vrouwen dus wel achter het park en het wijkcentrum staan, zijn het dus de twee mannen die deze locaties juist ongeschikt vinden als locatie voor de Sona-geluidsboog.



Figuur 29: Locaties waar volgens 65-plussers de Sona-geluidsboog het beste wel en niet kan worden neergezet

Dat de locatie van invloed is, blijkt ook wel uit de emotie die erbij wordt ervaren. Zo wordt het belangrijk geacht door Mario Broersen dat de geluidsboog afgeschermd/beschut wordt neergezet zodat hij zich veilig voelt (Int. #15), de emotie dan voor Laura van der Kroft goed is (Int. #2) en voelt dichtbij huis prettiger voor mevrouw Tunner (Int. #6). De locatie die het dichtstbij het complex ligt, het plein, is dan ook de plek waarvan mevrouw Tunner en meneer de Loper denken daar vaker te zullen komen wanneer de Sona-geluidsboog daar wordt geplaatst (Int. #6, #10). Dat zij beiden deze dichtstbij gelegen locatie benoemen, zal voor hun ook te maken kunnen hebben met hun hoge leeftijd van respectievelijk 86 en 82 jaar. Tien Tunner, Cor de Loper en Mario Broersen denken tot slot dat de aanwezigheid van het spelelement hun sociale contacten kan verbeteren (Int. #6, #10, #15). Laura van der Kroft en Irene Man denken echter dat de Sona - geluidsboog sociaal (Int. #2, #12) niets kan bijdragen. Daarnaast denken Laura van der Kroft, Zelda Willemsen en Irene Man (over alleen de lichamelijke barrières) dat dit interactieve spelelement geen lichamelijke of geestelijke ervaren barrières kan opheffen (Int. #2, #8, #12). De mate waarin gedacht wordt dat de Sona-geluidsboog barrières kan opheffen is dus erg summier. Wat wel opvalt is dat van de drie ouderen die denken dat hun sociale contacten kunnen verbeteren, er twee man zijn en zij ook nog eens niet aan de NNGB voldoen in zowel zomer als winter. Toch denkt Tien Tunner als enige vrouw dat ook haar sociale contact zal verbeteren, maar haar vrouwelijke medebewoners Laura van der Kroft, Zelda Willemsen en Irene Man, verwachten ook geen verbetering van hun sociale situatie.

4.4.5 Slim Licht (Eindhoven)

Omdat het project 'Slim Licht' uit Eindhoven pas in het begin van 2016 is opgestart en zich ten tijde van het onderzoek nog in conceptuele fase bevond, is dit spelelement aan de ouderen voorgelegd aan de hand van foto's (Bijlage 4). Ondanks dat het nog in ontwikkeling is, zijn veel geïnterviewden erg enthousiast over dit concept. Zo vinden de meesten het leuk of een goed idee (Int. #1, #2, #3, #4, #5, #6, #7, #9, #10, #11, #12, #13, #15) en nuttig om te gebruiken (Int. #2, #3, #7, #11, #12, #13). Ook wordt gedacht dat het de veiligheid om 's avonds naar buiten te gaan kan verbeteren (Int. #1, #2, #3, #14, #15) en dat het zicht wordt verbeterd (Int. #10, #12, #15). Verder denken meerdere ouderen dat dit een uitkomst is voor andere mensen om te gebruiken. Zo denkt Jesse Klaveren dat zij zich 's avonds veiliger zouden voelen in de donkere buitenruimte (Int. #1) en denkt Zelda Willemsen dat het voor mensen uit het nachtleven is bestemd (Int. #8). Wel zijn er een aantal negatieve reacties van bijvoorbeeld Paula van Toren die denkt dat er al voldoende licht in de stad aanwezig is (Int. #4), is donkerte ook belangrijk voor Zelda Willemsen haar rust en zou dit licht onrust kunnen geven (Int. #8) en vindt Molly Joker dit licht schreeuwerig, waardoor het zorgt voor luchtvervuiling (Int. #7).

De gevoelens die de 65-plussers ervaren bij het zien van en horen over het Slim Licht zijn ook zeer optimistisch. Vaak wordt genoemd dat men denkt zich veiliger te voelen / bereid is 's avonds eerder naar buiten te gaan door de aanwezigheid van dit licht (Int. #1, #2, #3, #6, #10, #12, #13, #14, #15). Ook vinden meerdere mensen het een mooie, interessante of verstandige uitvinding (Int. #1, #4, #10, #11, #13). Zo vindt mevrouw Rooshardt het een leuke, anders dan gebruikelijke, uitvinding:

Want wat maakt dit voor u aantrekkelijk als u dit zo ziet?

... Ik vind 't leuk. Leuk uitgevonden. Ik heb niet voor niks 9 jaar gewerkt op uitvindingsafdeling. :).
Ja.

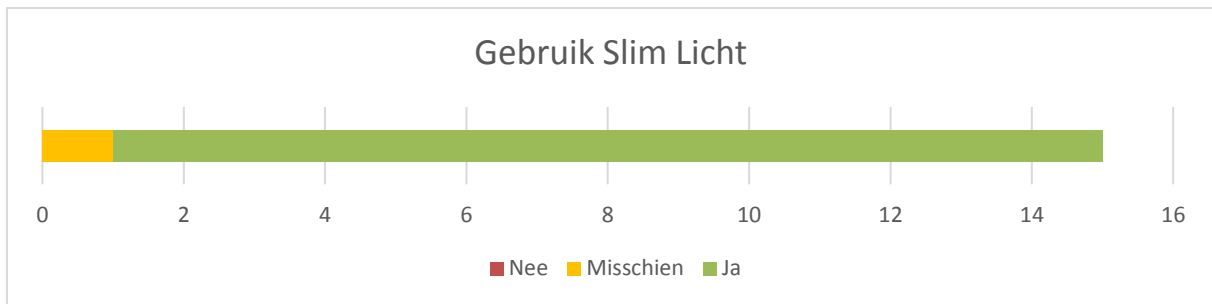


D'r zit misschien een soort herkenning ook in?

Ja. Ik vind... () Daan Roosegaarde die vindt wel meer leuke dingen uit hoor. Dat werkt niet allemaal helemaal precies, maar 't idee dat... hij redeneert 'out of the box', noemen de Engelsen dat hè?

Fragment uit Int. #11: Roos Roodhardt (80).

Verder wordt aangegeven door Laura van der Kroft en Molly Joker dat het Slim Licht een prettig gevoel (Int. #2, #7) en volgens Jasmien Dobbelsesteen en Irene Man een vrolijk gevoel kan opwekken (Int. #9, #12). Daarnaast wordt de aanwezigheid van het licht door mevrouw Dobbelsesteen ook als gezellig beleefd (Int. #9). Bij Molly Joker en Tom de Ridder worden echter geen emotie bij deze technologie ervaren (Int. #7, #14). De enige negatieve emoties zijn dat Jasmien Dobbelsesteen bang is dat het vernield zal worden (Int. #9) en van Zelda Willemsen dat het licht onrust teweeg brengt, omdat zij ook waarde hecht aan donkere straten voor een rustig gevoel (Int. #8). De ouderen zijn dus uiterst positief tegenover deze technologie. Zoals figuur 30 toont, betekent dit dat ook bijna alle 65-plussers (14) denken gebruik te zullen maken van het Slim Licht.



Figuur 30: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van het Slim Licht?"

Dit komt voornamelijk omdat ouderen denken dat zij er gebruik van zullen maken als het aanwezig is op hun dagelijkse route (Int. #1, #11, #13, #15), maar evenveel mensen geven aan dat zij er als speciaal doel naartoe zullen gaan (Int. #4, #8, #9, #11). Daarnaast is de verbeterde veiligheid voor velen ook een belangrijke reden om er gebruik van te gaan maken (Int. #2, #6, #10, #14). Tot slot vinden Pam van Pet, Molly Joker en Irene Man het uitnodigend (Int. #3, #7, #12). Één van de ouderen die aangeeft het 's avonds graag te willen gebruiken, geeft wel aan dat haar kinderen niet willen dat ze dit doet, omdat zij de omgeving als onveilig zien:



"Ik denk, ik denk, ik ga vaak naar m'n zoon en dan zeg ik: "Ik ga 's avonds wel teruglopen", maar dat willen ze nie. (...) Dan brengen ze me thuis. (...) Ik zou het wel willen. Maar dat willen ze niet. Ze zeggen: "Want dan moet je langs die moskee en daar staan veel van die jongeren". En dat willen ze niet hebben dat ik daar langloop. En ik ben niet bang, maar nee, dat willen ze niet. Ze willen dat risico niet nemen :)"

Int. #5: Isis Klimmers (79)

De aantrekkelijkheid zit hem er voor de geïnterviewden met name in dat deze technologie praktisch of goed uitgevonden is (Int. #3, #7, #11, #12, #13). Het Slim Licht is dan ook minder een spelelement in vergelijking met degenen die hiervoor zijn besproken. Andere aspecten die aantrekkelijk worden gevonden, zijn dat het een veilig gevoel geeft volgens Laura van der Kroft, Cor de Loper, Irene Man en Tom de Ridder (Int. #2, #10, #12, #14). Daarnaast wordt de sfeer die gecreëerd wordt als prettig ervaren door mevrouw van der Kroft, mevrouw Dobbelsesteen, meneer de Loper en meneer Broersen (Int. #2, #9, #10, #15). Tien Tunner en Irene Man geven zelfs aan dat zij van licht houden (Int. #6, #12). Wat minder aan het licht wordt gevonden is dat het in sommige toepassingen te schreeuwerig kan zijn als het teveel aanwezig is en dan leidt tot luchtvervuiling volgens Molly Joker (Int. #7) en dat het licht kan leiden tot een gevoel van onrust bij Zelda Willemsen (Int. #8). Zo geeft mevrouw Willemsen aan dat zij geniet van stilte en ruimte en daarvoor ook de donkerte nodig heeft:

Is er ook iets wat het minder aantrekkelijk voor u maakt?



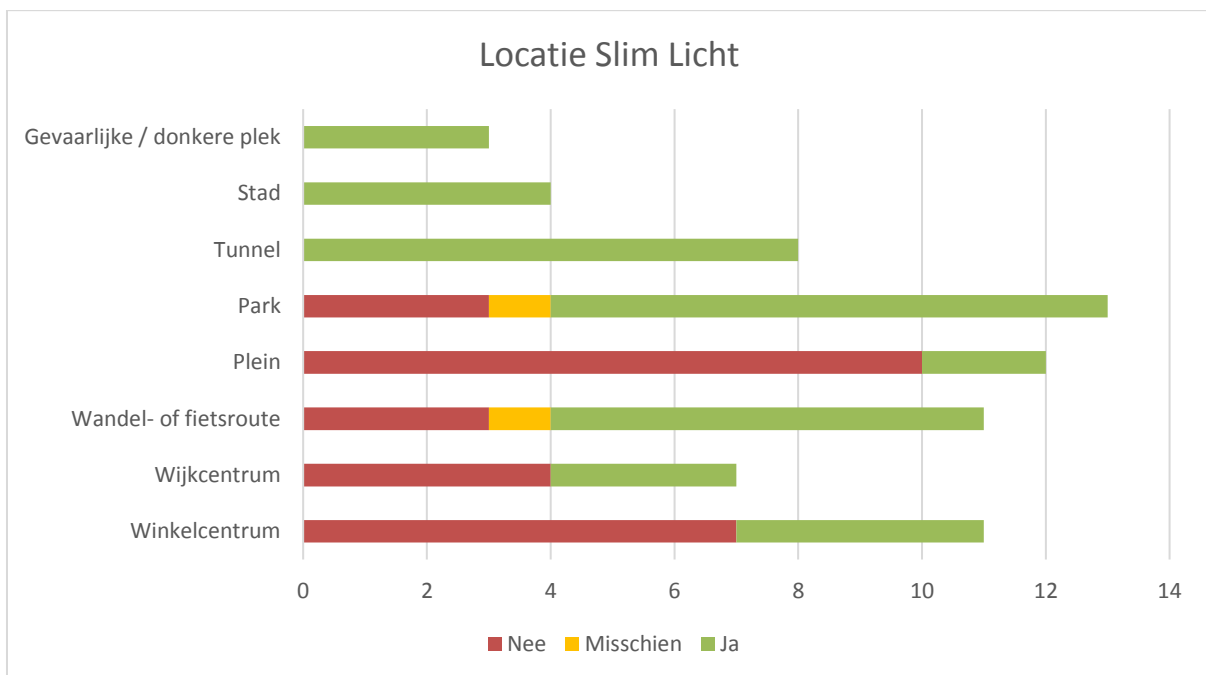
Ja, ik vind lichtflitsen rondom enzovoort... neemt ook echt een stuk van je... Ja, nouja goed ik ben een beetje meer in... van de, ja hoe zou ik dat zeggen? Genieten van, van stilte en ruimte hè? En daar mag van mij donkerte op z'n tijd bij en een lichtpunt is dan ook... ja, dat doet me... dit zou me geen goed doen.

Fragment uit Int. #8: Zelda Willemsen (77 jaar)

Uit de interviews blijkt dat er maar weinig hoeft te gebeuren voordat de ouderen gebruik zullen maken van het Slim Licht. Zo wordt eigenlijk als enige vermeld dat het aangelegd dient te worden (Int. #2, #3, #6, #8, #9, #12). Wel wordt er door Tien Tunner en Cor de Loper geconstateerd dat er in de buurt al voldoende straatverlichting aanwezig is, waardoor het daar dan ook niet aangelegd hoeft

te worden (Int. #6, #10). De drempel om dit te gaan gebruiken is dus een stuk lager dan de spelelementen die hiervoor aan bod zijn gekomen.

Wanneer de ouderen wordt gevraagd waar zij denken dat het Slim Licht het beste kan worden geïmplementeerd, worden ruim 10 verschillende locaties geopperd. De meest genoemde en voorgelegde locaties uit bijlage 5 zijn weergegeven in figuur 31. De 3 populairste locaties zijn het park, een tunnel en een wandel- of fietsroute. Wat betreft het park en een wandel- of fietsroute zijn de redenen hiervoor ook zeer divers, waardoor een duidelijk motief voor deze locaties moeilijk te achterhalen valt. Voor deze locaties samen kan in het algemeen wel worden gesteld dat Laura van der Kroft, Pam van Pet, Roos Roodhardt en Mario Broersen denken dat hun veiligheid daar wordt verbeterd (Int. #2, #3, #11, #15) en spreekt het aan als bepaalde objecten worden verlicht zoals een brug voor Cor de Loper (Int. #10) of een fontein voor Zelda Willemsen (Int. #8). Ook is de tunnel een geliefde locatiekeuze vanwege een verbetering van de ervaren veiligheid. Zo geven de meesten 65-plussers aan het licht daar te willen zien, zodat het de angst om 's avonds gebruik te maken van de donkere tunnels, kan wegnemen voor Pam van Pet, Isis Klimmers, Irene Man en Kathleen America (Int. #3, #5, #12, #13). Verder wordt het Slim Licht in een tunnel ook als praktisch beschouwd door Pam van Pet en Molly Joker (Int. #3, #7). Daarnaast wordt het door Pam van Pet, Molly Joker, Zelda Willemsen en Roos Roodhardt graag gezien in een stedelijke omgeving (Int. #3, #7, #8, #11) en moet het weer ter verbetering van de veiligheid worden aangelegd op plekken die als gevaarlijk of donker worden ervaren door Zelda Willemsen, Irene Man en Mario Broersen (Int. #8, #12, #15).



Figuur 31: Locaties waar volgens 65-plussers het Slim Licht het beste wel en niet kan worden geïmplementeerd

Over het wijkcentrum als geschikte locatie zijn de meningen verdeeld. Minst geschikte locaties voor het Slim Licht zijn het winkelcentrum en met name het plein. Het plein is volgens de geïnterviewden namelijk al goed verlicht (Int. #1, #2, #3, #6, #7, #10, #15). Dit geldt evengoed voor het winkelcentrum volgens Pam van Pet en Mario Broersen (Int. #3, #15), maar hierbij wordt ook aangegeven door Laura van der Kroft en Pam van Pet dat deze locatie 's avonds überhaupt niet wordt bezocht (Int. #2, #3).

Van alle geïnterviewde ouderen, hebben Paula van Toren (Int. #4) en Tom de Ridder (Int. #14) geen geschikte locatie voor het Slim Licht aangegeven. Zo vindt mevrouw van Toren dat er al voldoende licht in de stad aanwezig is, maar lijkt het haar met name leuk om het wel eens te zien als een apart

doel om naartoe te gaan, losstaand van een specifieke ruimte. Meneer de Ridder vindt het Slim Licht geschikt voor verbetering van de veiligheid, maar gaat in het interview verder niet dieper in op een locatiekeuze. Dit zijn dan ook twee ouderen die beiden aan de NNGB voldoen, waarbij toepassing van het Slim Licht in één van de type buitenruimtes voor hun minder urgent lijkt te zijn.

Onder de ouderen die wel een locatiekeuze hebben aangeven en tevens aan de NNGB voldoen, kiezen de meesten, namelijk: Jesse Klaveren, Laura van der Kroft, Isis Klimmers (misschien), Tien Tunner, Jasmien Dobbelsesteen en Roos Roodhardt, voor een wandel- of fietsroute. Onder hen die niet aan de NNGB voldoen, delen Molly Joker en Irene Man hun mening, omdat zij het een leuke en aantrekkelijke toevoeging in de openbare ruimte vinden, die tevens een nuttige verbetering is voor hun veiligheid. Ook Roos Roodhardt denkt zich veiliger te voelen langs een wandel- of fietspad door het Slim Licht. Opmerkelijk is dat Zelda Willemsen, Cor de Loper en Mario Broersen deze locatie juist niet aanspreekt. Zo geeft mevrouw Willemsen aan hier alleen overdag te komen en vindt meneer Broersen dat de rust van dieren niet aangetast moet worden. Alle 5 de ouderen die niet aan de NNGB voldoen, verkiezen het park als geschikte locatie voor het Slim Licht, maar Molly Joker, Cor de Loper en Irene Man lijkt ook de tunnel geschikt en Zelda Willemsen, Irene Man en Mario Broersen denken dat deze interactieve technologie ook de veiligheid van gevaarlijke en donkere plekken kan verbeteren. Geen van de ouderen die wel aan de NNGB voldoen, noemt deze laatste locatie echter. Wel geven meerderen van hen aan ook een tunnel (Laura van der Kroft, Pam van Pet, Isis Klimmers, Roos Roodhardt en Kathleen America) of het park (Laura van der Kroft, Pam van Pet, Isis Klimmers, Tien Tunner en Jasmien Dobbelsesteen) een passende locatie te vinden. Minst geschikte locatie voor zowel degenen die aan de NNGB voldoen (Int. #1, #2, #3, #5, #6, #11) als degenen die niet aan de NNGB voldoen (Int. #7, #8, #10, #15), blijft toch het plein.

Leeftijd lijkt verder geen duidelijke rol te spelen in de locatiekeuze van dit spelelement. Het enige dat naar voren komt is dat Isis Klimmers (79 jaar), Jasmien Dobbelsesteen (69 jaar), Cor de Loper (82 jaar) en Irene Man (81), die denken dat plaatsing bij een winkelcentrum wel geschikt is, de meesten van hen ongeveer 80 jaar of ouder zijn. Mevrouw Klimmers geeft als reden dat het haar 's avonds wel leuk lijkt om naar het winkelcentrum toe te kunnen en meneer de Loper vindt dat het winkelcentrum dan aantrekkelijker is. Opvallender zijn de verschillen in geslacht. Zo geven de 7 vrouwen Laura van der Kroft, Isis Klimmers (misschien), Tien Tunner, Molly Joker, Jasmien Dobbelsesteen, Roos Roodhardt en Irene Man aan, een wandel- of fietsroute een passende locatie te vinden en vindt alleen Zelda Willemsen dit geen geschikte locatie. Bij de mannen is alleen Jesse Klaveren voor deze locatie, terwijl juist Cor de Loper en Mario Broersen deze locatie niet verkiezen. Verder zien de vrouwen van der Kroft, van Pet, Klimmers, Joker, Roodhardt, Man en America het Slim Licht graag verschijnen in een tunnel, terwijl alleen meneer de Loper deze locatie benoemt. Ook zijn het alleen de vrouwen van Pet, Joker, Willemsen en Roodhardt die dit spelelement graag in de stad zien, terwijl geen enkele man deze locatie ter sprake brengt.

Gedacht wordt door Pam van Pet, Isis Klimmers, Jasmien Dobbelsesteen, Cor de Loper en Mario Broersen dat het Slim Licht met name het gebruik van het park kan verbeteren (Int. #3, #5, #9, #10, #15). Daarnaast wordt door Pam van Pet, Molly Joker en Jasmien Dobbelsesteen dit ook gedacht van een wandel- of fietsroute (Int. #3, #7, #9), door Laura van der Kroft, Pam van Pet en Jasmien Dobbelsesteen van het plein (Int. #2, #3, #9) en door Isis Klimmers en Jasmien Dobbelsesteen van het winkelcentrum (Int. #5, #9). Dat het park hier het meeste genoemd wordt, komt volgens de geïnterviewde meneer Broersen doordat het licht daar voornamelijk inspeelt op het al vaker genoemde onveilig ervaren gevoel dat hij hier 's avonds heeft (Int. #15). Het plein zou vaker worden gebruikt, omdat de aangrenzende arcade erg donker is en wanneer deze verlicht zou zijn, het gebruik volgens Laura van der Kroft en Pam van Pet zou vergemakkelijken (Int. #2, #3). Ook wordt gedacht

door Isis Klimmers, Cor de Loper en Irene Man, dat door dit licht zij 's avonds vaker de deur uit zouden gaan dan op dit moment het geval is (Int. #5, #10, #12). Dit is opvallend omdat meneer de Loper en mevrouw Man aangaven eigenlijk niet of nauwelijks nog buiten te komen in de avond (Int. #10, #12).

Het valt op dat Jasmien Dobbelsteen, die denkt dat haar gebruik van het park, plein, wandel- of fietsroute en winkelcentrum kan verbeteren en Pam van Pet die dit denkt van het park, plein en wandel- of fietsroute, beiden met 7 dagen fysieke activiteit in zowel zomer als winter, ruimschoots aan de NNGB voldoen. Toch zijn er 3 van de 7 ouderen die denken dat hun gebruik van de buitenruimte door het Slim Licht zal verbeteren, die niet aan de NNGB voldoen. Zo denken Cor de Loper en Mario Broersen dat hun gebruik van het park zal verbeteren en denkt Molly Joker dit van een wandel- of fietsroute. Verder valt op dat meneer Loper en meneer Broersen daarnaast ook de enige 2 mannen zijn die denken dat hun gebruik van het park zal toenemen, terwijl verbetering van het gebruik van de andere buitenruimtes alleen door de vrouwelijke geïnterviewden wordt genoemd.

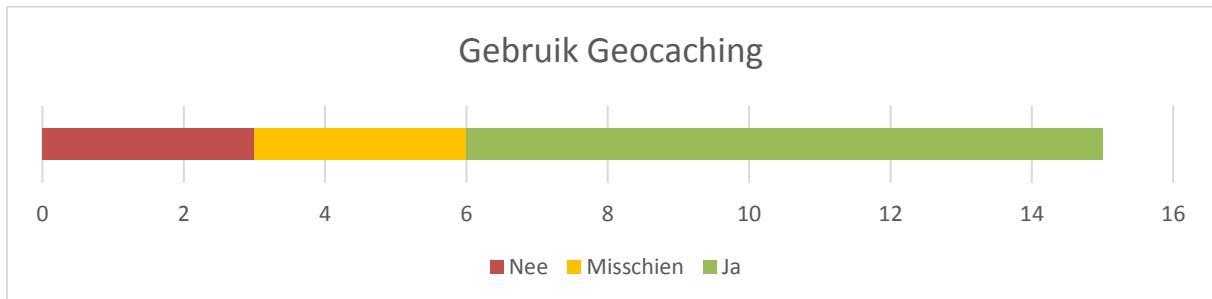
Wat verder vaker wordt benoemd is dat met name bestaande barrières omtrent het gebruik van de omgeving kunnen worden weggenomen volgens Laura van der Kroft, Pam van Pet, Tien Tunner en Mario Broersen (Int. #2, #3, #6, #15), maar dat het licht volgens Tien Tunner, Jasmien Dobbelsteen en Mario Broersen ook in positieve zin kan bijdragen aan een verbetering van de psychische staat (Int. #6, #9, #15). Ook wordt gedacht door Isis Klimmers en Cor de Loper dat het Slim Licht aanzet om vaker buiten te komen waardoor zij meer zullen gaan bewegen (Int. #5, #10). Enkel denken echter dat deze ontwikkeling niet kan bijdragen aan hun ervaren barrières, omdat Tien Tunner en Roos Roodhardt aangeven 's avonds niet meer buiten te komen (Int. #6, #11) en Jesse Klaveren stelt dat hij sowieso al gebruik maakt van de verschillende buitenruimtes (Int. #1).

4.4.6 Geocaching

De laatste interactieve technologie Geocaching is de ouderen voorgelegd door een filmpje met uitleg erover te vertonen (Youtube.nl, 2010) en ter ondersteuning zijn enkele afbeeldingen laten zien (Bijlage 4). De meeste ouderen vinden het een leuk of een goed idee (Int. #1, #2, #3, #4, #6, #7, #9, #11, #12, #13, #15). Daarnaast geeft Zeldia Willemsen aan dat zij het geschikt vindt voor anderen (Int. #8), vindt Roos Roodhardt het iets voor kinderen (Int. #11) en vindt Cor de Loper dat het voor mannen is bedoeld (Int. #10). Ook lijkt het Pam van Pet en Paula van Toren juist leuk om dit samen te doen met kinderen (Int. #3, #4) of met het gehele gezin volgens Tien Tunner (Int. #6). Mevrouw Tunner en Molly Joker wijzen er daarnaast op dat Geocaching niet alleen voor ouderen is, maar geschikt is voor meerdere doelgroepen zoals jong en oud (Int. #6, #7). Wat hier met name opvalt, is dat vaker de associatie wordt gelegd dat Geocaching geschikt is voor of met kinderen. Anderen hebben een sceptischere eerste indruk. Zo wordt bijvoorbeeld gedacht door Irene Man dat je tegen mensen aanbotst als je met 'zo'n apparaatje' rondloopt (Int. #12), vraagt Cor de Loper zich af of mensen wel weer alles van de cache netjes terug zouden leggen (Int. #10) en trekt het gehele concept Tom de Ridder niet (Int. #14).

Ondanks dat Paula van Toren en Tom de Ridder aangeven geen gevoel bij dit spelelement te hebben (Int. #4, #14), zijn de emoties die bij anderen worden aangewakkerd voornamelijk positief. Dit heeft dan voor veel mensen te maken met een bepaalde herinnering en herkenning uit het verleden (Int. #2, #5, #7, #9, #10, #11, #13, #15). Zo doet het Molly Joker bijvoorbeeld denken aan een speurtocht (Int. #7), Isis Klimmers aan haar tijd bij de padvinderij (Int. #5), Kathleen America aan paaseieren zoeken (Int. #13) en Cor de Loper zelfs aan zijn gehele jeugd (Int. #10). Het lijkt Isis Klimmers, Cor de Loper en Mario Broersen verder ook spannend (Int. #5, #10, #15) en mevrouw Klimmers en mevrouw

America ook grappig (Int. #5, #13) om Geocaching te doen. Echter moet mevrouw Man lachen, omdat zij denkt dat ouderen niet met de benodigde elektronica zoals telefoon en GPS overweg kunnen, terwijl ze hier zelf wel mee bedreven is (Int. #12). Daarnaast voelt Zelda Willemsen weerstand tegen Geocaching, omdat het volgens haar voelt alsof er een doel gezocht moet worden zodat ze maar buiten komt (Int. #8).



Figuur 32: Antwoord van geïnterviewde 65-plussers op de vraag: "Zou u gebruik maken van Geocaching?"

Figuur 32 toont dat 9 van de geïnterviewde ouderen denken dat zij van Geocaching gebruik zullen gaan maken. Jesse Klaveren merkt echter wel op dat hij het wel wil gebruiken, maar hij momenteel moeite heeft met de elektronica die vereist is om dit te kunnen uitvoeren (Int. #1). Voordat dit spelelement gedaan kan worden is het dus van belang dat hij leert om met een computer, mobiel of GPS overweg te kunnen. De voornaamste reden die de ouderen hebben om er gebruik van te willen maken is dat het Pam van Pet, Tien Tunner en Zelda Willemsen leuk lijkt om dit samen met kinderen uit te voeren (Int. #3, #6, #8). Ook spreken het puzzelen of zoeken voor Laura van der Kroft, Jasmien Dobbelsesteen en Mario Broersen (Int. #2, #9, #15), de locatie in de natuur of het bos voor Jesse Klaveren en Molly Joker (Int. #1, #7) en het avontuurlijke voor Cor de Loper en Mario Broersen (Int. #10, #15), deze ouderen aan. Het ontbreken van de benodigde elektronica is voor Roos Roodhardt zelfs aanleiding om dit spelelement niet te willen doen (Int. #11) en ook wordt aangegeven dat het op Paula van Toren, Zelda Willemsen en Tom de Ridder geen aantrekkingskracht heeft (Int. #4, #8, #14). Zo vindt mevrouw Willemsen dat dit voorbedachte plan botst met haar eigen creatieve invulling van wat ze wil gaan doen:



Wat vindt u hiervan?

Nou ik heb wel eens van iemand gehoord die daar mee bezig was, die dat wel, wel 's leuk vond om d'r op die manier even lekker op uit te gaan. Voor mij heb dat geen, geen aantrekkingskracht.

Oké, waarom heeft 't voor u geen aantrekkingskracht?

Omdat, ja daar ga je dus even een plan van een ander navolgen om voor jezelf een buitentochtje te organiseren. En, nouja, dat combineert niet met de dingen die ik dus creatief zelf in me op voel komen, weetje?

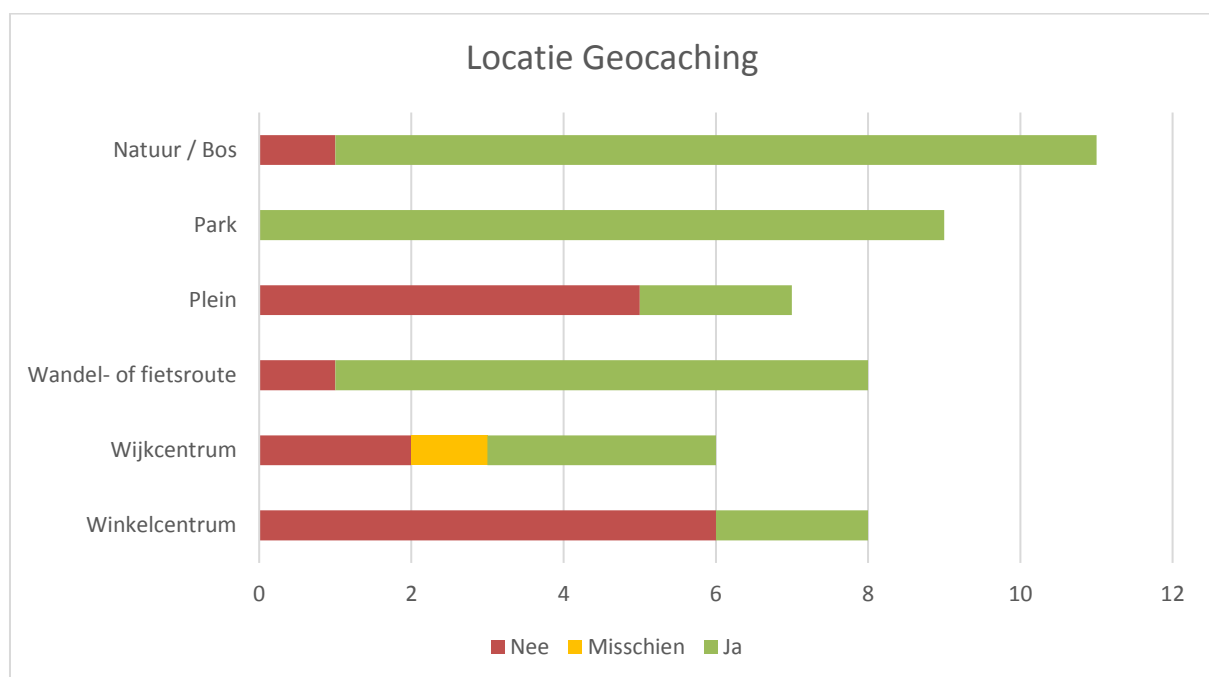
Fragment uit Int. #8: Zelda Willemsen (77 jaar)

Uit de interviews blijkt dat deze ouderen meerdere aspecten van Geocaching aantrekkelijk vinden. Dit is dan met name het (avontuurlijke) zoeken dat Laura van der Kroft, Isis Klimmers, Jasmien Dobbelsesteen, Cor de Loper en Mario Broersen aanspreekt (Int. #2, #5, #9, #10, #15), maar ook bijvoorbeeld voor Irene Man de technische elementen (Int. #12) en voor Roos Roodhardt het leerzame (Int. #11) dat eraan wordt gewaardeerd. Andere vaker genoemde zaken zijn het buiten/eruit zijn volgens Jesse Klaveren, Molly Joker en Cor de Loper (Int. #1, #7, #10), de gezelligheid met anderen voor Pam van Pet en Jasmien Dobbelsesteen (Int. #3, #9), het spannende voor Laura van der Kroft en Pam van Pet (Int. #2, #3) en dat gedacht wordt door Tien Tunner en Roos Roodhardt dat het

goed is voor lichaam en geest (Int. #6, #11). De 65-plussers Zelda Willemsen en Tom de Ridder, die aangeven het onaantrekkelijk te vinden, hebben simpelweg geen interesse in dit spel (Int. #8, #14).

Een groep bestaande uit Paula van Toren, Molly Joker, Roos Roodhardt en Tom de Ridder geeft dan ook aan dat er eigenlijk niets kan gebeuren om te zorgen dat ze dit spelelement toch gaan gebruiken (Int. #4, #7, #11, #14). Verder wordt door Jesse Klaveren, Laura van der Kroft, Cor de Loper, Irene Man en Mario Broersen aangegeven dat het van belang is dat er eerst geleerd moet worden om met de verschillende elektronica om te gaan (Int. #1, #2, #10, #12, #15) en door Jesse Klaveren en Cor de Loper dat zij deze elektronica ook eerst moeten aanschaffen (Int. #1, #10). Tot Slot wordt door Tien Tunner, Molly Joker en Zelda Willemsen aangegeven dat zij dit graag in een groepssamenstelling willen uitvoeren, zodat ze samen kunnen uitzoeken hoe het werkt (Int. #6, #7, #8).

Wanneer weer wordt nagegaan wat de ouderen een geschikte locatie vinden, blijkt uit figuur 33 dat de voorkeur uitgaat naar een locatie met veel aanwezigheid van groen en natuur. Zo spreekt met name een natuurlijke of bosrijke omgeving aan, gevolgd door het park en een wandel- of fietsroute.



Figuur 33: Locaties waar volgens 65-plussers Geocaching het beste wel en niet kan worden gedaan

De redenen dat wordt gekozen voor de natuur of een bosrijke omgeving zijn het aanwezige groen (Int. #1, #3, #7, #9, #10, #15), de frisse buitenlucht volgens Jesse Klaveren, Cor de Loper en Mario Broersen (Int. #1, #10, #15) en de rustige omgeving voor Isis Klimmers en Irene Man (Int. #5, #12). Het park vinden Jasmien Dobbelsteen, Irene Man en Kathleen America geschikt, omdat daar voldoende ruimte is om caches te verstoppen (Int. #9, #12, #13). Voor het park en een wandel- of fietsroute geldt dat deze locaties ook worden gewaardeerd door Molly Joker, Jasmien Dobbelsteen en Mario Broersen om hun aanwezige groen (Int. #7, #9, #15) en door Molly Joker, Cor de Loper en Mario Broersen om de buitenlucht (Int. #7, #10, #15). Wat betreft het wijkcentrum als geschikte locatie zijn de meningen weer erg verdeeld. De minst populaire locaties om Geocaching te doen vinden de ouderen het plein en het winkelcentrum. Dit heeft met name te maken dat ze de uitstraling van deze locaties niet geschikt vinden, omdat dat volgens Cor de Loper en Mario Broersen een natuurlijke omgeving moet zijn (Int. #10, #15).

Van alle geïnterviewde ouderen geven Paula van Toren (Int. #4), Zelda Willemsen (Int. #8), Roos Roodhardt (Int. #11) en Tom de Ridder (Int. #14) geen locatie aan om Geocaching te doen. Dit komt omdat mevrouw Willemsen en meneer de Ridder geen interesse hebben in dit spelelement, mevrouw Rooshardt de benodigde elektronika mist en het geschikter vindt voor kinderen en het op mevrouw van Toren geen aantrekkingskracht heeft. Deze 4 ouderen voldoen allen wel aan de NNGB in de zomer en in de winter haalt alleen mevrouw Willemsen, met 4 dagen fysieke activiteit per week, deze beweegnorm niet. Alle overige geïnterviewden geven aan een natuurlijke of bosrijke omgeving (behalve Kathleen America die wel aan de NNGB voldoet) en het park (behalve Jesse Klaveren en Pam van Pet, die beiden wel aan de beweegnorm voldoen) de geschikteste locatie voor Geocaching te vinden. Opvallend is ook dat alle 4 de ouderen Molly Joker, Cor de Loper, Irene Man (gedeeltelijk) en Mario Broersen, die niet aan de beweegnorm voldoen, een wandel- of fietsroute een geschikte locatie voor Geocaching lijkt, terwijl van de 7 ouderen die wel aan de NNGB voldoen, alleen Laura van der Kroft, Isis Klimmers en Jasmien Dobbelsesteen deze mening delen en de oudste onderzochte Tien Tunner het zelfs een ongeschikte locatie lijkt. Ook zijn het met name degenen die de beweegnorm halen (Laura van der Kroft, Tien Tunner en Jasmien Dobbelsesteen) die denken dat Geocaching kan worden uitgevoerd bij een wijkcentrum, terwijl van degenen die de beweegnorm niet halen alleen Irene Man deze mening deelt en Cor de Loper en Mario Broersen deze locatie juist ongeschikt vinden. Het wijkcentrum wordt dus door deze 3 vrouwen geschikt gevonden en juist door de 2 mannen als ongeschikt. Verder lijkt geslacht en de leeftijd van de 65-plussers geen duidelijke rol te spelen in hun locatiekeuze.

Ook heeft de locatie waar Geocaching wordt uitgevoerd volgens een aantal ook invloed op de ervaring ervan. Zo wordt van een locatie in de natuur gevonden door Pam van Pet dat dat het spel specialer maakt (Int. #3) en vindt Jasmien Dobbelsesteen dit lekkerder vanwege het groen en de frisse lucht (Int. #9). Daarnaast stelt Laura van der Kroft dat de plek juist niet van belang is, omdat verschillende ruimtes onderdeel zijn van het verrassingselement (Int. #2). Opvallend is dat mevrouw van der Kroft (65 jaar), mevrouw van Pet (70 jaar) en mevrouw Dobbelsesteen (69 jaar), die denken dat de locatie van invloed is op hun spelbeleving, allen ruimschoots aan de NNGB voldoen, met hun 65-70 jaar zich onder de jongste 65-plussers bevinden uit de onderzoeksgroep en zij allemaal vrouw zijn.

De locaties waar de ouderen positief over zijn om daar Geocaching te willen doen, zijn ook de locaties waarvan wordt gedacht dat daar het gebruik van kan verbeteren. Dit zijn dan met name een natuurlijke of bosrijke omgeving voor Jesse Klaveren, Cor de Loper en Mario Broersen (Int. #1, #10, #15) en het park en een wandel- of fietsroute voor Jasmien Dobbelsesteen en Mario Broersen (Int. #9, #15). Verder denken Jesse Klaveren en Laura van der Kroft dat ze überhaupt vaker in de openbare ruimte zullen komen (Int. #1, #2). Tien Tunner, Molly Joker en Irene Man denken echter niet dat het gebruik van de buitenruimte kan verbeteren (Int. #6, #7, #12). Dit komt bijvoorbeeld volgens mevrouw Man door haar leeftijd van 81 jaar (Int. #12). Opvallend is juist dat de mannen Cor de Loper en Mario Broersen, die niet aan de NNGB voldoen denken dat hun gebruik van meerdere buitenruimten kan verbeteren, terwijl Molly Joker en Irene Man die de beweegnorm (gedeeltelijk) niet halen, dit gebruik niet zien verbeteren. Verder lijkt leeftijd hier ook een belangrijke rol in te spelen. Zo zijn Jesse Klaveren (68 jaar), Laura van der Kroft (65 jaar), Jasmien Dobbelsesteen (69 jaar) en Mario Broersen (67 jaar), die denken dat gebruik van één van de buitenruimten kan verbeteren allen jonger dan 70, terwijl Tien Tunner (86 jaar) en Irene Man (81 jaar), die geloven dat dit niet meer kan, juist ouder dan 80 zijn.

Tot slot denken de 65-plussers dat Geocaching bij kan dragen de geestelijke situatie te verbeteren (Int. #3, #5, #6, #9, #10, #12). Zo denken Isis Klimmers en Tien Tunner dat zij met name hun geheugen trainen (Int. #5, #6). Ook zijn er meerdere mensen die denken dat het lichamenlijk kan

bijdragen (Int. #5, #6, #9, #10, #15), doordat je volgens Isis Klimmers, Tien Tunner en Jasmien Dobbelsteen in beweging bent (Int. #5, #6, #9) en je volgens Mario Broersen door buiten te komen gezonde vitaminen D en K binnenkrijgt (Int. #15). Een grote groep is echter een stuk pessimistischer en denkt niet dan dit spelelement, lichamelijk (Int. #1, #2, #7, #12), geestelijk (Int. #1, #2, #7) of sociaal (Int. #2, #3, #7, #9, #12) op enige wijze iets kan bijdragen.

4.4.7 De ouderen aan het (laatste) woord

Ter besluit van de interviews is gevraagd of de 65-plussers zelf nog opmerkingen of toevoegingen hadden over wat zij hebben gezien en gehoord. Dit heeft geleid tot veel interessante informatie, waarvan hier kort de belangrijkste onderdelen aan de hand van citaten zullen worden besproken.

Zo vindt mevrouw van Toren de ideeën van de spelelementen goed zodat mensen lekker bezig zijn en bewegen. Zelf is ze er ook wel nieuwsgierig naar en zou ze het proberen voor de gezelligheid die haar erg leuk lijkt. Wel voelt ze dat haar krachten afnemen en vraagt ze zich af of daar nog iets aan te veranderen valt. Door haar leeftijd hoeft het voor haar ook allemaal niet meer zo:



(...) Dat die mensen zo lekker bezig zijn, wat bewegingen doen. Nou ben ik altijd erg bewegelijk geweest, dus. Denk af en toe wel van: "Nou, vandaag maar niet". Maar... dat sfeertje dat, dat, dat lijkt me leuk, maarja. Als dat hier zou zijn, zou ik zeker meedoen. Misschien niet voor eeuwig, maar ik zou zeker wel, wel aan meedoen. Eens kijken van, hoe werk dat allemaal? En zijn er gezellige mensen bij? (...) D'r waren der ook een paar bij dat ik zeg van: "Nou, dat hoeft niet". Maar... Nee, zo, zo bezig zijn met een groepje, (...) Ik ben, ik heb veel aan sporten gedaan. Trainingen. Elke week. (...) Ik heb gewoon 't gevoel, ik hoeft dat niet meer zo erg. (...) Als het nou heel gezellig is, en leuk, en het heeft ook z'n voordelen voor je lijf, zeg ik: "Nou, ik wil het best eens doen..., maar niet alles"... Dus ja. D'r valt nog best wat te doen, maar wat ik zeg, ik heb hier een fitness vlakbij. En daar ga ik ook niet naartoe. Stel dat de buurvrouw op een gegeven moment zegt van: "God joh, zullen we dat is samen eens gaan doen?". Of nou, je gaat het met iemand dan. Ach, dan zou ik het wel doen, maar kan niet garanderen dat ik het blijf doen. En ik weet niet of d'r nog wat te veranderen is in mijn kracht. Want ik voel dat mijn krachten afnemen. Ja, dat krijg je. (...) En dat je op een gegeven moment ook wel zegt: "Ja, ik hoeft zo nodig niet meer". Hè, dat je zegt van nou: "Ik heb m'n tijd gehad. Ik ben druk met dit en ben druk met dat. En mooi zo". Maar, kijk die dingen zou ik doen, ook voor wat gezelligheid. (...). Gaat zoveel voorbij als je ouder wordt. En ik ben wel blij dat ik het altijd al gedaan heb. Ik kan terugkijken op prettige dingen. Dat is ook heel belangrijk.

Int. #4: Paula van Toren (77 jaar)

Mevrouw Willemsen wijst erop dat ze het van belang acht dat een spelelement wordt begonnen met een feestelijke dag en ze daar op tijd van op de hoogte moet worden gebracht. Ook heeft ze het gevoel dat een spelelement in een vertrouwde sfeer gedaan moet worden, zodat je ermee bezig blijft. Als het dan eenmaal gedaan wordt lijkt het haar goed voor lichaam en geest:

(..) " Dat zoiets als 't effe kan met een, net als zo'n feestelijke dag van de bewonerscommissie, even aangegeven wordt op tijd, weetje wel. En dat je dan zegt: "Hè, ja", weetje. "Dat is effe leuk!" En: "Daar ga ik toch even m'n agenda, dat..." Dus dat op tijd is altijd dan wel te wensen, want anders doen de mensen 't een beetje te onbewust denk ik, hè? (...) 't Hoeft ook om te beginnen, misschien is dat aantrekkelijk als dat in een kortere sfeer..., want je blijft dan met die beweging bezig. Je hebt niets anders d'r tegenover staan. Dat zou nog schelen. Weetje, 't is én lijf én [wijst met vinger naar hoofd]. (...) En geest. En dat is voor mij onlosmakelijk, hè? Als dat in 't verlengde even uitkomt, dan doet dat... geeft dat een extra dimensie. Hè?, en anders is 't allemaal wat vluchtiger. Ontmoeten... "



Int. #8: Zelda Willemsen (77 jaar)

Mevrouw van Pet staat positief tegen de ontwikkeling van deze spelelementen, maar heeft het gevoel dat ouderen onderschat worden door de kinderlijke benadering. Toch denkt ze wel dat veel mensen het leuk vinden, maar geeft ze aan dat ze zelf van andere dingen houdt:

" Ik vind het ontzettend positief dat het allemaal gedaan wordt. 't Negatieve dat bij mij blijft hangen is, dat ouderen een beetje onderschat worden, dat ze een beetje, ja, in sommige opzichten een beetje erg kinderlijk benaderd worden. Ik vind dat heel vervelend. (...) Maar d'r zijn misschien een heleboel mensen die wel allemaal hartstikke leuk vinden... Alleen, ja, ik houd meer van andere dingen "

Ja. Denkt u dat er wel iets ontwikkeld zou kunnen worden wat dan niet zo kinderlijk is? (...).

" Nou, die lichtprojecten die je net liet zien. Die vind ik zeker de moeite waard. En... Ja weetje, het klinkt misschien zo, zo eigenwijs, maar ik denk dat ook een heleboel mensen het wel leuk vinden hoor. Je moet niet op mij afgaan. Nee :) "



Fragment uit Int. #3: Pam van Pet (70 jaar)

Ook mevrouw Dobbelsteen heeft aanmerkingen op de spelelementen. Zo vindt ze dat wat is getoond voor hele oude mensen. Zelf wil ze iets vlottere toepassingen voor mensen van haar leeftijd. Maar elektronische toepassingen gaan haar te snel en daar is ze (nog) niet aan gewend:



(...). Ja, andere, andere dingen. Wat voor vlottere mensen zou ik maar zeggen. Voor mijn, zou ik maar zeggen. Iets. Want dat is echt voor ouwe mensen, die echt stijve hurken zijn. (...).

... Wat, wat zou u dan willen? Hè? U zegt: " Wat meer voor vlottere mensen", heeft u daar een idee van?

Ja, wat moet ik zeggen? Draaidingen ofzo, weetje wel, ja.

Oké. En iets met, hè, elektronica? Wat zou u daarvan vinden? Iets met een applicatie of met de computer?

Elektronica. Nou, dat, dat gaat bij mijn () zo vlog, of weet ik 't. Ik, ik, dat gaat te langzaam. Tenminste, te vlog! Dat, dat, nee dat, ik mot d'r ook helemaal aan wennen. Ik ben helemaal niet gewend aan, aan zo'n... Dus ik zou even opsparen voor zo'n laptop en dan ken ik oefenen. Want nou breng ik er niks mee terecht. Zo.

Fragment uit Int. #9: Jasmien Dobbelsteen (69 jaar)

Tot slot besluit mevrouw Tunner kort een krachtig door aan te geven dat zij hoopt dat de gemeente Utrecht een spelelement zal plaatsen:



Nou, alleen dat ik hoop dat gemeente ook zoiets uitvindt :).

Int. #6: Tien Tunner (86 jaar)

5. Conclusie en discussie

Waar u zich tot dusver de materie spelenderwijs eigen heeft gemaakt als een ware 'Homo Ludens', zullen in dit hoofdstuk de essentiële puzzelstukjes in elkaar grijpen om daarmee de onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden (paragraaf 5.2). Voor het zover is, zullen eerst in een korte resumé de aanleiding en het doel van het onderzoek de revue passeren en de onderzoeksvragen nogmaals worden gepresenteerd (paragraaf 5.1). Daarna zullen in paragraaf 5.3 de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek worden besproken, zullen in paragraaf 5.4 de resultaten bediscussieerd worden en zullen in paragraaf 5.5 aanknopingspunten worden gegeven voor mogelijk vervolgonderzoek. Na deze uitvoerige bespreking van de resultaten op de onderzoeksvragen, zal dit hoofdstuk besluiten met beleidsaanbevelingen (paragraaf 5.6).

5.1 Aanleiding en doel onderzoek

Uit de literatuur bleek dat er een groeiend percentage Nederlanders is die te maken heeft met overgewicht en dat dit naarmate men ouder wordt alleen maar toeneemt. Zo kampt ruim 60% van de 65-plussers met overgewicht (CBS, 2015a). Daarnaast heeft van deze groep ruim 40 procent te weinig lichaamsbeweging, doordat zij niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoen (Hildebrandt et al., 2015). Dit vergroot daarmee het risico op overgewicht, maar ook op andere negatieve gezondheidseffecten zoals obesitas, kanker en hart- en vaatziekten (Penedo & Dahn, 2005). Tegelijkertijd zijn het afgelopen decennium allerlei speelse interacties en interactieve technologieën ontwikkeld, die juist tot doel hebben om mensen te activeren meer buiten te bewegen en al dan niet hun mentale of fysieke gezondheid te verbeteren.

Het doel van dit onderzoek is dan ook geweest om inzichtelijk te maken hoe de fysieke activiteit van de 65-plussers gestimuleerd kan worden door de mogelijke speelse interacties en interactieve technologieën te implementeren in de buitenruimte. Daarnaast is ook gekeken hoe deze spel-elementen kunnen bijdragen aan het wegnemen van bestaande barrières om fysiek actief van de openbare ruimte gebruik te kunnen maken.

Om dit te achterhalen is in de eerste onderzoeksvraag onderzocht welke persoonlijke en contextuele kenmerken het beweeggedrag van 65-plussers beïnvloeden: *Wat is de invloed van individuele en omgevingskenmerken op de huidige fysieke activiteit van 65-plussers?*

Vervolgens is in de tweede onderzoeksvraag nagegaan welke individuele, sociale en contextuele factoren volgens de 65-plussers zelf bevorderend of juist beperkend werken om in de buitenruimte te bewegen: *Welke barrières ervaren 65-plussers om zich in de openbare ruimte fysiek actief te bewegen?*

Ten slotte keek de laatste onderzoeksvraag naar de rol van speelse interacties en interactieve technologieën om deze barrières weg te kunnen nemen en in hoeverre de openbare ruimte hier zelf een rol in speelt, zoals een park, plein, wandel- of fietsroute, wijkcentrum of winkelcentrum: *Welke rol kunnen speelse interacties en interactieve technologieën spelen bij het opheffen van barrières die 65-plussers ervaren om fysiek actief te zijn in de openbare ruimte? Verschilt dit voor de diverse typen openbare ruimte?*

Deze onderzoeksvragen zullen in de volgende paragraaf worden beantwoord, om daarmee een antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag van het gehele onderzoek: *Op welke wijze kan door toepassing van speelse interacties en interactieve technologieën, barrières om de openbare ruimte te gebruiken worden weggenomen en de fysieke activiteit van ouderen worden gestimuleerd?*

5.2 Conclusie

Om de eerste onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, bestond het eerste deel van deze thesis uit het achterhalen van de *invloed van individuele en omgevingskenmerken op de huidige fysieke activiteit van 65-plussers*. Uit de literatuur blijkt dat voor de 65-plussers met name een lagere leeftijd, een hogere sociaaleconomische status (SES) en het hebben van dagelijkse activiteiten (zoals sporten), samenhangen met het vaker voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Ook blijkt de woonlocatie effect op deze norm te hebben. Geslacht en etniciteit zijn voor deze groep echter geen belangrijke factoren. Ook blijken het hebben van een sociaal netwerk, sociale veiligheid en een leeftijdsvriendelijke omgeving van belang om te blijven bewegen.

Uit de interviews is gebleken dat ouder worden een belangrijke factor is voor het minder voldoen aan de norm, doordat de ouderen te maken krijgen met lichamelijke gebreken, minder energie hebben, beperkter kunnen bewegen en de beweegselheid afneemt. Ook is na de pensionering voor de meeste ouderen hun beweging minder geworden of veranderd, waardoor het voldoen aan de norm een grotere uitdaging is. Wat betreft de invloed van de woonlocatie zijn de meningen verdeeld. Zo is gebleken dat dit voor Laura van der Kroft, Pam van Pet, Isis Klimmers, Molly Joker, Cor de Loper en Tom de Ridder niet van invloed is op hun fysieke activiteit, terwijl door Jasmien Dobbelsteen, Irene Man en Kathleen America wordt gedacht dat zij meer bewegen doordat er in de buurt meer sociaal contact is en volgens mevrouw Dobbelsteen en mevrouw Man ook de voorzieningen zich op loopafstand bevinden. Daarnaast zijn de afwezigheid van trappen in het complex en een minder prettig ervaren omgeving, redenen om minder te bewegen. Ook zijn het hebben van meer sociale contacten, de waardering van omgevingskwaliteiten, zoals een prettige sfeer en (zonnig) weer, stimulerende factoren gebleken om naar een voorziening in de openbare ruimte te gaan.

De tweede onderzoeksvraag richtte zich op het achterhalen van de *barrières die 65-plussers ervaren om zich in de openbare ruimte fysiek actief te bewegen*. De literatuur stelt dat deze barrières zijn onder te verdelen op individueel (lichamelijke en psychische beperkingen), sociaal (ontbreken van stimulans uit directe omgeving) en contextueel niveau (gebrek aan veiligheid, aantrekkelijkheid & toegankelijkheid van de openbare ruimte en de nabijheid van voorzieningen). Uit het onderzoek is gebleken dat de bewoners van de Warande lichamelijk gezien met name kampen met spier- en gewrichtsklachten, geen of minder energie hebben of chronische aandoeningen hebben zoals hart- en vaatziekten, een auto-immuunziekte of een longaandoening. Hoewel deze beperkingen en aandoeningen wel een barrière vormen in de bewegingsvrijheid van de 65-plussers, is de intensiteit ervan wel van belang in hoeverre het de fysieke activiteit beperkt. Uit de interviews blijkt namelijk dat Cor de Loper, Zeldia Willemsen en Mario Broersen die geen of minder energie hebben, niet aan de NNGB voldoen en dit ook geldt voor Molly Joker en Mario Broersen die kampen met een auto-immuunziekte. De overige aandoeningen en beperkingen lijken onder de geïnterviewden geen drastische impact te hebben op het voldoen aan de gestelde beweegnorm. Opmerkelijk is dat de geïnterviewden vaker aangeven een lichamelijke barrière te hebben naarmate zij hoger opgeleid zijn. Dit staat haaks op de bevindingen uit de literatuur en de verwachte resultaten. Mogelijkerwijs zijn de midden en hoog opgeleiden zich bewuster van hun lichamelijke situatie dan de lager opgeleide 65-plussers. Dit kan ook op toeval berusten aangezien er enkel 15 ouderen zijn geïnterviewd.

Geestelijk gezien zijn de ouderen vaker bang om buitenshuis te vallen dan binnenshuis. Andere genoemde geestelijke beperkingen die van invloed zijn op hun fysieke activiteit zijn het moeite hebben met ingrijpende levensgebeurtenissen, het gevoel van kwetsbaarheid, weinig of geen motivatie hebben of het hebben van een dip of depressie. Deze geestelijke beperkingen lijken vanuit de interviews op zichzelf geen permanente rol te spelen in het wel of niet voldoen aan de NNGB, maar voort te vloeien uit het hebben van een lichamelijke beperking. Zo voelt Molly Joker zich door

haar chronische auto-immuunziekte en longaandoening kwetsbaarder in de buitenruimte, zorgt het hebben van minder energie voor Zelda Willemsen dat zij concentratieproblemen heeft en voelt Cor de looper zich onveiliger in de buitenruimte door zijn afname in energie. Opvallend is dat de geïnterviewden, die geestelijke barrières in relatie met hun beweeggedrag ervaren, met name tussen de 65 en 70 jaar oud zijn. Hoewel dit ingaat tegen de verwachting dat naarmate men ouder wordt het aantal geestelijke barrières die het beweeggedrag negatief beïnvloeden toeneemt, heeft dit waarschijnlijkheid te maken met het feit dat de geïnterviewden de geestelijke gesteldheid als neveneffect zien van de lichamelijke situatie, maar daarbij kwam niet duidelijk naar voren dat de rol van leeftijd hier van belang is. Ook worden door de 65-plussers andere individuele barrières genoemd, zoals het hebben van andere persoonlijke voorkeuren, druk zijn met andere activiteiten en dat activiteiten te duur zijn.

Op sociaal niveau is duidelijk geworden dat het merendeel van de bewoners zich niet gestimuleerd voelt door medebewoners, familie, vrienden of activiteitenbegeleiding om meer te gaan bewegen. Bovendien zijn het niet meer dan nu willen bewegen in een groep en advies van anderen om minder te bewegen, factoren die zorgen voor minder fysieke activiteit. Duidelijk is ook geworden dat de hoogopgeleiden juist meer willen bewegen in een groep, terwijl de 65-plussers die niet meer willen gaan bewegen in een groep uitsluitend laag of midden opgeleid zijn. Dit is in lijn met de verwachte resultaten. Belangrijke contextuele barrière voor de onderzoeksgroep is de beperkte beschikbaarheid van voorzieningen en activiteiten. Verder voelt ruim de helft van de ouderen zich 's avonds onveilig in de openbare ruimte, omdat er gedacht wordt dat er dan meer kans is op overlast en kleine criminaliteit. De (veronderstelde) gebeurtenissen in de omgeving voeden deze angst. Andere belangrijke reden is dat ouderen zich überhaupt kwetsbaarder voelen in de buitenruimte. Met name deze laatste groep haalt de NNGB niet en deze ouderen zijn grotendeels 75 en ouder. Deze persoonlijke kenmerken spelen dus, zoals verwacht werd, een belangrijke rol in dit gevoel van kwetsbaarheid. Wat betreft de toegankelijkheid wordt aangegeven dat voet- en fietspaden langs straten soms ontbreken, kruispunten door hun onoverzichtelijkheid en rommeligheid het oversteken gevaarlijk kunnen maken en het lastig wordt gevonden om met de rollator van het openbaar vervoer gebruik te maken. Ruim de helft van de 65-plussers die verbeterpunten aandragen met betrekking tot de toegankelijkheid voldoen niet aan de NNGB. Dit is voor deze groep dus een belangrijk aandachtspunt. Daarnaast zijn deze verbeterpunten met name van belang onder de 75-plussers, de vrouwelijke ouderen en lager opgeleiden. Ook wordt bijna door de helft van de respondenten de bebouwing als onaantrekkelijk ervaren en vindt tweederde dat er veel hondenpoep aanwezig is. Deze laatste factoren kunnen bijdragen aan een vermindering van de beweegactiviteit.

Het laatste deel van het onderzoek keek naar *de rol die speelse interacties en interactieve technologieën kunnen spelen bij het opheffen van barrières die 65-plussers ervaren om fysiek actief te zijn in de openbare ruimte én of dit verschilt voor de diverse typen openbare ruimte*. Uit de interviews is duidelijk geworden dat zowel de ouderen die voldoen aan de NNGB, alsmede de ouderen die deze beweegnorm niet halen, denken met name het Slim Licht te gaan gebruiken, omdat zij het praktisch vinden als onderdeel van hun dagelijkse route, ze er als speciaal doel naartoe zullen gaan, het de ervaren veiligheid verbetert en ze het uitnodigend vinden mede door de prettig gecreëerde sfeer. Daarnaast hebben de 5 ouderen die niet aan de beweegnorm voldoen aangegeven dat zij graag gebruik zouden willen maken van de Beweegtuin. Zo spreken de (gevarieerde) oefeningen al deze ouderen aan, bevalt het sociale contact en de gezelligheid met de medegebruikers Cor Loper en Irene Man en beseffen Molly Joker, Zelda Willemsen en Mario Broersen dat dit spelelement goed voor hun lichamelijke situatie is. Onder degenen die wel aan de NNGB voldoen geven juist Pam van Pet, Isis Klimmers, Jasmien Dobbelsesteen aan dat ze dit spelelement niet zullen gebruiken, omdat zij

andere interesses hebben en denken Jesse Klaveren en Isis Klimmers dat zij lichamelijk te beperkt zijn hiervoor.

Verder wordt aangegeven dat de Sona-geluidsboog het minst gebruikt zal worden, omdat men hier voor zichzelf (nog) geen interesse in heeft of de beweegactiviteit in een groepssamenstelling niet aanspreekt. Van de 5 ouderen die hebben uitgesproken dit spelelement te willen gaan gebruiken, valt op dat er relatief veel van hen (Cor de Loper, Irene Man en Mario Broersen) niet aan de NNGB voldoen. De Sona-geluidsboog spreekt deze groep voornamelijk aan vanwege het samen bewegen in een groep. Daarnaast geven Cor de Loper en Mario Broersen aan de gezelligheid met anderen te waarderen, interesseren Cor de Loper en Irene Man de rustig en niet intensieve bewegingen en vinden Irene Man en Mario Broersen de uitstraling van het spelelement aantrekkelijk. Ook Laura van der Kroft en Tien Tunner, die wel aan de NNGB voldoen, waarderen de rustig en niet intensieve oefeningen van de geluidsboog. Daarnaast vindt mevrouw Tunner het samen bewegen in een groep ook gezellig.

In het algemeen geldt dat de spelelementen juist aanspreken omdat het in een groep wordt uitgevoerd, vanwege de bewegingen/oefeningen/opdrachten waarmee spieren worden getraind, de gezelligheid en het sociale contact, het goed wordt gevonden voor het lichaam, het langs hun bestaande route kan liggen, geprobeerd zou worden wat lichamelijk kan en spreekt de buitenlocatie aan. Voor de spelelementen is verder naar voren gekomen dat ouderen deze niet zullen gebruiken, omdat zij geen interesse hebben om te bewegen in een groep, andere interesses hebben om te bewegen, zij lichamelijk beperkt worden of het lichamelijk te zwaar vinden en ze het idee hebben dat het bestemd is voor andere mensen. Opvallend is de belangrijkheid van het (niet willen) uitvoeren van de spelelementen in een groep. Zijn enerzijds de sociale contacten en de gezelligheid juist stimulerende factoren, anderzijds zijn het alleen willen doen van een intieme beweegactiviteit of het zich schamen niet mee te kunnen komen met de groep, redenen om toch van een groepssamenstelling af te zien.

Wat verder is gebleken is dat de Sona-geluidsboog het liefst wordt gedaan op het plein, vanwege de toezicht / sociale controle door de medebewoners en dat deze medebewoners dan door het toestel worden aangetrokken. Daarnaast wordt Geocaching graag uitgevoerd in bos of natuur, vanwege het aanwezige groen, de frisse buitenlucht en de rustige omgeving. In het algemeen geldt echter dat het park de populairste plek is om het spelelement uit te voeren, vanwege de mooie, natuurlijke of groene omgeving, de goede bereikbaarheid, er voldoende ruimte is en het beschutting of anonimiteit biedt. Ook een wandel- of fietsroute is populair vanwege deze groene omgeving. Andere locaties waar de bewoners dan ook graag de spelelementen zien, zijn in een groene omgeving of dichtbij huis. Voor de Sona-geluidsboog is een wandel- of fietsroute de minst populaire locatie, omdat daarvan wordt gedacht dat dan de verkeerde doelgroep er gebruik van zou maken. Daarnaast is voor het Slim Licht het plein de minst favoriete plek, omdat die volgens velen al goed verlicht is. Voor de overige spelelementen is heel sterk een afkeer voor plaatsing bij het winkelcentrum, omdat men aangeeft daar met name voor andere activiteiten te komen, zoals het doen van boodschappen. Voor de Kwiek beweegroute geldt daarnaast dat deze locatie onprettig wordt gevonden, omdat er dan allemaal onbekende winkelende mensen langslopen. Plaatsing van spelelementen op het plein is ook niet geschikt gebleken, omdat de ouderen het vervelend vinden dat mensen door de openheid kunnen meekijken en van deze plek wordt de uitstraling ook niet geschikt gevonden. Wel wordt het prettig ervaren dat het plein dichtbij is. De slechte bereikbaarheid van het wijkcentrum maakt deze locatie ook ongeschikt, maar zou een geschikte locatie zijn als het in de buurt aanwezig zou zijn.

Op basis van de persoonskenmerken van de geïnterviewde 65-plussers zijn meerdere verschillen naar voren gekomen in hun locatiekeuze voor de spelelementen. Zo is gebleken dat van de ouderen die

niet aan de NNGB voldoen; Zelda Willemsen, Cor de Loper en Mario Broersen denken dat hun veiligheid zal verbeteren op plekken in de buitenruimte die zij als donker en gevaarlijk beschouwen. Geen van de ouderen die aan de beweegnorm voldoen vindt dit van belang. Deze 3 ouderen die niet aan de beweegnorm voldoen en Molly Joker die ook niet aan deze norm voldoet, hebben ook aangegeven de Beweegtuin graag in een natuurlijke of groene omgeving uit te voeren, vanwege onder andere de rustige omgeving en de frisse buitenlucht. Ook hier geeft niemand, die wel aan de NNGB voldoet, deze locatie aan.

Verder is duidelijk geworden dat er een grote discrepantie bestaat tussen ouderen die wel en niet aan de NNGB voldoen in hun keuze voor het wijkcentrum als geschikte locatie voor de Kwiek Beweegroute, de Beweegtuin en Geocaching. Zo vinden van de ouderen die niet voldoen aan de NNGB; Zelda Willemsen (m.u.v. Geocaching), Cor de Loper, Irene Man (vindt de Beweegtuin en Geocaching wel geschikt) en Mario Broersen, het wijkcentrum geen geschikte locatie, omdat met name de afstand hiernaartoe te groot is. Molly Joker, die ook niet aan de NNGB voldoet, heeft alleen het wijkcentrum genoemd in relatie tot de beweegtuin, welke haar een geschikte locatie lijkt als het in de buurt aanwezig zou zijn. Van de ouderen die wel aan de NNGB voldoen is gebleken dat het wijkcentrum Tien Tunner, Roos Roodhardt en Tom de Ridder geschikt lijkt voor de Kwiek Beweegroute, het Laura van der Kroft, Tien Tunner, Roos Roodhardt en Kathleen America geschikt lijkt voor de Beweegtuin en dat Laura van der Kroft, Tien Tunner en Jasmien Dobbelsesteen denken dat dit een geschikte locatie is voor Geocaching. Hun redenen voor deze keuze zijn compleet uiteenlopend, zoals bijvoorbeeld lage kosten, de mogelijkheid om te schuilen, de mooie omgeving en dat ze in het wijkcentrum gestimuleerd worden door anderen om mee te doen. Verder zien van de ouderen die wel aan de NNGB voldoen, Laura van der Kroft, Isis Klimmers en Kathleen America ook af van het wijkcentrum voor de Kwiek Beweegroute door weer met name de afstand. Belangrijkste voorwaarde die naar voren is gekomen om voor het wijkcentrum te kiezen is volgens Molly Joker, Roos Roodhardt en Kathleen America dan ook dat deze locatie in de buurt of bereikbaar moet zijn.

Ook is door de geïnterviewde Cor de Loper, Irene Man en Mario Broersen, die niet aan de NNGB voldoen, gesteld dat zij een wandel- of fietsroute voor de Sona-geluidsboog niet geschikt vinden. Meneer de Loper heeft als enige een reden hiervoor gegeven, namelijk dat hij denkt dat als het hier wordt neergezet de verkeerde doelgroep er gebruik van zou maken en het spelelement dan binnen de kortste keren gesloopt zal zijn. Laura van der Kroft en Tien Tunner, die wel voldoen aan de NNGB, lijkt dit echter een geschikte locatie voor de Sona-geluidsboog. Zij waarderen dan ook allebei de omgeving; mevrouw Tunner vanwege het aanwezige groen en mevrouw Kroft vanwege de open ruimte die haar een festivalgevoel geeft en waar je uit kan rusten. Ook is van de ouderen die niet aan de NNGB voldoen, door Zelda Willemsen, Cor de Loper en Mario Broersen aangegeven dat zij een wandel- of fietsroute ongeschikt vinden voor het Slim Licht. Zo heeft mevrouw Willemsen gesteld hier enkel overdag te komen en vindt meneer Broersen dat zo'n route niet aangetast moet worden om de rust voor de dieren in de natuur te garanderen. Van dezelfde groep hebben Molly Joker en Irene Man aangegeven dat een wandel- of fietsroute hun een geschikte locatie voor Slim Licht lijkt, omdat zij het leuk en aantrekkelijk vinden en denken dat het een praktische verbetering van hun veiligheid is. Jesse Klaveren, Laura van der Kroft, Isis Klimmers, Tien Tunner, Jasmien Dobbelsesteen en Roos Roodhardt, die allen wel aan de NNGB voldoen, lijkt een wandel- of fietsroute enkel een geschikte locatie voor deze interactieve technologie. Ook hier hebben mevrouw van der Kroft en mevrouw Roodhardt aangegeven dat zij denken dat door het Slim Licht hun veiligheid zal verbeteren. Van het park, plein en winkelcentrum zijn verder geen duidelijke voorkeuren van de ouderen, op basis van het wel of niet voldoen aan de NNGB, naar voren gekomen.

Verder is duidelijk geworden dat er geen opvallende verschillen zijn in de leeftijd van de 65-plussers voor hun locatiekeuze van de Beweegtuin, de Sona-geluidsboog en Geocaching. Wel is gebleken dat van de ouderen (Isis Klimmers (79), Jasmien Dobbelsesteen (69), Cor de Loper (82) en Irene Man (81)), die kiezen voor het winkelcentrum als geschikte locatie voor Slim Licht, de meesten ongeveer 80 jaar of ouder zijn. Ook Tien Tunner (86) en Roos Roodhardt (80) behoren tot de 80-plussers en hebben als enigen aangegeven dat het winkelcentrum hun geschikt lijkt als locatie voor de Kwiek Beweegroute. De redenen die hiervoor zijn gegeven, is dat het Isis Klimmers wel leuk lijkt om door het Slim Licht ook 's avonds naar het winkelcentrum te kunnen, maakt dit licht het winkelcentrum voor Cor de Loper aantrekkelijker en kiest mevrouw Roodhardt voor deze locatie, omdat dan iedereen gebruik van de Kwiek Beweegroute kan maken. Tevens is opgevallen dat het wijkcentrum met name een geschikte locatie lijkt te zijn voor de Kwiek Beweegroute en Outdoor Fitness volgens de 75-plussers Tien Tunner (86), Roos Roodhardt (80), Tom de Ridder (77) (alleen de Kwiek Beweegroute), Isis Klimmers (79) (alleen de Outdoor Fitness) en Cor de Loper (82) (alleen de Outdoor Fitness). Deze locatie wordt door zowel Tien Tunner als Cor de Loper gewaardeerd door de mogelijkheid die het biedt om te kunnen schuilen voor bijvoorbeeld regenachtig weer. Tot slot zijn alle ouderen die het park (Zelda Willemsen (77) en Tom de Ridder (77)), plein (Tien Tunner (86), Zelda Willemsen (77), Roos Roodhardt (80) en Irene Man (81)) en een wandel- of fietsroute (Paula van Toren (77), Kathleen America (76) en Tom de Ridder (77)) ongeschikt vinden voor de Kwiek Beweegroute en geschikt voor plaatsing van de Outdoor Fitness dichtbij huis (Isis Klimmers (79), Cor de Loper (82), Roos Roodhardt (80) en Kathleen America (76)) of op het aan het complex grenzende plein (Tien Tunner (86), Cor de Loper (82) en Tom de Ridder (77)), allen 75 jaar of ouder. Het zijn dus vooral de 75-jarige geïnterviewden die een afwijkende locatiekeuze hebben voor de spelelementen.

Waar het geslacht van de geïnterviewden geen bepalende factor is gebleken voor de fysieke activiteit van ouderen, is naar voren gekomen dat dit persoonskenmerk wel een belangrijke rol speelt in de locatiekeuze van de verschillende spelelementen. Zo is opgevallen dat het wijkcentrum juist een geschikte locatie lijkt onder de vrouwen voor plaatsing van de Beweegtuin (Laura van der Kroft, Tien Tunner, Molly Joker, Roos Roodhardt, Irene Man en Kathleen America), Outdoor Fitness (Tien Tunner en Roos Roodhardt), Sona-geluidsboog (Laura van der Kroft, Tien Tunner en Irene Man) en Geocaching (Laura van der Kroft, Tien Tunner, Jasmien Dobbelsesteen en Irene Man), terwijl meerdere mannen (Cor de Loper en Mario Broersen voor de Beweegtuin, Sona-geluidsboog en Geocaching en Tom de Ridder en Mario Broersen voor Outdoor Fitness) juist aangegeven hebben dit voor deze spelelementen wel een ongeschikte locatie te vinden. Mevrouw van der Kroft en mevrouw Tunner vinden het wijkcentrum namelijk een geschikte afgeschermdde ruimte, maar geven mevrouw Joker, mevrouw Roodhardt en mevrouw America aan, deze locatie moet wel in de buurt aanwezig zijn. Meneer de Loper heeft dan ook aangegeven dat deze locatie ongeschikt is vanwege de huidige afstand. Ook vinden hij en meneer Broersen over Geocaching dat dit niet bij een winkelcentrum hoort, maar spreekt een groene, bosrijke omgeving hun hiervoor meer aan.

Daarnaast is een wandel- of fietsroute volgens de vrouwen juist geschikt gebleken voor de Beweegtuin (Tien Tunner, Molly Joker, Zelda Willemsen en Roos Roodhardt), Outdoor Fitness (Isis Klimmers, Tien Tunner, Zelda Willemsen en Roos Roodhardt) en Slim Licht (Laura van der Kroft, Isis Klimmers, Tien Tunner, Molly Joker, Jasmien Dobbelsesteen, Roos Roodhardt en Irene Man), terwijl de mannen juist aangegeven hebben dit geen geschikte locatie voor de Beweegtuin (Jesse Klaveren en Cor de Loper) en Slim Licht (Cor de Loper en Mario Broersen) te vinden. Zo spreekt de groene omgeving Tien Tunner aan en geven Molly Joker, Roos Roodhardt en Irene Man aan dat zij zich door het Slim Licht met name veiliger voelen langs een wandel- of fietsroute. Verder vindt meneer de Loper dat een wandel- of fietsroute benodigde rustplekken mist en denkt meneer Klaveren dat deze locatie niet bedoeld is voor een Beweegtuin, omdat je hier moet lopen of fietsen. Daarnaast vindt

meneer Broersen dat het Slim Licht de rust van de dieren verstoort. Ook zijn het met name de vrouwen die de Kwiek Beweegroute (Laura van der Kroft, Paula van Toren, Zelda Willemsen en Irene Man) en Outdoor Fitness (Laura van der Kroft, Paula van Toren, Tien Tunner en Zelda Willemsen) graag in de natuur geplaatst zien worden. Zo waarderen mevrouw van der Kroft, Paula van Toren, Tien Tunner en Irene Man met name de aanwezigheid van deze leuke groene omgeving. Van de mannen deelt alleen Mario Broersen deze mening voor beide locaties, omdat hij bewegen in de natuur lekker vindt en hij het prettig vindt om in een mooie omgeving te bewegen. De mannen zien de Kwiek Beweegroute (Jesse Klaveren, Cor de Loper, Tom de Ridder en Mario Broersen) en Outdoor Fitness (Cor de Loper en Tom de Ridder) juist graag op het plein, omdat dit met name dichtbij is volgens Cor de Loper en Tom de Ridder, maar ook omdat Jesse Klaveren en Tom de Ridder aangeven nu ook al vaker op deze plek komen. De vrouwen lijkt deze locatie juist niet geschikt voor zowel de Kwiek Beweegroute (Laura van der Kroft, Tien Tunner, Zelda Willemsen, Roos Roodhardt en Irene Man) als de Outdoor Fitness (Laura van der Kroft, Isis Klimmers, Roos Roodhardt en Kathleen America). Zo vinden Isis Klimmers, Zelda Willemsen en Kathleen America dat het plein te weinig ruimte biedt voor deze spelelementen en vinden Laura van der Kroft, Roos Roodhardt en Irene Man het daarnaast vervelend als zij deze spelelementen uitvoeren en dan iedereen naar hun staat te kijken. Verdere patronen voor de locatiekeuze voor meerdere spelelementen hebben zich op basis van geslacht niet afgetekend.

Door alle geïnterviewde ouderen wordt gedacht dat met de implementatie van een voorgelegd spelelement hun gebruik van de openbare ruimte kan verbeteren. Zo zou met name het gebruik van het park (m.u.v. de Sona-geluidsboog), het plein (m.u.v. Geocaching) en een wandel- of fietsroute (m.u.v. de Sona-geluidsboog) toenemen. Dit park en plein zijn, vanwege hun nabijheid ten opzichte van het complex, met name de locaties waar Molly Joker, Zelda Willemsen, Cor de Loper, Irene Man en Mario Broersen, die niet aan de NNGB voldoen, van denken dat hier hun gebruik van zal worden bevorderd. Deze afstand is dus een blijvend obstakel gebleken. Ook wordt van de Beweegtuin gedacht dat men dan vaker bij een wijkcentrum zou komen en dat Geocaching het gebruik van een natuurlijke of bosrijke omgeving kan verbeteren. Over Geocaching wordt echter alleen door Jesse Klaveren, Laura van der Kroft, Jasmien Dobbelsesteen en Mario Broersen, die in de leeftijdscategorie 65 t/m 70 jaar zitten, gedacht dat hun gebruik van de buitenruimte kan worden verbeterd. De 80-plussers Tien Tunner en Irene Man denken echter niet dat deze interactieve technologie dit kan bewerkstelligen. Tot slot is uit de interviews gebleken dat de spelelementen (m.u.v. de Sona-geluidsboog) met name lichamelijke barrières zullen opheffen, omdat gedacht wordt dat er wordt bijgedragen aan de (soepelheid van) spieren en gewrichten. Ook wordt gedacht dat, behalve het Slim Licht en Geocaching, men meer in contact zal komen met andere mensen, waardoor het aantal sociale contacten zal toenemen. Van het Slim licht, Geocaching en Outdoor Fitness wordt daarnaast gedacht dat dit kan bijdragen aan de geestelijke gesteldheid. Van het Slim Licht wordt ook gedacht dat dit de buitenruimte veiliger kan maken, waardoor omgevingsbarrières worden wegnomen en dit het gebruik kan verbeteren.

Verder hebben de geïnterviewden gesteld dat het gebruik van de spelelementen in de buitenruimte weersafhankelijk is (geen gebruik als het regent) en dat plaatsing dichtbij positief bijdraagt om er vaker te komen. Beschutting en afscherming zijn ook van belang gebleken. Zo wordt hierover, in relatie tot de Sona-geluidsboog, gezegd door meneer Broersen dat hij zich dan veiliger zou voelen en dat Laura van der Kroft zich hier emotioneel beter bij zou voelen. Ook draagt een natuurlijke locatie bij aan een positievere spelervaring van Geocaching, doordat het dan specialer wordt volgens Pam van Pet en waardeert Jasmien Dobbelsesteen dan de groene omgeving en de frisse lucht om haar heen. Het is opgevallen dat het met name de 75-plussers zijn die aangegeven hebben dat de buitenruimte hun spelervaring van de Beweegtuin en Outdoor fitness mede beïnvloeden. Waar deze 'affective

atmosphere' van belang is voor de vrouwen Laura van der Kroft, Pam van Pet en voor Jasmien Dobbelsesteen om Geocaching uit te voeren en Molly Joker, Zelda Willemsen, Kathleen America, Paula van Toren en Roos Roodhardt om oefeningen in de Beweegtuin te kunnen doen, zijn het met name de mannen Cor de Loper, Mario Broersen en Tom de Ridder die dit van belang vinden om de Outdoor Fitness uit te kunnen voeren.

Met voorgaande informatie is de hoofdvraag; *Op welke wijze kan door toepassing van speelse interacties en interactieve technologieën, barrières om de openbare ruimte te gebruiken worden weggenomen en de fysieke activiteit van ouderen worden gestimuleerd?*, uitgebreid beantwoord. Kort samengevat komt het er dus op neer dat de spelelementen met name lichamelijke barrières kunnen opheffen door het verbeteren van de souplesse van spieren en gewrichten. Daarnaast wordt van de Outdoor Fitness, het Slim Licht en Geocaching gedacht dat zij met name bijdragen aan een betere geestelijke gesteldheid, waardoor de kwetsbaarheid om buiten te komen afneemt. Ook kan door toepassing van de Kwiek Beweegroute, de Beweegtuin, Outdoor Fitness en de Sona-geluidsboog, het sociale contact met andere ouderen tijdens deze activiteiten de mogelijkheid bieden tot het in stand houden of uitbreiden van het sociale netwerk. Verder zorgen deze speciaal ontwikkelde spelelementen voor ouderen, dat er voor hun een leeftijdsvriendelijke omgeving ontstaat waar samen oefeningen gedaan kunnen worden, welke een gevoel van sociale veiligheid kunnen creëren. Dit sociale netwerk, de sociale veiligheid en de leeftijdsvriendelijke omgeving zorgen voor een stimulans om te blijven bewegen. Implementatie van alle speelse interacties en interactieve technologieën, kunnen bijdragen aan een prettigere sfeer en meer waardering voor de omgevingskwaliteiten, welke stimulerende factoren zijn gebleken om meer in de buitenruimte te komen. Van het Slim Licht wordt ook gedacht dat dit de buitenruimte veiliger kan maken, waardoor donkere en gevaarlijke plekken toegankelijker worden en meer zullen worden gebruikt. Opgemerkt kan verder nog worden dat de geïnterviewde ouderen in het algemeen denken dat de spelelementen juist bij kunnen dragen aan het verbeteren van hun lichamelijke, geestelijke en sociale situatie, terwijl de omgevingsfactoren juist als een statisch gegeven worden benaderd, die klaarblijkelijk volgens de 65-plussers maar summier gemodificeerd kunnen worden.

5.3 Validiteit en betrouwbaarheid

Wat betreft de validiteit en betrouwbaarheid van het kwalitatieve onderzoek is getracht zo dicht mogelijk bij de bewoording van de geïnterviewden te blijven. De gebruikte citaten weerspiegelen daarbij de echtheid van de gegevens. Verder zijn tijdens de interviews, zoals uit bijlage 3 blijkt, zoveel mogelijk open vragen gesteld waaraan de resultaten zijn gerelateerd. Verder zijn respondenten geselecteerd van 65 en ouder, die woonachtig zijn in Overvecht, in een buurt met een lage SES en in het complex de Warande wonen, om zo een representatieve weergave van de onderzoeksgroep te krijgen. In de methodologie van hoofdstuk 3 is gedetailleerd uitgelegd hoe het onderzoek is uitgevoerd. Ook zijn door een uitgebreide transcriptie alle interviews terug te lezen, zodat de eigen interpretaties van de onderzoeker zijn te vergelijken voor de lezer. Tot slot is om de betrouwbaarheid van het onderzoek te garanderen, deze thesis door meerdere onderzoekers met een kritische blik gelezen.

Ook is rekening gehouden met de validiteit en de betrouwbaarheid van het kwantitatieve onderzoek. Zo is elke respondent dezelfde enquête voorgelegd, welke in zijn geheel is samengesteld uit landelijk gevalideerde vragen. Hierbij is beweegactiviteit geoperationaliseerd door gebruik te maken van een in veel onderzoeken gebruikte beweegnorm, de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, wat een valide meetinstrument is om te controleren of de onderzochten voldoende fysieke actief zijn gedurende een week. Tevens is de 65-plussers aangegeven dat de enquêtes anoniem verwerkt zullen worden en zijn de enquêtes aan de deur afgegeven, waarna de bewoners een week de tijd hebben gekregen om

deze te kunnen invullen. Hiermee is gestreefd naar een minimalisatie van sociaal wenselijke antwoorden, waardoor de uitkomsten niet vertekenen en er dus geen sprake is van systematische meetfouten. Ook is gelet op toevallige meetfouten, door bij elke vraag uit de enquête een duidelijke uitleg te geven wat er van de ouderen wordt verwacht, om zo de betrouwbaarheid van het onderzoek te garanderen. Hoewel een doelgerichte selectie van de onderzoeksgroep heeft plaatsgevonden, zou een selectie onder dezelfde parameters, vergelijkbare onderzoeksresultaten moeten opleveren.

5.4 Discussie

Wanneer het conceptueel model van hoofdstuk 2, de literatuur en de resultaten naast elkaar worden gelegd, blijkt dat deze voor de eerste onderzoeksvraag grotendeels overeenkomen. Echter blijkt uit de literatuur en het onderzoek dat er geen duidelijke oorzaak is voor etniciteit op het beweeggedrag van 65-plussers, terwijl dit in het conceptueel model wel verwacht werd. Ook laat de literatuur geen duidelijk verschil zien voor geslacht in deze fysieke activiteit, maar worden deze verschillen wel duidelijk uit de interviews. Voor geslacht heeft dit met name te maken dat in de literatuur voor twee tijdsperiodes verschillende bevindingen naar voren kwamen. Wat betreft etniciteit bleek ook uit de literatuur dat dit voor allochtonen en autochtonen fluctueert en in het onderzoek was geen onderscheid in etniciteit mogelijk, door het ontbreken van verschillende etniciteiten in de onderzoeksgroep. Het is voor deze kenmerken dan ook aan te raden om voor een langere periode de trendlijn te volgen, grotere groepen te onderzoeken en etniciteit verder uit te splitsen dan in twee groepen. Daarnaast is gebleken dat omgevingskenmerken niet alleen woonlocatie, typologie en vorm en functie behelzen, maar voor 65-plussers ook een leeftijdsvriendelijke omgeving en het weer. Ook is duidelijk geworden dat het hebben van een sociaal netwerk en het ervaren van sociale veiligheid van invloed zijn gebleken op de fysieke activiteit. Deze gegevens zijn dus met name bevestigend en complementair aan de bestaande literatuur.

De barrières die de ouderen zelf ervaren, blijken uit de literatuur onder te zijn verdelen zijn op individueel, sociaal en contextueel niveau. De bevindingen uit het onderzoek lieten zich hier dan ook prima in onderverdelen en kwamen volledig overeen. Wel kwamen op alle drie de niveaus inzichten naar voren, die ouderen belangrijk vinden, maar nog niet in de literatuur ter sprake zijn gekomen. Zo zijn op individueel niveau het hebben van andere persoonlijke voorkeuren of het druk zijn met andere activiteiten, die beiden niet beweeg gerelateerd hoeven te zijn, redenen om minder fysiek actief te zijn. Op sociaal niveau zijn het niet willen bewegen in een groepssamenstelling of het advies krijgen van anderen om minder te bewegen mogelijke barrières. Op contextueel is een erg belangrijke nog niet genoemde constatering gedaan, die te maken heeft met de beschikbaarheid van een voorziening of activiteit. Dit heeft niet met nabijheid te maken, maar met name of de doelgroep er wel of niet gebruik van mag maken. Zo kan het zijn dat een voorziening of activiteit zich wel in de buurt bevindt, maar dat gebruik alleen voor bewoners van een zorgcomplex is en niet voor zelfstandig wonende ouderen.

Wanneer tabel 1 uit paragraaf 2.4 wordt vergeleken met de resultaten voor de verschillende spelelementen, valt gelijk op dat dat de gegevens sterk met elkaar overeenkomen. Wat wel duidelijk wordt is dat de in de literatuur veel genoemde bijdrage aan de sociale veiligheid, die ook werd verondersteld voor alle speelse interacties en de Sona-geluidsboog, geen barrière is die volgens de ouderen wordt weggenomen. Misschien is dit pas iets dat zij zouden ervaren wanneer één van deze spelelementen wordt neergezet of is het simpelweg een aspect waarbij niet wordt stilgestaan. Voor de Kwiek Beweegroute valt op dat ouderen niet vinden dat dit bijdraagt aan een gevoel van veiligheid, wat op zichzelf ook te verklaren valt, aangezien er aan de buitenruimte weinig wordt veranderd. Wat betreft de Sona-geluidsboog wordt gedacht dat dit lichamelijk en geestelijk niet kan

bijdragen, maar dit heeft met name te maken met het feit dat maar weinig geïnterviewden denken deze interactieve technologie te gebruiken. Ook valt op dat het Slim Licht en Outdoor Fitness geestelijke barrières kunnen opheffen en de beweegtuinen niet, terwijl dit van tevoren anders was ingeschat. Dit heeft bijvoorbeeld bij het Slim Licht met name te maken met een afname van angstgevoelens om 's avonds buiten te komen. De overige informatie die over de spelelementen naar voren is gekomen, is met name een aanvulling op de bestaande kennis. Wel werd verwacht dat er een onderscheid gevonden zou worden tussen speelse interacties en interactieve technologieën, maar dit bleek maar gedeeltelijk waar te zijn. Zo is bij Geocaching naar voren gekomen dat men dit niet zal doen omdat zij moeite hebben met de elektronica of moet voor uitvoering eerst de behendigheid met elektronica verbeterd worden. Daarnaast wordt de Sona-geluidsboog impopulair gevonden, omdat het eerder bestemd is voor andere mensen. In het algemeen geldt echter dat elk spelelement juist wordt gewaardeerd vanwege zijn oefeningen of opdrachten en maakt het niet uit of er elektronica aanwezig is, aangezien men dat zou kunnen leren.

5.5 Vervolgonderzoek

Naast de bevindingen uit de literatuur, kan deze studie helaas geen complementaire informatie aan het licht brengen wat de impact van het persoonskenmerk etniciteit voor de beweegactiviteit van 65-plussers is. Om dit in toekomstig onderzoek wel te kunnen doen, is het dan ook van belang om meerdere meetpunten te hebben, een grotere onderzoeksgroep te nemen, etniciteit anders uit te splitsen of bijvoorbeeld een selectieve steekproef uit te voeren. De lezer moet er verder rekening mee houden dat deze studie is uitgevoerd in een buurt met een lage sociale economische status, waardoor weinig respondenten met een hoge opleiding in de onderzoeksgroep zijn opgenomen. Inclusie van deze groep zou dus tot andere resultaten kunnen leiden. Tot slot is het vanwege de beschikbare tijd, voorbij aan het doel van deze studie om te onderzoeken welke rol beleidsmakers en ontwerpers zien voor speelse interacties en interactieve technologieën om de fysieke activiteit van 65-plussers in de openbare ruimte te stimuleren en wat zij daarbij de barrières en motiverende factoren vinden voor deze implementatie. Het is dan ook aan te bevelen om bij een soortgelijk onderzoek bevindingen van de onderzoeksgroep te tonen aan beleidsmakers en ontwerpers en daarbij door middel van expertinterviews (Boeije et al., 2009) te toetsen hoe zij staan tegenover deze bevindingen. Hiermee wordt meer inzicht verkregen hoe beleidsmakers en ontwerpers denken over speelse interacties en interactieve technologieën in de stad, welk belang zij hechten aan deze concepten, wat volgens hen barrières en bevorderende factoren zijn voor implementatie ervan, welke openbare ruimtes het meest geschikt zijn, welke ruimtelijke factoren van belang zijn en hoe deze ruimtelijke factoren op hun beurt inspelen op de emotionele en/of rationele dimensie van 65-plussers om deel te nemen (Rojek, 1995).

5.6 Beleidsaanbevelingen

Op basis van dit onderzoek kunnen meerdere aanbevelingen gedaan worden omtrent het beleid dat de gemeente Utrecht kan doorvoeren om ervoor te zorgen dat de fysieke activiteit van ouderen wordt gestimuleerd en de barrières die deze groep ervaart, kunnen worden weggenomen. Zo is uit het onderzoek naar voren gekomen dat naarmate de 65-plussers ouder worden, zij steeds vaker kampen met lichamelijke en geestelijke klachten, die hun gebruik van de buitenruimte inperken. Hierbij komen meerdere psychische klachten, zoals een gevoel van kwetsbaarheid, juist voort uit hun beperkte fysieke mogelijkheden. Wel hebben alle geïnterviewden aangegeven dat zij bereid zijn om één van de spelelementen te gaan gebruiken, waardoor zij vaker buiten zullen komen. Het advies is dan ook om ouderen al vroegtijdig bekend te maken met de bestaande spelelementen door informatiefolders te verspreiden, budget beschikbaar te stellen om deze spelelementen te ontwikkelen en implementeren, de plaatsing van een spelelement in de openbare ruimte met een feeste-

lijke dag te openen en tevens een programma aan te bieden dat kan worden gebruikt in het bestaande activiteitenpatroon om blijvend gebruik te stimuleren. Zo kan een spelelement onderdeel worden van ouderen hun dagelijkse activiteiten, waardoor spieren en gewrichten soepeler kunnen worden gehouden, de hiermee samenhangende geestelijke klachten minder zullen worden en het gebruik van de buitenruimte zal toenemen of op z'n minst constant kan blijven.

Tevens is duidelijk geworden dat de geïnterviewden, die allen nog zelfstandig wonen, het idee hebben dat zij niet gestimuleerd worden door zowel medebewoners, familie en vrienden als door de activiteitenbegeleiding om meer te gaan bewegen. Daarbij vinden zij de activiteiten die in hun eigen complex worden aangeboden beperkt, is er het idee dat er geen gebruik gemaakt mag worden van de activiteiten in het aangrenzende zorgcentrum Nieuw Tamarinde en wordt er aangegeven dat er geen buurthuis in de wijk aanwezig is. Uit het onderzoek is gebleken dat het hebben van een sociaal netwerk en het gevoel van sociale veiligheid in de buurt juist bijdragen aan het vaker fysiek actief zijn in de openbare ruimte. Het wordt dan ook aanbevolen om een ontmoetingsruimte aan te leggen of beschikbaar te stellen in de buurt waar de ouderen elkaar kunnen treffen, zodat contacten kunnen worden opgedaan en gezamenlijk activiteiten kunnen worden uitgevoerd. Hoewel ouderen elkaar hierdoor zullen gaan opzoeken en zullen ondersteunen in de uitvoering, is hier ook de mogelijkheid tot activiteitenbegeleiding van belang om zo op meerdere manieren sociale veiligheid te creëren. Daarnaast dient informatie te worden verstrekt over welke activiteiten er beschikbaar zijn (én zullen komen) en dient een programma te worden ontwikkeld dat aansluit op zowel de wensen van actieve zelfstandig wonende ouderen als zelfstandig wonende ouderen met lichamelijke beperkingen.

Om ervoor te zorgen dat ouderen ook daadwerkelijk gebruik zullen gaan maken van de spelelementen zijn beschikbaarheid en bereikbaarheid ervan sterk van belang, maar dient ook dat de aangrenzende omgeving beweeg- en leeftijdsvriendelijk wordt ingericht. Zo zijn het ontbreken van voet- en fietspaden, losliggende tegels en onoverzichtelijke kruispunten zonder middenberm belangrijke obstakels gebleken voor met name ouderen die fysieke en geestelijke klachten hebben. Door als gemeente in te zetten op het ontwikkelen van speelse interacties zoals de Kwiek Beweegroute, kunnen routes worden uitgezet waar niet alleen oefeningen op kunnen worden uitgevoerd, maar waarbij tevens deze obstakels op de route kunnen worden aangepakt. Door de routes aan te leggen langs dagelijkse voorzieningen van de 65-plussers, ondervinden zij dan ook minder contextuele barrières.

Meer dan de helft van de onderzochte ouderen heeft aangegeven zich 's avonds onveilig te voelen in de openbare ruimte, omdat zij denken dat er dan meer kans is op kleine criminaliteit en overlast. Ook zwaardere delicten zoals moord en beroving, maken de ouderen angstiger om naar buiten te gaan. Een aantal ouderen geeft dan ook aan 's avonds überhaupt niet meer buiten te komen. Het advies luidt om met name in te zetten op het waarborgen van de zichtbare veiligheid in de buurt. Dit kan bewerkstelligd worden door een politiepost in de buurt te installeren, waardoor ouderen direct in contact staan met politieagenten en adequater maatregelen kunnen worden getroffen. Tevens is meer toezicht in de buurt vereist, wat gerealiseerd kan worden door meer stadswachten te laten patrouilleren. Ook een interactieve technologie zoals het Slim Licht kan worden geïmplementeerd. Hiermee kunnen 's avonds op duurzame wijze tunnels beter worden verlicht, voet- en fietspaden door het gebruik van lichtsteentjes beter zichtbaar worden en zal de ervaren veiligheid van donker en gevaarlijk beschouwde omgevingen worden verbeterd.

Tot slot is uit het onderzoek naar voren gekomen dat het type spelelement en het type buitenruimte ook een sterke rol spelen in hoeverre zij leiden tot het creëren van een prettigere sfeer en meer waardering voor de buitenruimte. Zo dient volgens de geïnterviewden elke speelse interactie of interactieve technologie weersbestendig en hufterproof ontwikkeld te worden. Ook willen zij juist

kleurrijke toestellen met gevarieerde oefeningen. Gebleken is dat de oefeningen van de Sona-geluidsboog als rustig en niet intensief worden beschouwd en vooral worden gewaardeerd vanwege de gezelligheid en het sociale contact met anderen. De Outdoor Fitness is juist in hoge mate intensief en wordt met name gewaardeerd voor het trainen van de spieren. De voorkeuren voor spelelementen zijn dan ook sterk individueel verschillend. Het is sterk aan te raden meerdere spelelementen te integreren, zodat een breder publiek wordt aangesproken. Zo zouden bijvoorbeeld de Sona-geluidsboog of de Outdoor Fitness kunnen worden neergezet in de Beweegtuin. Aanleg dient bij voorkeur te gebeuren in een natuurlijke ruimte zoals een park, omdat de onderzochte ouderen met name aangeven deze locatie het aantrekkelijkst te vinden vanwege het aanwezige groen, de ruimte die er is en de beschutting en anonimiteit die wordt geboden.

Al deze spelelementen kunnen een belangrijke bijdrage leveren in het verminderen van bestaande barrières om buiten te komen en daarnaast de fysieke activiteit van ouderen in de openbare ruimte stimuleren, maar het belangrijkste om als lezer in het achterhoofd te houden is:

“We don’t stop playing because we grow old, we grow old because we stop playing” – George Bernard Shaw (In Kaytoue et al., 2012).

Literatuur

65plus.nl. (2014). *Social media gebruik onder senioren*. Geraadpleegd op 26 maart 2016, van <https://www.65plus.nl/weblog/social-media-gebruik-onder-senioren>

Archipel Zorggroep. (2013, 10 oktober). *De Kwiek beweegroute rondom Archipel Eerdbrand* [Videobestand]. Geraadpleegd op 20 januari 2017, van <https://www.youtube.com/watch?v=rEeISAfdPEk>

Awick, B. (2013). *Aanleg van nieuwe beweegtuin in gemeente Naarden* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <http://www.deopenbareruimte.nu/nieuws/aanleg-van-nieuwe-beweegtuin-in-naarden/>

Bernaards, C.M. (2014). *Bewegen in Nederland 2000-2013: resultaten TNO-monitor bewegen en gezondheid*. Leiden: TNO.

Binnekade, T. T., Eggermont, L. H. P., & Scherder, E. J. A. (2012). Onbewogen om bewegen: Lichamelijke (in) activiteit in zorginstellingen.

Bissell, D. (2010). Passenger mobilities: affective atmospheres and the sociality of public transport. *Environment and Planning D: Society and Space*, 28(2), 270-289.

Boeije, H. 't Hart, H., & Hox, J. (2009). *Onderzoeksmethoden*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.

Boulos, M. N., & Yang, S. P. (2013). Exergames for health and fitness: the roles of GPS and geosocial apps. *Int J Health Geogr*, 12, 18.

Buffel, T., Demeere, S., De Donder, L., & Verté, D. (2011). Fysieke, sociale en psychologische dimensies van de woonomgeving: Ouderen aan het woord over hun verbondenheid met de buurt. *Tijdschrift voor sociologie*, 1(32), 59-87.

Careyn.nl. (2016). *Warande*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016, van <https://www.careyn.nl/warande>

Caspersen, C. J., Merritt, R. K., & Stephens, T. (1994). International physical activity patterns: a methodological perspective. *Advances in Exercise Adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics, 73.

CBS. (2013). *Sociaaleconomische trends 2013. Stijgende arbeidsparticipatie en minder uittreding bij ouderen*. Geraadpleegd op 18 maart 2015, van <http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/71492987-A413-4053-AFDE-6C7EC4D931C1/0/20131004v4art.pdf>

CBS (2015a, 8 april). *Leefstijl, preventief onderzoek; persoonskenmerken; 2010-2013*. Geraadpleegd op 20 januari 2016, van <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=81177ned&D1=39-43&D2=0-12,26-38&D3=0&D4=I&VW=T>

CBS. (2015b, 5 februari). *Meer dan de helft van de werknemers bij pensionering 65 jaar of ouder*. Geraadpleegd op 18 maart 2016, van <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/arbeid-sociale-zekerheid/publicaties/artikelen/archief/2015/meer-dan-de-helft-van-de-werknemers-bij-pensionering-65-jaar-of-ouder.htm>

Chater, A., & Marsden, B. (2013). Investigating the influence of interactive game consoles on physical activity motivation and mood: Wii vs Kinect.

Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., ... & van der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*, 8(11), e80000.

Chorus, A. M. J. (2008). *Bewegen in Nederland: chronisch zieken. Trendrapport bewegen en gezondheid, 2009*.

Chorus, A. M. J., & Hildebrandt, V. H. (2008). *Bewegen in Nederland, de volwassen bevolking. Trendrapport bewegen en gezondheid, 2009*. TNO.

Click.nl. (2016). *Eindhoven proeftuin voor slim licht*. Geraadpleegd op 17 maart 2016, van <http://www.clicknl.nl/blog/eindhoven-proeftuin-voor-slim-licht/>

Coeterier, J. (2000). *Hoe beleven wij onze omgeving? Resultaten van 25 jaar omgevingspsychologische onderzoek in stad en landschap*. Wageningen.

DAZ Zorginnovatie. (2014, 27 juni). *Ouderen bewegen onder de Sona met Olga Commandeur* [Videobestand]. Geraadpleegd op 20 januari 2017, van <https://www.youtube.com/watch?v=08Heqy-aNzE>

de Lange, M. (2015). *The Playful City: play and games for citizen participation in the smart city*.

de Lange, M. (2015b). *The playful city: using play and games to foster citizen participation*.

Denovo Design. (2013, 4 juni). *Kwiek in beweging* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <http://www.denovo.nl/design/kwiek-wint-prijs/>

de Vreede, P. L., Bausch-Goldbohm, R. A., van Meeteren, N. L., & Hopman-Rock, M. (2008). *Beweggedrag van ouderen in Nederland*. Leiden: TNO.

de Vreede, P., Jans, M., Jongert, T., Hopman-Rock, M., Rotterdam, O. G., & Feijenoord, D. (2007). *Ouderen in beweging! in Hillesluis*. TNO Kwaliteit van Leven, Preventie en Zorg.

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011, September). From game design elements to gamefulness: defining gamification. In *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments* (pp. 9-15). ACM.

Diez Roux, A. V., & Mair, C. (2010). Neighborhoods and health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 125-145.

Elling, A. (2011). Geen zin in sport. In A. Elling & F. Kemper (Red.), *Het kost veel tijd en je wordt er moe van. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters*. (pp. 115-134). Nieuwegein/'s-Hertogenbosch: Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Ferreira, I., Van Der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F. J., & Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth—a review and update. *Obesity reviews*, 8(2), 129-154.

Florida, R. L. (2002). *The rise of the creative class: and how it's transforming work, leisure, community and everyday life*. Basic books.

Freepik.com. (2016). *Oude mensen*. [Afbeelding]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <http://nl.freepik.com/index.php?goto=2&k=oude%20mensen&order=2&searchform=1&vars=1>

Frumkin, H. (2002). Urban sprawl and public health. *Public health reports*, 117(3), 201.

Gemeente Eindhoven. (2016, 13 oktober). *Eindhoven proeftuin voor slim licht*. [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <https://www.eindhoven.nl/inwonersplein/leefomgeving/slim-licht.htm>

Geocachingmaine.org. (2011). *Geocaching Maine* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van http://media.npr.org/assets/img/2011/06/10/istock_000013992173medium_wide.jpg?t=1307984394&s=4

Goderuna. (2016). *Vector illustration drawn by hand. Endless horizontal pattern with the image of a group of elderly people and pensioners. Grandmother and Grandfathers* [Afbeelding]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van http://thumb1.shutterstock.com/display_pic_with_logo/2601172/291765308/stock-vector-vector-illustration-drawn-by-hand-endless-horizontal-pattern-with-the-image-of-a-group-of-elderly-291765308.jpg

Gronya. (2014, 9 maart). *Interview with Hilary O'Shaughnessy*. Geraadpleegd op 16 maart 2016, van <http://gronya.com/2014/03/09/interview-with-hilary-oshaughnessy/>

Hägerstrand, T. (1970). What about people in regional science?. *Papers in regional science*, 24(1), 7-24.

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.

Hay, I. (2010). *Qualitative research methods in human geography*.

Hendriksen, T., & Hoogwerf, I. (2014). *Sportersmonitor 2012*.

Hendriksen, I. J. M., Bernaards, C. M., & Hildebrandt, V. H. (2008). Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking. *Tendrapport Bewegen en Gezondheid, 2009*, 39-56.

Heuvelink, A., Groot, J., & Hofstede-Kleyweg, C. (2014). Let's play: ouderen stimuleren tot bewegen met applied games.

Hildebrandt, V. H., Bernaards, C. M., & Stubbe, J. H. (2013). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011*. TNO. Leiden: De Bink.

Hildebrandt, V. H., Bernaards, C., & Hofstetter, H. (2015). *Tendrapport bewegen en gezondheid 2000/2014*. TNO.

Hoitink, A. (2014). *Een wijkcentrum voor iedereen* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <https://buroverschillig.wordpress.com/2014/08/21/een-wijkcentrum-voor-iedereen/>

Hopman-Rock, M., Borghouts, J. A., & Leurs, M. T. (2005). Determinants of participation in a health education and exercise program on television. *Preventive medicine*, 41(1), 232-239.

Huizinga, J. (1938). *Homo ludens: proeve fleener bepaling van het spel-element der cultuur*. Haarlem: Tjeenk Willink.

Hulsman, S. (2014). *Nederlander vindt papierloos kantoor reëel* [Foto]. Geraadpleegd op 20 januari 2017, van <https://www.computable.nl/artikel/nieuws/ecm/4965085/250449/nederlander-vindt-papierloos-kantoor-reeel.html>

Ikziekie365.wordpress.com. (2012). *Park de Watertoren* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <https://ikziekie365.wordpress.com/category/natuur/>

James, W.P.T., Rigby, N. The challenge of the chronic diseases epidemic for science and society. In: *Essentials in Human Nutrition*. (Eds. Mann, J.I., Truswell, A.S.) 3rd Edition. Oxford, Oxford University Press, 2007 pp. 249–259.

James, W. P. T., Jackson-Leach, R., & Rigby, N. (2010). 1 An International Perspective on Obesity and Obesogenic Environments. *Obesogenic Environments*, 1.

Jeroen. (2014). *De 'waarde' van wandelen* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <http://www.wandelenopdeveluwe.nl/de-waarde-van-wandelen/>

Kaytoue, M., Silva, A., Cerf, L., Meira Jr, W., & Raïssi, C. (2012, April). Watch me playing, I am a professional: a first study on video game live streaming. In *Proceedings of the 21st International Conference on World Wide Web* (pp. 1181-1188). ACM.

Kempen, G. I. J. M. (2009). Psychosociale aspecten van gezondheid en zelfredzaamheid bij ouderen: van determinanten naar interventie. *Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie*, 40(6), 253-261.

Kemper, H. G. C., Ooijendijk, W. T. M., & Stiggelbout, M. (2000). FORUM-Consensus over de Nederlandse norm voor gezond bewegen. *TSG-Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 78(3).

Kenter, E., Crone, M., Gebhardt, W., Lottman, I., & van Rossum, M. (2013). *Wat beweegt u? Een kwalitatief onderzoek naar de invloed van levensgebeurtenissen tijdens de ouderdom op het beweeggedrag van senioren uit Alphen aan den Rijn en Oegstgeest*. Publicatienummer 13002. Alphen aan de Rijn / Oegstgeest : GGD Hollands Midden / Universiteit Leiden / Leids Universitair Medisch Centrum.

Knöll, M., Dutz, T., Hardy, S., & Göbel, S. (2014a). Urban Exergames: How Architects and Serious Gaming Researchers Collaborate on the Design of Digital Games that Make You Move. In *Virtual, Augmented Reality and Serious Games for Healthcare 1* (pp. 191-207). Springer Berlin Heidelberg.

Knöll, M., Moar, M., Davis, S. B., & Saunders, M. (2014b). Spontaneous Interventions for Health: How Digital Games May Supplement Urban Design Projects. In *Technologies of Inclusive Well-Being* (pp. 245-259). Springer Berlin Heidelberg.

Kwiek.nl. (2013). *Kwiek Beweegroute*. Geraadpleegd op 16 maart 2016, van <http://kwiekbeweegroute.nl>

Madanipour, A. (2011). Social exclusion and space. *The City Reader*, 3.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.

Middleton, J. (2010). Sense and the city: exploring the embodied geographies of urban walking. *Social & Cultural Geography*, 11(6), 575-596.

Montola, M. (2009). Games and pervasive games. *Pervasive games: theory and design*. Morgan Kaufmann, Burlington.

Nam, T., & Pardo, T. A. (2011). Smart city as urban innovation: Focusing on management, policy, and context. In *Proceedings of the 5th international conference on theory and practice of electronic governance* (pp. 185-194). ACM.

Nijha BV. (2013). *Wat is NijhaSpirit Outdoor Fitness?* Geraadpleegd op 17 maart 2016, van <https://www.nijha.nl/nl/doelgroepen/senioren/buiten-bewegen/outdoor-fitness-nijha-spirit/>

NISB. (2014a). *Welke sociale maatregelen (software) kun je nemen?* Geraadpleegd op 5 maart 2016, van http://www.nisb.nl/doen/tools-en-instrumenten/ouderen-in-beweegvriendelijke-omgeving/welke-sociale-maatregelen-software_kun-je-nemen_.html

NISB. (2014b). *Welke fysieke maatregelen (hardware) kun je nemen?* Geraadpleegd op 8 maart 2016, van http://www.nisb.nl/doen/tools-en-instrumenten/toolbox-beweegruimte-voor-ouderen/welke-fysieke-maatregelen-hardware_kun-je-nemen_1.html

NISB. (2014c). *Hoe weet je wat ouderen willen en wat ze vinden?* Geraadpleegd op 8 maart 2016, van http://www.nisb.nl/doen/tools-en-instrumenten/ouderen-in-beweegvriendelijke-omgeving/hoe-weet-je-wat-ouderen-willen-en-wat-ze-vinden_.html

NISB. (2014d). *Beweegprogramma's*. Geraadpleegd op 17 maart 2016, van <http://www.nisb.nl/themadossiers/bewegen-in-en-rond-woonzorgcentra/praktijk/beweegprogrammas.html>

NISB (z.j.) *Instrument voor het evalueren van interventies*. Geraadpleegd op 22 augustus 2016, van <http://tools.nisb.nl/evaluatie-kompas/evaluatie-kompas/instrumenten.html>

Norberg-Schulz, C. (1980). *Genius loci: Towards a phenomenology of architecture*. Rizzoli.

Oosterveer, D. (2015) *Het mobiel gebruik in Nederland: de cijfers*. Geraadpleegd op 4 augustus 2016, van <http://www.marketingfacts.nl/berichten/het-mobiel-gebruik-in-nederland-de-cijfers>

Peace, S., Wahl, H. W., Mollenkopf, H., & Oswald, F. (2007). Environment and ageing. *Ageing in society*, 209-234.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.

Rijksoverheid. (2016a). *Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*. Geraadpleegd op 25 maart 2016, van <https://www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport>

Rijksoverheid. (2016b). *Ouderenzorg*. Geraadpleegd op 25 maart 2016, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg/inhoud/ouderen-langer-zelfstandig-wonen>

Rojek, C. (1995). *Decentring leisure: Rethinking leisure theory* (Vol. 35). Sage.

Ruimtevoorutrecht.nl. (2014). *Winkelcentrum Overvecht* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van http://ruimtevoorutrecht.nl/wordpress/wp-content/uploads/2014/03/Winkelcentrum_Overvecht_Foto_WPM_Groep.jpg

Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1598-1600.

Sallis, J. F., & Glanz, K. (2006). The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood. *The future of children*, 16(1), 89-108.

Sallis, J. F., & Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine* (Vol. 3). SAGE publications.

Sánchez Chillón, P. (2012, 24 augustus). *If (urban) life is a game, (smart) cities are the playgrounds. Gamification, civic rewards and crowdsourcing strategies for connected cities*. Geraadpleegd op 17 januari 2016, van <http://urban360.me/2012/08/24/if-urban-life-is-a-game-smart-cities-are-the-playgrounds/>

Schudiske, E. (2013, 4 september). *Advice to geocache hiders from law enforcement* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <https://www.geocaching.com/blog/2013/09/advice-to-geocache-hiders-from-law-enforcement/>

SCP. (2014). *Sociaaleconomische status Utrecht 2014*. Geraadpleegd op 18 maart 2016, van <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/sociaaleconomische-status/regionaal-internationaal/regionaal#node-sociaaleconomische-status>

Slokkerbouwgroep.nl. (z.j.). *Warande* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van [http://www.slokkerbouwgroep.nl/slokkerbouwgroep.nsf/Webpages/vergrotingen2/\\$FILE/Warande1-gr.jpg](http://www.slokkerbouwgroep.nl/slokkerbouwgroep.nsf/Webpages/vergrotingen2/$FILE/Warande1-gr.jpg)

Smets, S. (2015, 6 november). *Licht in een donkere tunnel* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2015/11/06/licht-in-een-donkere-tunnel-1554248-a1345902>

Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., ... & van der Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle—results from an international study. *Social science & medicine*, 52(1), 1-10.

Stichting Geocaching Nederland. (2016). *Wat is Geocaching?* Geraadpleegd op 17 maart 2016, van <http://www.geocaching.nl/>

Strijk, J. E., Wendel-Vos, G. C. W., Picavet, H. S. J., Hofstetter, H., & Hildebrandt, V. H. (2015). Wat is vitaliteit en hoe is het te meten?. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 93(1), 32-40.

Tinyee (2014, 13 november) *LED verlicht fietspad geïnspireerd op Van Goghs 'Sterrennacht'* [Foto]. Geraadpleegd op 17 maart 2016, van <http://cdn.aniwer.com/wp-content/uploads/sites/7/2014/11/led-verlicht-fietspad-geinspiree.jpg>

Thomé, G. C. F. (1998). Buurtnetwerken van ouderen: Een sociaalwetenschappelijk onderzoek onder zelfstandig wonende ouderen in Nederland.

Thomé, F., & Van Tilburg, T. (2000). Neighbouring networks and environmental dependency. Differential effects of neighbourhood characteristics on the relative size and composition of neighbouring networks of older adults in the Netherlands. *Ageing and Society*, 20(01), 55-78.

Van Campen, C. (2011). Kwetsbare ouderen. *Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau*.

Van Dale Uitgevers. (2016). *Betekenis 'ouderen'*. Geraadpleegd op 18 maart 2016, van <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=ouderen&lang=nn#.VuqqYPnhCUk>

Van den Hombergh, C. E., Schouten, E. G., Van Staveren, W. A., Van Amelsvoort, L. G. P. M., & Kok, F. J. (1995). Physical activities of noninstitutionalized Dutch elderly and characteristics of inactive elderly. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(3), 334-339.

Van Raffe, J. & De Boer, T. (z.j.). *Alles over Geocaching* [Foto]. Geraadpleegd op 22 mei 2017, van <http://www.allesovergeocaching.nl/>

Voedingscentrum. (2015, 4 november). *Heb ik een gezond gewicht?* Geraadpleegd op 29 februari 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/heb-ik-een-gezond-gewicht>

Walker, R. B., & Hiller, J. E. (2007). Places and health: A qualitative study to explore how older women living alone perceive the social and physical dimensions of their neighbourhoods. *Social Science & Medicine*, 65(6), 1154-1165.

Wijlhuizen, G. J., & Chorus, A. M. J. (2010). Bewegen in Nederland: ouderen. *Tendrapport Bewegen en Gezondheid*, 2008/2009.

Wijlhuizen, G. J., de Jong, R., & Hopman-Rock, M. (2007). Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Preventive medicine*, 44(3), 260-264.

Winkleby, M. A., Jatulis, D. E., Frank, E., & Fortmann, S. P. (1992). Socioeconomic status and health: how education, income, and occupation contribute to risk factors for cardiovascular disease. *American journal of public health*, 82(6), 816-820.

World Health Organization. (2007). *Global age-friendly cities: A guide*. World Health Organization.

Yalp. (2011, 10 november). *Yalp | Ouderen in beweging* [Videobestand]. Geraadpleegd op 20 januari 2017, van <https://www.youtube.com/watch?v=NonLrC921g4>

Yalp.nl. (2016a). *Yalp : A new way to play* [Foto]. Geraadpleegd op 12 februari 2016, van <http://www.yalp.nl/producten/senioren>

Yalp.nl. (2016b). *Yalp & inrichting beweegtuinen*. Geraadpleegd op 16 maart 2016, van <http://www.yalp.nl/beweegtuinen>

Yalp.nl. (2016c). *Sona Ouderen in Beweging spellen*. Geraadpleegd op 17 maart 2016, van <http://www.yalp.nl/ouderen-in-beweging-sona-spellen>

Youtube.nl. (2010, 2 juni). *Wat is Geocaching?* [Videobestand]. Geraadpleegd op 20 januari 2017, van <https://www.youtube.com/watch?v=mdu0hd4q5os>

Bijlage 1: Formulier werving respondenten

Universiteit Utrecht



Aan geadresseerde

Onderzoek naar opnieuw (speels) bewegen

datum: 1 april 2016
betreft: Uitnodiging masteronderzoek

plaats: Utrecht

Geachte mevrouw/mijnheer,

Graag wil ik u uitnodigen om deel te nemen aan mijn afstudeeronderzoek hoe het beweeggedrag van 65-plussers gestimuleerd kan worden door middel van speelse beweegactiviteiten in de openbare ruimte. Een voorbeeld van zo'n speelse activiteit vindt u aan het einde van deze brief.

Het doel van dit onderzoek is om te weten te komen welke problemen (barrières) 65-plussers ervaren bij het actief bewegen in de openbare ruimte. Verder zal besproken worden hoe speelse beweegactiviteiten uw lichamelijke conditie bevorderen. De resultaten van dit onderzoek zullen, zonder uw naam te vermelden, worden voorgelegd aan de gemeente Utrecht. Dit geeft de gemeente een idee hoe zij beter kunnen inspringen op uw beweegbehoeften in uw buurt.

Dit onderzoek zal uitgevoerd worden aan de hand van twee opeenvolgende methoden:

- Een vragenlijst (ca. 15 minuten)
- Een (diepte)interview (ca. 45 minuten)

Eerst zullen u in de vragenlijst enkele vragen worden gesteld over uw huidige activiteiten in de openbare ruimte en de barrières en motiverende factoren die u ervaart. Daarna zal ik u in het interview enkele vragen stellen over uw antwoorden op de vragenlijst. Ook zal ik u tijdens het interview enkele voorbeelden tonen van speelse beweegactiviteiten en daar vervolgens vragen over stellen.

De vragenlijst zal u worden uitgereikt tussen 4 april en 10 april en het interview zal worden afgenomen tussen 2 mei en 22 mei. Ik kom graag bij u langs om de vragenlijst af te geven en het interview af te nemen, maar dit kan uiteraard ook in de gemeenschappelijke ruimte van Careyn Tamarinde. Heeft u een voorkeur voor een andere locatie en dag? Dan is het wellicht mogelijk samen iets anders af te spreken.

Is uw interesse gewekt en voldoet u aan het volgende profiel? :

- U bent 65 jaar of ouder
- U woont in Utrecht Overvecht

Dan bent u een geschikte kandidaat voor mijn afstudeeronderzoek. Het totale onderzoek zal ongeveer 60 minuten van uw tijd in beslag nemen en alle gegevens zullen anoniem worden verwerkt. Als dank voor uw medewerking kunt u achteraf een exemplaar van mijn afstudeerverslag ontvangen.

Wilt u graag meewerken aan dit onderzoek? Dan kunt u mij een e-mail sturen op d.jas@students.uu.nl of telefonisch bereiken op 0641683175. Ook voor verdere vragen of meer informatie kunt u gerust contact met mij opnemen.

Ik zie uw reactie graag tegemoet.

Met vriendelijke groet,

Danny Jas
Masterstudent Stadsgeografie



Op een speelse manier bewegen in de openbare ruimte door het gebruik van speciaal ontwikkelde toestellen (Bron: Yalp.nl, 2016b)

Bijlage 2: Enquête beweggedrag 65-plussers

Datum:		Nummer:	
Naam:			
Leeftijd:			
Geslacht:	M/V (Streek door wat niet van toepassing is)		
Opleidingsniveau:	Basisonderwijs, lbo, mavo, vmbo, havo/vwo, mbo, hbo, wo Anders namelijk (Omcirkel antwoord)		

Goedendag. Mijn naam is Danny Jas, masterstudent stadsgeografie aan de Universiteit Utrecht. Ik doe onderzoek naar de wijze waarop beweggedrag van ouderen gestimuleerd kan worden door sport en spel. Met deze enquête hoop ik inzicht te krijgen in het huidige beweggedrag van ouderen. Deze enquête duurt circa 20 minuten. Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Hoeveelheid bewegen

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten, klussen of huishoudelijk werk. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen:

1. Hoeveel dagen per week in de ZOMER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Aantal dagen:

2. Hoeveel dagen per week in de WINTER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Aantal dagen:

Activiteitenpatroon

Neem voor de volgende vraag een normale week uit de afgelopen maand in gedachten. Geef vervolgens per onderdeel aan:

- 1) hoeveel dagen per week u de activiteiten verrichtte;
- 2) hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was;
- 3) hoe inspannend deze activiteit was.

3. Vul in:

Woon/werkverkeer			
	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag	Inspanningsniveau (Omcirkel antwoord)
a. Lopen van / naar werk of school uur ... minuten	langzaam , gemiddeld, snel
b. Fietsen van / naar het werk of school uur ... minuten	langzaam , gemiddeld, snel
c. Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>		

Lichamelijke activiteiten op werk of school	
	Aantal uren per week
a. Licht en matig inspannend werk	...
Zwaar inspannend werk (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen opgetild moeten worden)	...
b. of werk waarbij regelmatig zware dingen opgetild moeten worden)	...
c. Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>

Huishoudelijke activiteiten		
	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag
a. Licht en matig inspannend werk (zoals koken, afwassen, strijken etc.) uur ... minuten
Zwaar inspannend werk (zoals vloeren schrobben, met zware boodschappen lopen) uur ... minuten
b. (zoals vloeren schrobben, met zware boodschappen lopen) uur ... minuten
c. Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>	

Vrije tijd			
	Aantal dagen per week	Gemiddelde tijd per dag	Inspanningsniveau (Omcirkel antwoord)
a. Wandelen uur ... minuten	langzaam , gemiddeld, snel
b. Fietsen uur ... minuten	langzaam , gemiddeld, snel
c. Tuinieren uur ... minuten	licht, gemiddeld, zwaar
d. Klussen / doe-het-zelven uur ... minuten	licht, gemiddeld, zwaar
e. Sport uur ... minuten	licht, gemiddeld, zwaar
f. Anders: uur ... minuten	licht, gemiddeld, zwaar
g. Niet van toepassing	<input type="checkbox"/>		

Mening over bewegen

De volgende vragen gaan over uw mening. Wilt u steeds aangeven welk antwoord het meest van toepassing is?

4. Deze vraag gaat over uw mening over lichaamsbeweging in het algemeen. U kunt steeds op een schaal van 1 tot 7 aangeven wat u vindt.

Lichaamsbeweging vind ik:

	1	2	3	4	5	6	7	
Zinloos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nuttig
Plezierig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onplezierig
Slecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Goed
Gezond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ongezond
Onverstandig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verstandig

5. Deze vraag gaat over uw mening over het contact met andere mensen tijdens uw bewegingactiviteiten. U kunt steeds weer op een schaal van 1 tot 7 aangeven wat u vindt.

Het contact met andere mensen tijdens mijn beweegactiviteit vind ik:

	1	2	3	4	5	6	7	
Zinloos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nuttig
Plezierig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onplezierig
Slecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Goed
Ongezellig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gezellig
Gezond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ongezond

Intentie en wensen

Deze vragen gaan over wat u in de toekomst wilt gaan doen. Wilt u steeds aangeven welk antwoord het meest van toepassing is?

6. Bent u van plan meer te gaan bewegen?

- Nee, zeker niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Misschien niet, misschien wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Ja, zeker wel

7. Welke soort(en) bewegingsactiviteiten zou u vaker willen doen?

- Wandelen
- Fietsen
- Zwemmen
- Sjoelen
- Fitness
- Anders, Namelijk.....

8. Zou u in de toekomst meer willen bewegen in een groep?

- Nee, zeker niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Misschien niet, misschien wel
- Ja, waarschijnlijk wel
- Ja, zeker wel

9. Geef aan in hoeverre de uitspraak op u van toepassing is: waarbij 1 nauwelijks van toepassing en 5 zeer van toepassing (*Omcirkel uw antwoord*).

Ik voel me in staat actief bezig te zijn overdag	1	2	3	4	5
Ik maak me snel druk	1	2	3	4	5
Ik voel me energiek	1	2	3	4	5
Ik voel me soepel / flexibel	1	2	3	4	5

Het contact met de andere bewoners is goed	1	2	3	4	5
Ik voel me sterk	1	2	3	4	5
Ik maak me zorgen	1	2	3	4	5
Ik kom veel in contact met andere bewoners	1	2	3	4	5
Ik voel me stijf	1	2	3	4	5
Ik ben vrolijk	1	2	3	4	5
Ik voel me gezond	1	2	3	4	5
Mensen om me heen stimuleren me om meer te bewegen	1	2	3	4	5

Mate van beperking voor sport en bewegen

10. Ervaart u momenteel lichamelijke problemen die uw mogelijkheden om te bewegen sterk beperken? (bv. gewrichtspijn, gebrek aan flexibiliteit, een handicap of langdurige blessures)

absoluut niet 1 2 3 4 5 6 7 absoluut wel

11. Heeft u een beperking en/of chronische aandoening? *(Meerdere antwoorden mogelijk)*

- ja, een lichamelijke beperking (motorisch)
- ja, een auditieve beperking (doof, slechthorend)
- ja, een visuele beperking (blind, slechtziend)
- ja, een verstandelijke beperking
- ja, een chronische aandoening (cara, hart- en vaatziekten, artrose, diabetes, cva, reuma, rugaandoeningen etc.)
- ja, een psychische aandoening (ADHD, depressie, dementie, angststoornis)
- nee

Angst voor vallen

12. Bent u wel eens bang om in huis te vallen?

- Vaak
- Af en toe
- Soms
- Nooit

13. Bent u wel eens bang om buitenshuis te vallen?

- Vaak
- Af en toe
- Soms
- Nooit

Bewegvriendelijkheid van de buurt

14. Geef aan in welke mate onderstaande plaatsen voor u bereikbaar zijn. Uw buurt is het gebied binnen ongeveer 10 á 15 minuten lopen of 5 á 8 minuten fietsen van uw huis.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
a. Het is mogelijk om de meeste van mijn boodschappen te doen in winkels bij mij in de buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Winkels bevinden zich op een gemakkelijke loop- of fietsafstand van mijn woning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Het is gemakkelijk om van mijn woning naar een bus- of tram- of metrohalte te wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Hoe veilig voelt u zich in het verkeer als u loopt of fietst in uw buurt?

- Heel veilig
- Redelijk veilig
- Redelijk onveilig
- Heel onveilig

16. Hoe veilig voelt u zich voor wat betreft overlast, kleine criminaliteit of misdaad als u loopt of fietst in uw buurt?

- Heel veilig
- Redelijk veilig
- Redelijk onveilig
- Heel onveilig

17. Hieronder staan stellingen over de veiligheid in uw buurt. Geef bij iedere stelling aan in hoeverre u het met de stelling eens of oneens bent.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
a. De straten in mijn buurt zijn 's avonds goed verlicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. De kans op overlast en kleine criminaliteit in mijn buurt maakt het onveilig om <u>overdag</u> te gaan wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. De kans op overlast en kleine criminaliteit in mijn buurt maakt het onveilig om <u>'s avonds</u> te gaan wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Heeft u de **afgelopen twee weken** gebruik heeft gemaakt van de onderstaande voorzieningen?
 Als u gebruik heeft gemaakt van een voorziening, geef dan aan hoe vaak u daarvan gebruik hebt gemaakt en welk transportmiddel u heeft gebruikt om er te komen.

Voorziening	Gebruik van gemaakt?		Hoe vaak? Aantal dagen	Transportmiddel (meerdere antwoorden mogelijk)			
	Nee	Ja		Fiets	Te voet	Openbaar vervoer	Auto of motor of brommer
a. Park	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Fitness Centrum, sportvereniging of gymzaal/studio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Wandel- of fietsroute (bijv. ANWB)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Zwembad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Buurtwinkel/kleine supermarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Grote supermarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Bibliotheek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Bus- of tram- of metrohalte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. (Eet) Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Plein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Wijkcentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Hieronder staan stellingen over de straat/wandelomgeving in uw buurt. Geef bij iedere stelling aan in hoeverre u het met de stelling eens of oneens bent. *Let op: Uw buurt is een gebied binnen ongeveer 10 á 15 minuten lopen of 5 á 8 minuten fietsen van uw huis.*

		Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
a.	Er zijn voetpaden langs de meeste straten van mijn buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	De voetpaden in mijn buurt zijn goed onderhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	De meeste straten in of nabij mijn buurt hebben fietspaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Er zijn vele verschillende routes in mijn buurt die ik kan gebruiken om ergens te komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Hieronder staan stellingen over de uitstraling in uw buurt. Geef bij iedere stelling aan in hoeverre u het met de stelling eens of oneens bent. *Let op: De volgende vragen gaan over uw directe omgeving. Uw directe omgeving is de straat waar u woont en de dichtstbijgelegen straten binnen 5 minuten lopen van uw huis.*

		Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
a.	Er staan enkele bomen langs de straten van mijn buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b.	In mijn buurt is er in het algemeen weinig afval	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c.	Er zijn vele aantrekkelijke gebouwen/huizen in mijn buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d.	Er is weinig lawaai (van verkeer, vliegtuigen,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e.	In mijn buurt is er in het algemeen weinig hondenpoep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Geef uw mate van tevredenheid aan:

	Heel ontevreden	Ontevreden	Tevreden	Heel tevreden
a. Bent u tevreden met de hoeveelheid groen (bijv. tuin, park, bom, grasveld) in uw buurt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Bent u tevreden met hoe de buurt eruit ziet (onderhoud)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Bent u tevreden met de bouwstijl van de buurt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dit is het einde van de enquête. Hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Indien u de resultaten van dit onderzoek wilt ontvangen, kunt u uw (e-mail)adres invullen:

.....

Bijlage 3: Interviewstructuur

Persoonskenmerken Vr 1,2,3 & 18:

Aan de hand van de enquêtes blijkt dat van de bewoners van de Warande 60% voldoet aan deze beweegnorm in de zomer en ruim 43 procent in de winter. **Uw huidige beweeghoeveelheid. Invloed van de winter of zomer? Waarom wel / niet?**

- Beroepsstatus (**Wat is deze? / Van invloed op uw huidige beweegactiviteit?**)
- Leeftijd (75+ beweegt in de winter minder vaak: **Leeftijd van invloed op uw beweeggedrag?**)
- Vrije tijd (**Bewust mee bezig?**)
- Woonlocatie (**Altijd hier gewoond? / Invloed woonlocatie beweeggedrag?**)
- Voorzieningen (**Waarom wel en waarom niet?**)

Barrières Openbare ruimte Vr 6,7,8,9,10,11:

U geeft aan (niet) meer te willen bewegen en dat u vaker zou willen ...

Wat is uw reden dat u dit momenteel niet doet of wilt doen?

U geeft ook aan dat u momenteel lichamelijke problemen ervaart die uw mogelijkheid om te bewegen beperken met een ... op een schaal van 1 tot 7. Dit betreft een beperking. **Wat houdt deze beperking precies in?**

- Individueel (**Heeft u verder nog een lichamelijke of geestelijke reden om minder fysiek actief te zijn?**)

U geeft daarnaast aan dat u wel/niet meer willen bewegen in een groep. **Waarom wel/niet?**

- Sociaal (**U geeft aan dat het contact met uw medebewoners (niet) goed / veel is. Stimuleren zij u om meer te bewegen? En uw familie of vrienden?**)

- Contextueel (**Vr14,15,16,17,19,20,21**)

Ervaart u vanuit de openbare ruimte zelf nog belemmeringen om u buiten te bewegen?

Welke wensen heeft u om in de openbare ruimte te kunnen bewegen?

Interactieve spelelementen

- **Wat vindt u van dit interactieve spelelement? Welke emotie roept het bij u op?**

- **Zou u er gebruik van maken? Waarom wel, waarom niet?**

- **Wat maakt voor u dit interactieve spelelementen wel of niet aantrekkelijk?**

- **Wat moet er volgens u gebeuren zodat u er gebruik van gaat maken?**

- **Zou het voor u uitmaken waar in de openbare ruimte (park, plein, wandel- of fietsroute, winkelcentrum, bij een bus- tram- of metrohalte, wijkcentrum of fitness) dit spelelement zou worden neergezet? Waarom wel / niet?**

- Denkt u dat dit spelelement uw gebruik van de verschillende typen openbare ruimte (park, plein, wandel- of fietsroute, winkelcentrum, bij een bus- tram- of metrohalte, wijkcentrum of fitness) kan verbeteren? Zou deze plek van invloed zijn op hoe u het spelelement ervaart?

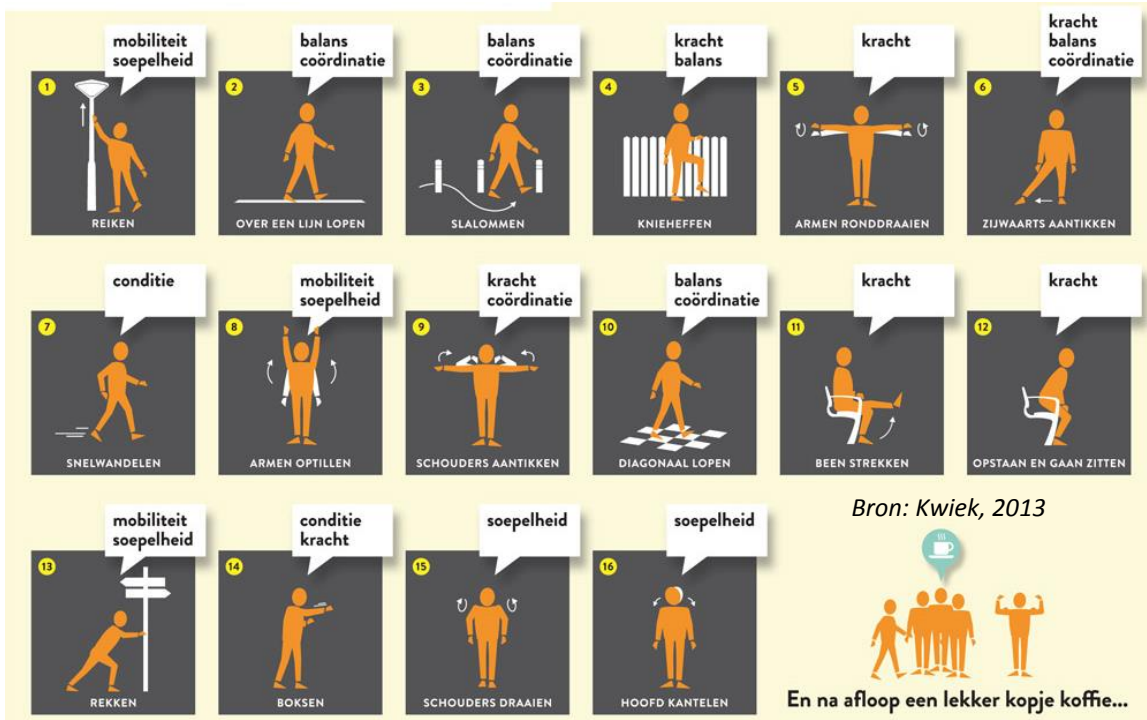
Zou het uw ervaren barrières kunnen opheffen?

Dit was het laatste filmpje, hartelijk dank voor dit interview!

Bijlage 4: Speelse interacties en interactieve technologieën

Kwiek beweegroute [Aan de hand van foto's en een filmpje]

De Kwiek beweegroute is een route die ouderen kunnen lopen, waarbij bestaand straatmeubilair wordt ingezet om allerlei fitnessoefeningen op uit te voeren. In de openbare ruimte liggen dan straattegels waarop afbeeldingen staan met de uit te voeren opdrachten zoals hieronder weergegeven. Aan de hand van een routekaart kunnen ouderen de route zelf afleggen. Het doel van het rondje is om het lichaam gezond en soepel te houden, wat wordt bewerkstelligd door verschillende conditie-, kracht- en balansoefeningen (Kwiek, 2013).



Beweegtuinen [Aan de hand van foto's en een filmpje]

Een ander bestaande ontwikkeling zijn beweegtuinen, welke eigenlijk een soort speeltuin vormen voor ouderen. Deze locaties bevinden zich vaak dicht in de buurt van zorgcentra en zijn in de buitenlucht. Door toepassing van speciaal ontwikkelde toestellen en oefeningen zoals onderstaande figuur laat zien, kunnen ouderen zo zelfstandig of in een groep zich ongedwongen bewegen. De verschillende spelonderdelen bevorderen het uithoudingsvermogen, de kracht, coördinatie en soepelheid (Yalp.nl, 2016b).



Outdoor Fitness [Aan de hand van foto's]

Een bestaande ontwikkeling die veel wegheeft van de beweegtuinen zijn de Outdoor Fitness parken. Het verschil zit hem hier echter in de beweegtoestellen die zijn ontworpen als fitnessapparatuur en het beste tot zijn recht komen wanneer zij in de openbare ruimte worden geplaatst. Elk toestel heeft daarbij zijn eigen functie, waarbij flexibiliteit, uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie worden getraind. De Outdoor Fitness heeft als doel het stimuleren van sporten en bewegen onder ouderen, maar pretendeert tevens een ontmoetingsplek in de wijk te kunnen zijn (Nijha, 2013).



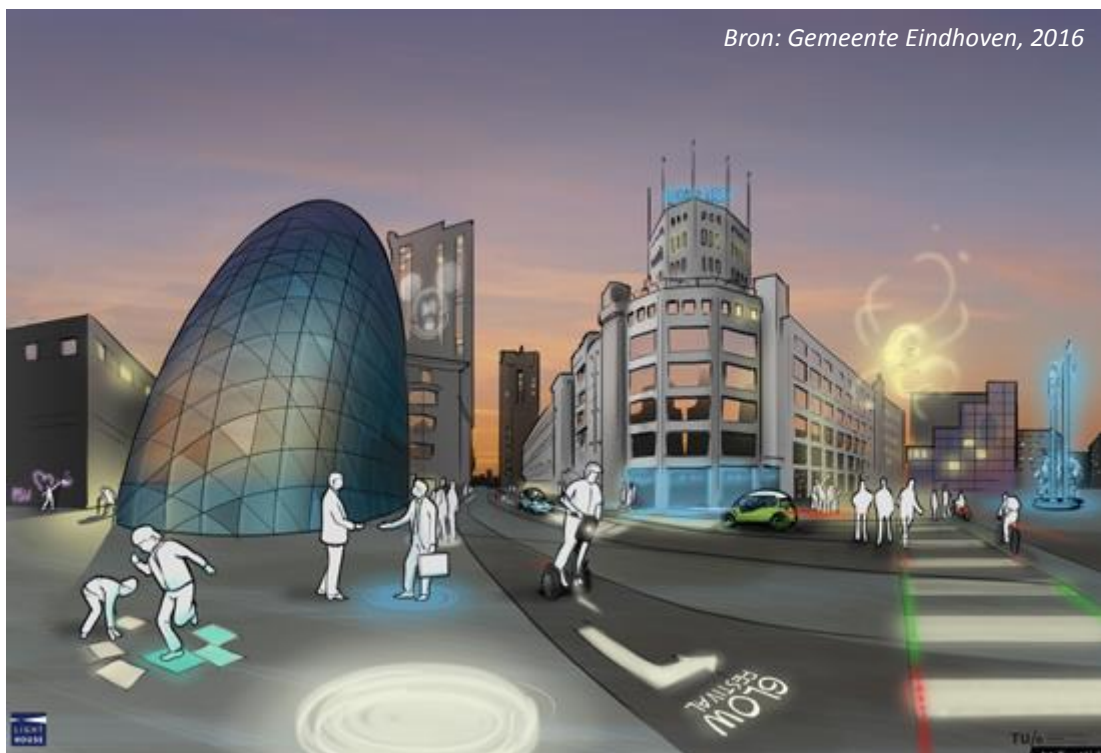
Sona-geluidsboog [Aan de hand van foto's en een filmpje]

Een reeds ontwikkelde interactieve technologie is de geluidsboog van Sona, zoals onderstaande figuur laat zien. Onder de Sona-geluidsboog ligt een mat met kleuren, cijfers en vormen, waarop games gespeeld kunnen worden zoals een codekraker, danswedstrijd, stoelendans of een rekenrace. De geluidsboog wordt al vaker toegepast in de reeds besproken beweegtuinten en door geluid van de boog worden opdrachten gegeven. De competitieve elementen zorgen daarnaast voor sociale interactie tussen de ouderen (Yalp.nl, 2016c).



Slim Licht Eindhoven [Aan de hand van foto's]

In Eindhoven is in 2016 het project 'Slim Licht' van start gegaan, waarbij verlichting op een vernieuwende wijze ingezet dient te worden in de openbare ruimte met als doel een prettigere sfeer in de stad te creëren en de levenskwaliteit van de inwoners te verbeteren. Zo laat de figuur hieronder bijvoorbeeld een pad met lichtsteentjes zien, die overdag opladen door de zon en 's avonds licht geven, waardoor loop- en fietsroutes duidelijk zichtbaar worden. Verder zal LED verlichting worden gecombineerd met bewegingssensoren, waardoor een tunnel sterk oplicht wanneer iemand hier doorheen loopt. Ook kunnen lantaarnpalen op een slimme manier persoonlijk navigeren mogelijk maken, doordat zij in verbinding staan met het internet en zo persoonlijke aangegeven routes kunnen uitstippelen (Click.nl, 2016). Hoewel deze ontwikkeling voor alle doelgroepen is, biedt het ook veel kansen voor 65-plussers om zich 's avonds op straat te bevinden.



Geocaching [Aan de hand van foto's en een filmpje]

Een technologie die al bijna 15 jaar bestaat is Geocaching en wordt over de gehele wereld (zelfs op Antarctica) gespeeld. Hierbij verstoppen mensen in de natuur een waterdichte schat met daarin een logboek en voorwerpen om te ruilen. De coördinaten van de schuilplaats worden op geocaching.nl gepubliceerd en anderen kunnen dan met GPS deze schat vinden. Ten slotte wordt bij het vinden van de schat dit weer geregistreerd op de website (Stichting Geocaching Nederland, 2016). Geocaching kan ook voor 65-plussers een avontuurlijke manier zijn om zich in de openbare ruimte te bewegen.



Bijlage 5: Foto's openbare ruimte tijdens interviews

Park de Watertoren (Bron: Ikzieikzie365.wordpress.com, 2012).



Plein (Bron: Slokkerbouwgroep.nl, (z.j.).



Wandel of fietsroute (Bron: Jeroen, 2014).



Winkelcentrum Overvecht (Bron: Ruimtevoorutrecht.nl, 2014).



Wijkcentrum / buurthuis Zuilen (Bron: Hoitink, 2014).

