

TNO rapport
98.038

Kijkersonderzoek 'Bewegen Vandaag'[®]

TNO Preventie en Gezondheid
Divisie Volksgezondheid

Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Telefoon 071 5 18 18 18
Fax 071 5 18 19 03

auteur(s):

M. Stiggelbout
M. Hopman-Rock
J. de Mooij

datum:

september 1998

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden
vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm
of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd
uitgebracht, wordt voor de rechten en
verplichtingen van opdrachtgever en
opdrachtnemer verwezen naar de
Algemene Voorwaarden voor onderzoeks-
opdrachten aan TNO, dan wel de
betreffende terzake tussen partijen
gesloten overeenkomst.
Het ter inzage geven van het TNO-rapport
aan direct belanghebbenden is toegestaan.

© 1998 TNO



Nederlandse Organisatie voor toegepast-
natuurwetenschappelijk onderzoek TNO.

Stiggelbout, M.

90-6743-559-7

Deze uitgave is te bestellen door het overmaken van *f* 27,85 (incl. BTW) op postbankrekeningnr. 99.889 ten name van TNO-PG te Leiden onder vermelding van bestelnummer 98.038

	pagina
INHOUD	
VOORWOORD	i
VERANTWOORDING	ii
DANKWOORD	iii
SAMENVATTING	iv
1. INLEIDING	1
1.1 Belang van lichamelijke activiteit voor senioren	1
1.2 Hoe lichamenlijk actief zijn senioren?	1
1.3 Ontwikkeling van 'Bewegen Vandaag [®] '	3
1.4 Leeswijzer	5
2. DOEL EN VRAAGSTELLING VAN 'BEWEGEN VANDAAG [®] '	6
3. METHODEN	7
3.1 Productie tv-spots 'Bewegen Vandaag [®] '	7
3.2 Kijkersonderzoek TNO	7
3.3 Marktonderzoek Team 4	9
3.4 Focusgroep-interviews	9
3.5 Samenwerking veldpartijen	11

	pagina
4. RESULTATEN KIJKERSONDERZOEK	12
4.1 Inleiding	12
4.2 Kijkersonderzoek TNO	12
4.2.1 Inleiding	12
4.2.2 Achtergrondvariabelen	13
4.2.3 Lichamelijke activiteitenpatroon	14
4.2.4 'Bewegen Vandaag [®] '	15
4.2.5 Ochtendgymnastiekprogramma op de televisie	16
4.3 Kijkersonderzoek Team 4	16
4.3.1 Inleiding	16
4.3.2 Resultaten	17
4.4 Focusgroep-interviews	17
4.4.1 De samenstelling van de groep	17
4.4.2 De eerste reactie van de deelnemers per tv-spot	18
4.4.3 Algemene discussie	19
5. SAMENWERKING BIJ 'BEWEGEN VANDAAG [®] ' IN DE PRAKTIJK	23
5.1 Proces-evaluatie	23
5.2 'Bewegen Vandaag [®] ' naar de toekomst	23
6. CONCLUSIES	25
7. LITERATUUR	27
8. BIJLAGEN	29

VOORWOORD

In een vorig jaar verschenen nummer van de "National Geographic" stond een prachtige foto van een 85-jarige polstokhoogspringer uit Californië. Hij bleek zelfs wereldrecordhouder in zijn leeftijdscategorie te zijn, hoewel zich hierbij wel even de vraag opdringt hoeveel 85-jarige wereldwijd deze sport beoefenen. Het bijschrijft bij deze foto luidde: "Zijn leeftijd en de zwaartekracht tartend".

Veel ouderen zouden in elk geval wel hun leeftijd willen tarten, maar worden vaak geconfronteerd met ongemakken en ziekten juist als gevolg van die leeftijd. Deze gezondheidsproblemen beginnen vaak al vanaf het 50ste jaar. De 85-jarige poolstokhoogspringer springt er wat gezondheid betreft echt uit. Het bewaren van een relatief goede gezondheid tijdens het ouder worden is de laatste jaren terecht een belangrijk onderwerp van studie geworden.

Senioren zouden op een relatief eenvoudige wijze een bijdrage kunnen leveren aan hun eigen gezondheid. Gebleken is dat verantwoorde lichamelijke activiteit een positief effect heeft op de gezondheidstoestand. Ook kan goed en voldoende bewegen het zelfstandig blijven functioneren en daarmee de kwaliteit van het leven van senioren bevorderen. Uit gegevens van het CBS blijkt echter dat de lichamelijke activiteit met toenemende leeftijd afneemt en dat boven de 65 jaar meer dan de helft van de ouderen lichamenlijk inactief is. Stimulering van verantwoorde lichamelijke activiteit is daarom zeer belangrijk. De media kunnen daarin een belangrijke rol spelen. Vandaar dat is besloten tot een onderzoek naar de effecten van een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren via een serie tv-spots onder de welgekozen titel 'Bewegen Vandaag[®]'. Dit rapport is een neerslag van dit onderzoek.

Prof.dr. D.L. Knook

Directeur TNO Verouderingsonderzoek

Leiden, september 1998

VERANTWOORDING

Uit de literatuur blijkt dat lichamelijke activiteit een positieve invloed heeft op de gezondheid, de mobiliteit, de zelfredzaamheid en de kwaliteit van leven van senioren. Uit gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt echter dat met toenemende leeftijd de lichamelijke activiteit afneemt en vooral bij mensen boven de 65 jaar een belangrijk probleem vormt. Het is daarom van belang om lichaamsbeweging te stimuleren van de minst lichamelijke actieve bevolkingsgroep, te weten de senioren. Bewegen stimuleren kan onder meer via de massamedia; de televisie en radio lijken daarvoor uitstekend geschikt. Dit zijn media waarmee in principe vrijwel alle leden van de doelgroep in aanraking komen. In het verleden was ochtendgymnastiek op de radio een nationaal fenomeen, waar dagelijks ongeveer 300.000 mensen hun radio op afstemden. Ab Goubitz was de presentator van het eerste uur. Toen deze in 1975 met pensioen ging bleef zijn programma nog tot 1983 bestaan. Daarna werden de oefeningen voortgezet in het programma *NOS-Sportief* dat om 09.00 uur werd uitgezonden. De NOS stopte het programma in oktober 1992. Maar na duizenden protesten, een fanatieke lobby en een dringend advies van de Programmaraad, kwam het oefenprogramma in februari 1994 op de radio terug. Echter in alle vroegte (7.05 uur) en tien minuten korter (NRC, 29 juni 1998). Het heeft niet meer de luisterdichtheid van vroeger. Dagelijks zijn ongeveer 15.000 senioren hierop afgestemd.

Er wordt gezocht naar middelen om het ontstane gat adequaat op te vullen. Sinds 1996 wordt gewerkt aan de opzet van een sportief bewegingsprogramma voor senioren op de televisie. In 1996/1997 is door Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV (1997) een haalbaarheidsonderzoek uitgevoerd naar de mogelijkheid van een bewegingsstimuleringsprogramma op de televisie. De resultaten van dat onderzoek waren positief. Mede op grond van de resultaten van het haalbaarheidsonderzoek is een start gemaakt met een proefproject onder de titel 'Bewegen Vandaag[®]'. Het ging om onderzoek naar de invloed van 30 tv-spots over gezond en verantwoord bewegen voor 50-plussers op hun houding ten aanzien van bewegen. De tv-spots duurden vijf minuten en werden uitgezonden op TV Vandaag, een nieuwe - doch inmiddels alweer opgeheven - zender op de kabel. Drie maal per dag waren de spots te zien, gedurende de periode januari-juni 1998.

'Bewegen Vandaag[®]' is geïnitieerd door Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV en is ontwikkeld en uitgevoerd door NOC*NSF, de Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen, Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties (CSO) en TNO Verouderingsonderzoek (TNO-CVO). Het werd bovendien ondersteund vanuit de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg en het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport. De productie was in handen van Meskers Media Affairs BV. Het projectbegeleidend onderzoek is uitgevoerd door TNO Preventie en Gezondheid.

DANKWOORD

Hierbij willen we de leden van de begeleidingscommissie en de redactiecommissie bedanken:

drs. M. Bouman (media-adviseur namens NOC*NSF), drs H. Dokter (Raad voor de Volksgezondheid en Zorg), de heer A. Heltzel (Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties (CSO)), drs M. Huijben (Ministerie van VWS), drs G.H. Kroes (Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen), drs M.T.W. Leurs (NOC*NSF), de heer H. Van Rhee en de heer M. Roeterink (Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV).

Verder gaat een woord van dank uit naar:

- drs M. Koornneef (Ministerie van VWS) en drs B. Coumans (NOC*NSF) voor hun inbreng in de voorbereidingsfase van 'Bewegen Vandaag[®]';
- het Ministerie van VWS voor haar financiële ondersteuning, waardoor het onderzoek 'Bewegen Vandaag[®]' mogelijk is gemaakt;
- Meskers Media Affairs BV en Rob Rüb van TV Vandaag voor de prettige samenwerking bij het tot stand komen van 'Bewegen Vandaag[®]';
- de telefonische interviewers, drs P. Okma-Keulen en drs E. Tak;
- mevrouw G.C. Weber (TNO-PG) voor haar secretariële ondersteuning;
- drs E. van Rooij (TNO-PG) voor haar bijdrage aan de focusgroep-interviews;
- alle medewerkers aan de productie van de tv-spots van Bewegen Vandaag[®], vooral dr F.J.G. Backx en de heer M. Maas;
- medewerkers van Team 4 voor hun bijdrage aan het kijkersonderzoek;
- de leden van de geschillencommissie, te weten de heer L.J. Huijbers (DTC Rijksvoorlichtingsdienst), de heer J.A.M. Van der Meer (Han van der Meer Producties) en prof. dr. H. Kuipers (Universiteit Maastricht).

Onze dank gaat tenslotte uit naar alle deelnemers aan het kijkerspanel en de focusgroep-interviews.

De auteurs:

drs Maarten Stiggelbout (onderzoeker)

dr Marijke Hopman-Rock (projectleider)

Jos de Mooij (PR-functionaris TNO-PG)

SAMENVATTING

Lichamelijke activiteit - in voldoende mate en op verantwoorde wijze uitgevoerd - kan aanzienlijke gezondheidswinst bewerkstelligen. Ook kan het een belangrijke bijdrage leveren aan de zelfstandigheid en de kwaliteit van leven van senioren. Desondanks blijkt dat een grote groep senioren nog niet - of nog onvoldoende - lichamenlijk actief is.

Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV heeft het initiatief genomen tot een breedgedragen bewegingsstimulering voor senioren op de televisie. Na een lange aanloop periode, met veel overleg met diverse veldpartijen, is een door het ministerie van VWS en NOC*NSF gefinancierde haalbaarheidstudie uitgevoerd door Roeterink en Van Rhee. Mede naar aanleiding van de resultaten daarvan werd besloten tot een proefproject waarin onderzoek is gedaan naar een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren op de televisie, onder de naam 'Bewegen Vandaag[®]'. Het betrof 30 tv-spots over verantwoord bewegen voor 50-plussers. Het project werd begeleid door de betrokken veldpartijen: Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF), de Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties (CSO), TNO Verouderingsonderzoek, TNO Preventie en Gezondheid, de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg (RVZ) en het Ministerie van VWS. De productie van de tv-spots was in handen van Meskers Media Affairs BV.

De tv-spots zijn in de periode januari - juni 1998 uitgezonden op TV Vandaag, een nieuwe - echter inmiddels alweer opgeheven - zender op de kabel. Gedurende zes dagen in de week zijn de tv-spots dagelijks uitgezonden om 9.30 uur, 10.30 uur en 11.30 uur. Per dag werd telkens dezelfde spot herhaald. Informatie-ondersteuning werd gegeven via teletekst en een telefonische informatielijn (*Informatielijn 55-plus in Beweging*).

Doel van 'Bewegen Vandaag[®]' was te bekijken of het mogelijk is belangstelling te wekken van ouderen voor verschillende bewegingsactiviteiten door middel van massamediale communicatie.

Er is een onderzoek gekoppeld aan 'Bewegen Vandaag[®]'. Vraagstellingen voor het projectbegeleidend onderzoek waren:

- 1) Wat zijn de kenmerken van de ouderen die in het kader van het onderzoek met de beoogde communicatiemiddelen worden bereikt?
- 2) Hoe tevreden is de met de communicatie bereikte groep over het communicatiemiddel?
- 3) Geven de gebruikte communicatiemiddelen aanleiding tot verandering van de intentie tot bewegingsgedrag? Specifiek: wat doet men nu aan beweging, wat wil men gaan doen en wat is de motivatie daarvoor (ontspanning of gezondheid)?
- 4) Hoe staat de bereikte groep tegenover een ochtendgymnastiekprogramma op de TV?

Er is een telefonische enquête uitgevoerd bij 65 senioren die hadden gekeken naar 'Bewegen Vandaag[®]'. Ook is gebruik gemaakt van een tweetal focusgroep-interviews met in totaal 21 deelnemers en er werd gebruik gemaakt van een marktonderzoek van TV Vandaag.

TV Vandaag was te ontvangen in ongeveer 20% van de Nederlandse huishoudens. Het bleek dat senioren relatief minder dan andere leeftijdscategoriën naar de zender keken. Bovendien bleek dat TV Vandaag in de ochtend een lage kijkdichtheid had. 'Bewegen Vandaag[®]' werd uiteindelijk door zeer weinig senioren bekeken. Resumerend kan worden gesteld dat TV Vandaag geen geschikt medium was voor een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren.

TNO-PG, NOC*NSF, de landelijke stichting MBvO en de ouderenbonden hebben senioren benaderd om te kijken naar 'Bewegen Vandaag[®]'. In het algemeen betrof het daarbij gezonde zelfstandig wonende senioren variërend in leeftijd van 50 tot 82 jaar. Men gaf veelal aan reeds redelijk lichamelijk actief te zijn: vooral fietsen en wandelen zijn populair. Hoewel men aangaf al actief te zijn, had men wel behoefte om meer te gaan bewegen, vooral gymnastiek, fitness, wandelen, fietsen en zwemmen hadden de voorkeur. Men was in meerderheid tevreden tot zeer tevreden met 'Bewegen Vandaag[®]'. Zowel de inhoud als de presentatie werden positief beoordeeld. Wat men met name goed vond was het feit dat het gericht was op senioren en daarbij rekening hield met mogelijkheden en beperkingen van de doelgroep, het had een gezellige uitstraling en men waardeerde de presentatie van Dick Passchier. In meerderheid vond men de duur van de spotjes (vijf minuten) goed.

Er bleek veel belangstelling te bestaan voor een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie. Men gaf daarbij de voorkeur voor een programma op de publieke omroep van ongeveer 15 minuten en het zou bij voorkeur tussen 8 en 10 uur in de ochtend uitgezonden moeten worden. Driekwart van de respondenten gaf aan zelf actief aan een dergelijk programma deel te zullen nemen.

De bij 'Bewegen Vandaag[®]' betrokken veldpartijen waren overwegend positief over de samenwerking binnen dit project en gaven allen aan het traject te willen voortzetten. Wel moeten dan van tevoren duidelijke afspraken worden gemaakt en dient de taakverdeling vooraf helder te zijn. Ook moet er een gezonde financiële basis zijn. Er is afgesproken dat gezamenlijk toegewerkt zal worden naar een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie onder de paraplu van de campagne '55-plus in Beweging!' van 'Nederland in Beweging! (NIB)'. Dit project heeft als werktitel 'NIB-tv: Bewegen voor Morgen' meegekregen.

Nederland in Beweging! (NIB) is een actieprogramma van NOC*NSF, de Nederlandse Hartstichting en de Kankerbestrijding/KWF. Doel van NIB is gezondheidsbevordering door een actieve leefstijl met het accent op regelmatig en verantwoord bewegen. '55-Plus in Beweging!' is een speerpunt van NIB! in samenwerking met het 'Groninger Actief Leven Model (GALM)', 'Goed Oud Worden' en 'Senioren in de Sportvereniging', en wordt mede mogelijk gemaakt door Yakult.

1. INLEIDING

1.1 Belang van lichamelijke activiteit voor senioren

Lichamelijke activiteit - in voldoende mate en op verantwoorde wijze uitgevoerd - kan aanzienlijke gezondheidswinst bewerkstelligen. Er zijn veel positieve effecten bekend van lichamelijke activiteit voor senioren. Krachttraining kan leiden tot een toename van de spierkracht zelfs bij mensen op hoge leeftijd (Fiatarone et al., 1990; Nevitt, 1991; Buchner & Wagner, 1991; Fiatarone et al., 1994; Huijsman et al., 1994). Lichamelijke activiteit kan het uithoudingsvermogen verbeteren (Seals et al., 1984; Blumenthal et al., 1989; Hagberg et al., 1989; Buchner & Wagner, 1991; Mosterd et al., 1996; USDHHS, 1996). Lichamelijke activiteit kan tevens leiden tot een daling van het vetpercentage en een afname van de hoeveelheid cholesterol (Blumenthal et al., 1989).

Lichamelijke activiteit is ook een methode om de botdichtheid op peil te houden en osteoporose te voorkomen (Blumenthal et al., 1989; Wagner et al., 1992; Hagberg et al., 1994; Mosterd et al., 1996; USDHHS, 1996; Stiggelbout et al., 1998).

Het kan er toe bijdragen dat senioren beter en langer in staat zijn om activiteiten in het dagelijks leven, zoals boodschappen doen, zichzelf wassen, de trap lopen e.d., uit te voeren (Huijsman et al., 1994; Stiggelbout et al., 1998) en het kan een positief effect hebben op de sociale gezondheid van senioren.

Lichamelijke activiteit wordt daarom gezien als een effectief middel voor senioren om een aantal verouderingsprocessen te vertragen en daarmee de zelfstandigheid te stimuleren en de kwaliteit van het leven te bevorderen. Ook kan het diverse chronische aandoeningen waarmee senioren naar verhouding veel te kampen hebben, zoals hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, suikerziekte en depressie voorkomen en/of positief beïnvloeden (Hagberg et al., 1994; Huijsman et al., 1994; Mosterd et al., 1996; USDHHS, 1996; Stiggelbout et al., 1998). Ook kan het een belangrijke bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van senioren.

Er is voor iedereen wel een geschikte vorm van lichamelijke activiteit te vinden. Dat kan sport zijn, maar ook andere vormen van lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld wandelen, de trap nemen in plaats van de lift en de hond uitlaten) kunnen een bijdrage aan de gezondheid leveren.

1.2 Hoe lichamelijk actief zijn senioren?

Het Sociaal Cultureel Planbureau heeft onder meer onderzoek gedaan naar het sportgedrag van ouderen (55-plussers) en een vergelijking met het sportgedrag in 1975. Daaruit bleek de leeftijdsgroepen van 55

jaar en ouder in 1995 meer tijd hebben besteed aan sport dan in 1975. Deze toename is vergelijkbaar met een toename van sportdeelname onder een referentiegroep van 35-55 jaar.

Uit gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat senioren vooral fietsen, wandelen en tuinieren. Vrouwen tuinieren minder dan mannen, maar bij hen zijn daarentegen zwemmen en gymnastiek meer populair (tabel 1.1; Backx et al., 1994). Gymnastiek en zwemmen gebeurt dikwijls in het kader van het Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO).

Tabel 1.1 Favoriete vormen van lichamelijke activiteit van personen van 55 jaar en ouder opgesplitst naar geslacht en twee leeftijdscategorieën (in percentage van het totaal aantal personen per leeftijdscategorie en geslacht (Backx et al., 1994)).

leeftijds- categorieën	fietsen	%	wandelen	%	tuinieren	%	zwemmen	%	gymnastiek	%	tennis	%
55-65 jaar	man:	65	man:	49	man:	45	man:	11	man:	5	man:	5
	vrouw:	57	vrouw:	50	vrouw:	28	vrouw:	24	vrouw:	21	vrouw:	5
65 jaar en ouder	man:	61	man:	53	man:	46	man:	9	man:	9	man:	3
	vrouw:	46	vrouw:	47	vrouw:	20	vrouw:	16	vrouw:	27	vrouw:	3

In Nederland woonden op 1 januari 1997 in totaal 3.565.613 mensen die 55 jaar of ouder waren (CBS, 1997). De verwachting is dat dit aantal de komende tijd behoorlijk zal toenemen, waarbij de schattingen variëren van 4,5 - 4,7 miljoen senioren in 2010 tot 5,3 - 5,8 in 2020.

In Nederland nemen ruim 280.000 senioren, in meerderheid vrouwen, deel aan activiteiten van het MBvO. Er zijn geen exacte cijfers beschikbaar over het aantal senioren dat deelneemt aan georganiseerde sport binnen sportverenigingen of aan ongeorganiseerde sport. Naarmate de leeftijd toeneemt, neemt het lidmaatschap van sportverenigingen af en de deelname aan MBvO toe. Bij 70-plussers is er sprake van een algehele verminderde deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten, behalve wat de deelname aan MBvO-activiteiten volksdansen en gymnastiek betreft. De belangrijkste motieven voor ouderen om aan sport- en bewegingsactiviteiten te doen zijn: gezondheid, plezier en sociaal contact. Ouderen willen vooral 'samen, maar wel op eigen initiatief' aan sport- en bewegingsactiviteiten doen. Met name geldt dit voor mannen in de relatief jongere leeftijdsgroepen (Stiggelbout et al., 1996).

Uit gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat mannen en vrouwen in de hoogste leeftijdscategorie (65 jaar en ouder) vaker lichamelijk inactief zijn dan mannen en vrouwen in andere leeftijdscategorieën (Hoeben, 1998).

Resumerend kan worden gesteld dat een lichamelijk actieve leefstijl ook voor senioren een uitstekend instrument is ter bevordering van de gezondheid. Tevens blijkt dat een grote groep senioren nog niet - of nog onvoldoende - lichamelijk actief is. Daarom is de landelijke campagne *55-plus in Beweging!* gestart. Vanuit verschillende organisaties en via verschillende communicatiekanalen worden senioren gestimuleerd om meer en vaker in beweging te komen.

1.3 Ontwikkeling van 'Bewegen Vandaag[®]'

Eén van de media die geschikt lijkt om senioren positief te beïnvloeden is de televisie. Vrijwel ieder huishouden beschikt tegenwoordig over minimaal één televisietoestel. In het haalbaarheidsonderzoek uitgevoerd door Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV (1997) was een van de conclusies dat een gezondheidsprogramma met bewegen als insteek voor de doelgroep 55-plussers een haalbaar initiatief zou zijn. Het communicatie-concept 'Bewegen Vandaag[®]' is ontstaan vanuit een idee voor een algemeen gezondheidsprogramma voor senioren. Het ging om een programma van een half uur over een actieve leefstijl, hobbies, reizen, voeding, kleding, verzekeringen en geldzaken. Dit initiatief bleek in de praktijk niet haalbaar en werd al gauw teruggebracht tot een programma over bewegen voor senioren. De oorsprong van het idee onder de titel 'Slim bewegen voor ouderen' werd ontwikkeld door Henk van Rhee Communicatie-advies & Mediaproducties BV. Dit initiatief dateert van het najaar 1995. De Landelijke Stichting MBvO en IDtv-Amsterdam toonden direct belangstelling. Ook bij het Ministerie van VWS was er al snel bereidheid om mee te denken.

Het initiatief kreeg een nuttige meerwaarde en een zeker exploitatieperspectief door de betrokkenheid en het partnership van MR Communicatiemanagement BV. Met name de op deze manier ingebrachte deskundigheid op het gebied van marketingcommunicatie en merkenmanagement was van betekenis. Hierdoor zou het tv-programma uitgebouwd kunnen worden tot een potentieel exploitabel multimediaal communicatieconcept. IDtv-Amsterdam werkte een tweede format voor een tv-programma uit en bedacht de titel 'Niet Van Gisteren'.

Op een breed front is door de initiatiefnemers anderhalf jaar lang gewerkt aan het creëren van draagvlak en betrokkenheid. Het enthousiasme bij sport-, bewegings- en ouderenorganisaties was een enorme stimulans om door te gaan. Uiteindelijk heeft met name dat enthousiasme vanuit 'het veld' er mede toe geleid dat de initiatiefnemers van het Ministerie van VWS en NOC*NSF de opdracht kregen tot het doen van een haalbaarheidsstudie.

De belangrijkste conclusies van het haalbaarheidsonderzoek waren:

- Een dagelijks tv-programma rond bewegingsstimulering voor senioren is wenselijk, heeft voldoende draagvlak en is financierbaar.
- Communicatie-onderzoek toont aan dat houdings- en gedragsbeïnvloeding bij senioren via televisie mogelijk is.
- Een bewegingsprogramma op de televisie past in het beleid van VWS en de betrokken veldorganisaties.
- De veldorganisaties hebben de behoefte actief in het project te participeren.
- Ook het bedrijfsleven is zeer geïnteresseerd in deelname, maar is traag in de concretisering daarvan. Niettemin hebben de initiatiefnemers met een grote marktpartij schriftelijke overeenstemming bereikt over een optie op het exclusieve 'foundership' voor het project.
- Er is een concreet uitzendaanbod van TV-2 voor de middag van 17.00 tot 17.25, vlak voor 2 Vandaag.
- De beoogde spin off activiteiten dragen fundamenteel bij aan de communicatiewaarde van het project, de participatie door en solide entree bij de doelgroep.

Er is een breed netwerk opgezet van ondersteunende veldpartijen, waartoe behoorden:

Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF), de Landelijke Stichting MBvO, Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties (CSO) en TNO Verouderingsonderzoek (TNO-CVO). De Raad voor de Volksgezondheid en Zorg en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) waren ook betrokken. Een groot aantal sponsors is benaderd om het bewegingsstimuleringsprogramma (mede) te financieren. Het bleek echter moeilijk om sponsors voor dit initiatief te vinden.

Tenslotte heeft het Ministerie van VWS besloten om een onderzoek naar een bewegingsstimuleringsprogramma te financieren. Het project vond plaats onder auspiciën van TNO Verouderingsonderzoek, terwijl TNO Preventie en Gezondheid (TNO-PG) een projectbegeleidend onderzoek heeft uitgevoerd.

1.4 Leeswijzer

In Hoofdstuk 2 staan de doel- en de vraagstellingen van het projectbegeleidend kijkersonderzoek beschreven. In Hoofdstuk 3 wordt ingegaan op de manieren waarop 'Bewegen Vandaag[®]' tot stand is gekomen en tevens op de methode van het kijkersonderzoek. In Hoofdstuk 4 worden de resultaten gepresenteerd. In Hoofdstuk 5 wordt aangegeven hoe de ervaring waren van de veldpartijen binnen het samenwerkingsverband voor 'Bewegen Vandaag[®]'; tevens wordt aangegeven hoe men de toekomst tegemoet ziet. In de bijlagen wordt aangegeven welke organisaties (en contactpersonen) betrokken waren bij 'Bewegen Vandaag[®]'. De inhoud van de tv-spots wordt kort beschreven. Ook is het redactiestatuut opgenomen. Vervolgens is een aantal persberichten opgenomen in de bijlagen. De vragen van het kijkersonderzoek zijn eveneens in de bijlagen opgenomen. Tenslotte wordt een collage gegeven van de trekking van de winnaar van een hotelarrangement die werd verloot onder de deelnemers aan het kijkersonderzoek en de uitreiking van deze prijs door prof. dr. D.L. Knook (TNO Verouderingsonderzoek).

2. DOEL EN VRAAGSTELLING VAN 'BEWEGEN VANDAAG'®

Het doel van 'Bewegen Vandaag'® was om na te gaan hoe belangstelling gewekt kan worden bij senioren voor bewegingsactiviteiten door middel van massamediale communicatie. Specifiek ging het daarbij om 5-minuten tv-spots via TV-Vandaag waarin beelden van lichamelijk actieve senioren worden getoond en informatie over bewegingsprojecten voor senioren wordt gegeven.

Er zijn in totaal 30 tv-spots over vijf verschillende bewegingsvormen uitgewerkt: schaatsen, wandelen, dansen, fitness en 'bewegen thuis'. Van elke bewegingsvorm zijn zes verschillende spots geproduceerd met steeds wisselende onderwerpen (zie bijlage 3). Informatieondersteuning werd gegeven via teletekst en de *informatielijn 55-plus in Beweging!*

Om de centrale vraagstelling te beantwoorden werd een kijkersonderzoek gekoppeld aan 'Bewegen Vandaag'®. Vraagstellingen waren:

- 1) Wie kijken er naar 'Bewegen Vandaag'®? Specifiek: wat zijn de kenmerken van de ouderen die in het kader van het onderzoek met het communicatiemiddel worden bereikt?
- 2) Hoe tevreden is de met de communicatie bereikte groep over het communicatiemiddel en de opzet van het programma?
- 3) Geven de gebruikte communicatiemiddelen aanleiding tot verandering van de intentie tot bewegingsgedrag? Specifiek: wat doet men nu aan beweging, wat wil men gaan doen en wat is de motivatie daarvoor (ontspanning of gezondheid)?
- 4) Hoe staat de bereikte groep tegenover een ochtendgymnastiekprogramma op de TV?

3. METHODEN

3.1 Productie tv-spots 'Bewegen Vandaag[®]'

In de maanden november en december 1997 en januari 1998 werden op locatie 30 tv-spots van 5 minuten opgenomen. De uitvoering, uitzending, en ondersteuning via teletekst daarvan, vond wat het onderhavige project betreft plaats onder verantwoordelijkheid van Roeterink en van Rhee Doelgroep TV.

De tv-spots werden dagelijks op werkdagen en zaterdagen om 9.30, 10.30 en 11.30 uitgezonden. Per dag was er een spot te zien die twee maal werd herhaald. Uitzending vond plaats in de maanden januari - juni 1998 op TV Vandaag.

TV Vandaag was via de kabel te ontvangen bij meer dan 1 miljoen huishoudens in ondermeer de grote steden (Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, Eindhoven, etc). Ten tijde van het kijkersonderzoek zat TV Vandaag in zowel Amsterdam als Eindhoven - en daarnaast in een groot aantal middel-grote en kleinere gemeenten - achter de decoder. Daarmee werd het bereik van TV Vandaag - en dus 'Bewegen Vandaag[®]' zeer beperkt.

TV Vandaag geeft een constant aangepast programmaoverzicht van de komende 24 uur op alle zenders, ingedeeld in rubrieken. Tussentijds worden reclames en promotie-clips uitgezonden. Teletekst levert een belangrijke ondersteuning.

Redactievertegenwoordiging

De veldorganisaties werden door de heer de Mooij (TNO Preventie en Gezondheid) in de redactie vertegenwoordigd in de maanden november en december 1997, en januari 1998. Hierbij werd gehandeld volgens het door alle betrokken partijen vastgestelde redactiestatuut (zie bijlage). De vertegenwoordiger van de veldpartijen werd tevens betrokken bij het aanmaken van de teletekstondersteuning.

3.2 Kijkersonderzoek TNO

TNO-PG heeft een telefonisch onderzoek uitgevoerd bij een ouderenpanel. De panelleden zijn gevraagd deel te nemen aan een telefonisch interview door TNO.

Deelnemers aan het ouderenpanel zijn als volgt benaderd.

- 2 oproepen in de huis-aan-huis bladen in alle regio's waar TV Vandaag wordt doorgegeven via de kabel;

- oproepen in bladen van de ouderenbonden;
- oproep in OudFit (kwartaalblad van MBvO);
- oproep in Gezond Thuis van Gezondheidservice Nederland;
- oproep via de teletekst pagina van TV Vandaag;
- oproep via de Kabelkrant in betreffende regio's;
- een advertentie in de Telegraaf.

Tevens zijn er oproepen verspreid via:

- de thuiszorginstellingen;
- openbare bibliotheken;
- afdeling Welzijn van de betreffende gemeenten;
- Stichtingen Welzijn Ouderen.

Onder de deelnemers aan het ouderenpanel van 'Bewegen Vandaag[®]' is een hotelarrangement verlost.

Omdat het aantal spontane aanmeldingen voor het ouderenpanel tegenviel (slechts 20 aanmeldingen), werd besloten om actief senioren te benaderen en hen te vragen om naar 'Bewegen Vandaag[®]' te kijken en vervolgens deel te nemen aan het ouderenpanel. Er is voor dit doel een tweetal gemeenten benaderd, te weten: Putten (200 senioren benaderd) en Gorssel (200 senioren benaderd). Tevens is een mailing verzonden naar alle leden van ETNOS, de oud-medewerkers organisatie van TNO (1100 senioren benaderd).

Tenslotte is aan deelnemers van het ouderenpanel gevraagd of zij andere leeftijdgenoten kenden die zouden willen meedoen aan het panel. Op deze wijze is een panel van 65 ouderen ontstaan dat heeft meegedaan aan het TNO onderzoek.

De interviews zijn telefonisch afgenomen (via het CATI systeem= Computer Assisted Telephonic Interview). De interviews werden uitgevoerd door daartoe getrainde interviewers en duurden gemiddeld 10 minuten. Het telefonische interview bevatte naast enkele achtergrondvragen (burgerlijke staat en opleiding, geslacht en leeftijd, opleiding, inkomen, woonsituatie en gezondheid) specifieke vragen over de tevredenheid met diverse aspecten van 'Bewegen Vandaag[®]', de intentie tot 'meer bewegen' en de behoefte aan een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie.

Er werd gestreefd naar een ouderenpanel bestaande uit ongeveer 1.000 50-plussers. Al vrij spoedig werd duidelijk dat 'Bewegen Vandaag[®]' via TV Vandaag een laag bereik zou hebben en dat het interviewen van het beoogde aantal panelleden een onmogelijke opgave zou worden, ondanks alle PR en activiteiten

die door TNO zijn ondernomen. Om na te gaan in hoeverre senioren daadwerkelijk naar 'Bewegen Vandaag[®]' kijken is een aantal vragen hierover 'meegelift' met een marktonderzoek van Team 4, een marktonderzoeksbureau dat in opdracht van TV Vandaag marktonderzoek verricht in de regio's van TV Vandaag. Deze vragen zijn opgenomen in de bijlage. Om toch voldoende kwalitatieve en kwantitatieve informatie te verzamelen over 'Bewegen Vandaag[®]' werd besloten om twee focusgroep-interviews te organiseren.

3.3 Marktonderzoek Team 4

Team 4 voert namens TV Vandaag periodiek marktonderzoek uit. Dit gebeurt in de regio's waar TV Vandaag op de kabel te ontvangen is. Het betreft telefonische interviews, waarbij at-random personen uit het telefoonboek worden getrokken. Er wordt van te voren een steekproefgrootte vastgesteld en er wordt dan gebeld tot men voldoende respondenten treft.

In de maand maart 1998 heeft Team 4 binnen haar marktonderzoek (steekproefgrootte N=501) een aantal vragen meegenomen die betrekking hadden op 'Bewegen Vandaag[®]'. De resultaten worden in Hoofdstuk 4.3 besproken.

3.4 Focusgroep-interviews

EEN LITERATUURVERKENNING

Deze paragraaf is met toestemming van de auteurs overgenomen uit:

Focusgroep-interviews met artrose-patiënten (Hopman-Rock, Staats & Weidema, 1992).

Focusgroep-interviews zijn een idee van Robert Merton, die dit design ontwikkelde om de doeltreffendheid van oorlogspropaganda te toetsen. Focusgroep-interviews werden gepresenteerd als een kwalitatieve benadering om informatie te verzamelen over subgroepen uit de bevolking. Paul Lazarsfeld heeft dit idee vervolgens in marktonderzoek gebruikt (Morgan, 1988). Tegenwoordig wordt weer steeds meer heil in deze methode gezien en wordt deze vaak als aanvulling op kwantitatieve methoden gebruikt. Vooral bij onderzoek op het gebied van Gezondheidsvoorlichting en Opvoeding (GVO) is het focusgroep-interview populair (Basch, 1987; Assema e.a., 1992).

Nadelen van deze onderzoeksmethode zijn dat er weinig controlemogelijkheden zijn, dat het moeilijk te analyseren is en dat er een ervaren gespreksleider vereist is. De methode leent zich niet voor statistische

toetsing en is slechts zeer beperkt generaliseerbaar. Ook het werven van de deelnemers kan soms een probleem opleveren.

Opzet van focusgroep-interviews

Het opzetten van focusgroep-interviews vergt een gedegen aanpak. Door Assema (Assema e.a., 1992) wordt een stappenplan voorgesteld (zie schema 1).

Aangeraden wordt om het gesprek op band op te nemen en van de bandopnamen een transcriptie te maken. Deze transcripties kunnen op verschillende manieren geanalyseerd worden, namelijk met een inhoudsanalyse (systematische codering van bepaalde woorden/onderwerpen), of via een etnografische samenvatting (indelen in categorieën door middel van een lijst met sleutelwoorden). Krueger (1988) wijst op het belang van korte stiltes en doorvragen, zodat de deelnemers de tijd krijgen om 'nieuwe' en voor hen belangrijke onderwerpen aan te snijden. Verder waarschuwt hij voor waarderingsoordelen en het gebruik van 'waarom'-vragen, omdat deze de deelnemers in een bepaalde richting sturen. Eveneens wijst hij op een goede spreiding van de onderwerpen over de tijd en het gevaar dat insluipert als te lang wordt stil gestaan bij de eerste vraag. Het benadrukken van verschillende visies wordt aangeraden.

Als omgevingskenmerk wordt gewezen op het feit dat de bijeenkomst in een rustige kamer gehouden wordt (geen telefoon), er zonodig naambordjes aanwezig zijn en dat aandacht besteed wordt aan het op het gemak stellen van de deelnemers.

Voor de focusgroep-interviews in het kader van 'Bewegen Vandaag[®]' is zoveel mogelijk bij het bovengestane aangesloten.

Werkwijze

Na een korte introductie werden vijf tv-spots van 'Bewegen Vandaag[®]' één voor één getoond, waarbij de deelnemers na iedere spot kort een eerste reactie kwijt konden. Vervolgens werd hun een aantal vragen

Vorbereiding

- Doel omschrijven
- Randvoorwaarden vaststellen
- Deelnemers kiezen/selectiecriteria bepalen
- Aantal interviews bepalen
- Omvang van de groepen bepalen
- Vraagroute formuleren en voorleggen aan anderen
- Gespreksleider kiezen/trainen
- Ruimte regelen
- Opname-apparatuur regelen
- Vergoeding deelnemers regelen
- Deelnemers werven
- Groepen samenstellen
- Deelname bevestigen

Uitvoering

- Ontspannen sfeer creëren
- Inleiding geven
- Vraagroute doorlopen/discussie leiden
- Aantekeningen en bandopnamen maken
- Afsluiten

Uitwerking

- Eerste indrukken opschrijven
- Band uitschrijven
- Resultaten samenvatten/coderen
- Resultaten voorleggen aan anderen
- Resultaten rapporteren

Schema 1: Stappenplan voor de uitvoering van Focusgroep-interviews (Assema e.a., 1992)

gesteld over 'Bewegen Vandaag[®]' in het algemeen en werd hun mening gepeild over een ochtend-gymnastiekprogramma waaraan je als kijker mee kunt doen. De resultaten van de focusgroep-interviews worden besproken in Hoofdstuk 4.4.

3.5 Samenwerking veldpartijen

Er is een telefonisch onderzoek uitgevoerd naar de samenwerking van de organisaties die betrokken zijn bij het tot stand komen van 'Bewegen Vandaag[®]'.

Het doel van dit onderzoek was

- Na gaan op welke wijze de verschillende actoren en organisaties de samenwerking hebben ervaren.
- De (ervaren) knelpunten met betrekking tot de samenwerking in kaart te brengen.
- Inventariseren in hoeverre de samenwerkingsorganisaties nog behoefte hebben aan verdere samenwerking en richting geven aan het (mogelijke) vervolgtraject.

De resultaten van deze inventarisatie (Hoofdstuk 5) worden gebruikt om bij de opzet van een ochtendgymnastiekprogramma op televisie in de toekomst lering te trekken uit de onderdelen die in dit project goed en minder goed zijn gelopen.

4. RESULTATEN KIJKERSONDERZOEK

4.1 Inleiding

Dit hoofdstuk richt zich op de resultaten van het projectbegeleidend onderzoek bij 'Bewegen Vandaag[®]'. In Hoofdstuk 4.2 zal worden ingegaan op het kijkersonderzoek dat TNO via het CATI-systeem heeft uitgevoerd bij 65 senioren die hebben gekeken naar 'Bewegen Vandaag[®]'. Hoofdstuk 4.3 zal de resultaten van het marktonderzoek van Team 4 beschouwen. Dit is het marktonderzoek dat is uitgevoerd in opdracht van TV Vandaag en waarin een aantal vragen is opgenomen over 'Bewegen Vandaag[®]'. Hoofdstuk 4.4 geeft een neerslag van de focusgroep-interviews die door TNO-PG zijn georganiseerd bij twee groepen senioren. Tenslotte zal in Hoofdstuk 4.5 ingegaan worden op de ervaringen van de veldpartijen met de samenwerking bij het tot stand komen van 'Bewegen Vandaag[®]'.

4.2 Kijkersonderzoek TNO

4.2.1 Inleiding

Het kijkersonderzoek van TNO-PG richt zich op een aantal factoren. In paragraaf 4.1.2. wordt een aantal achtergrond variabelen (leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, inkomensbron, ervaren gezondheid en het aantal uren dat men gebruikelijk naar televisie kijkt) in kaart gebracht. In paragraaf 4.1.3. wordt ingegaan op het dagelijkse lichamelijke activiteitenpatroon. Het ging daarbij om de bewegingsvorm(en), al dan niet georganiseerd en de reden waarom men (wel of niet) actief is.

Paragraaf 4.1.4 beschrijft de mening omtrent 'Bewegen Vandaag[®]': aantal keren dat men heeft gekeken, de onderwerpen waarnaar men heeft gekeken en het oordeel over zowel de inhoud, de presentatie als de duur van de spotjes. Tenslotte wordt er in paragraaf 4.2.5. ingegaan op de belangstelling voor een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie.

4.2.2 Achtergrondvariabelen

Er deden in totaal 65 personen mee aan het kijkersonderzoek van TNO. Van de respondenten was 60% vrouw en 40% man. Op basis van landelijke gegevens had de verhouding 54% - 46% behoren te zijn (Timmermans, 1996). Hoewel vrouwen licht oververtegenwoordigd zijn, lijkt de steekproef een redelijke afspiegeling te geven van mannen en vrouwen uit de beoogde doelgroep.

De meeste respondenten waren gehuwd samenwonend. Het opleidingsniveau van de respondenten was divers. Van de respondenten had 30% minimaal voortgezet onderwijs genoten (gymnasium, VWO, HBS en universiteit), terwijl 34% van de respondenten een middelbare opleiding had genoten (middelbaar beroepsonderwijs, ULO, MULO en MAVO; tabel 4.1).

Tabel 4.1 Persoonsgebonden factoren (in percentage van alle respondenten (N=65)).

<u>Geslacht</u>	%
vrouwen	60
mannen	40
<u>Leeftijden</u>	%
50-59 jaar	38
60-69 jaar	38
70-79 jaar	22
80 jaar en ouder	2
<u>Burgerlijke staat</u>	%
gehuwd samenwonend	72
ongetrouwd samenwonend	8
gescheiden	3
weduwe/weduwenaar	15
nooit getrouwd geweest	2
<u>Hoogste genoten opleiding</u>	%
universiteit	18
gymnasium, VWO, HBS	12
middelbaar beroepsopleiding	22
ULO, MULO, MAVO	12
lager beroepsonderwijs	25
lagere school	11

De respondenten beschouwden hun gezondheid in het algemeen als goed (tabel 4.2).

Tabel 4.2 Ervaren gezondheid door de respondent (in percentage van alle respondenten (N=65)).

Kwalificatie	%
uitstekend	7
zeer goed	20
goed	50
matig	20
slecht	3

De meerderheid van de respondenten keek hooguit twee uur televisie per dag (tabel 4.3)

Tabel 4.3 Aantal uren dat de respondenten per dag televisiekijken (in percentage van alle respondenten (N=65).)

Aantal uur	%
< 1 uur	18
1-2 uur	42
2-3 uur	27
>3 uur	13

4.2.3 Lichamelijke activiteitenpatroon

De meeste deelnemers zijn in het dagelijkse leven redelijk lichamelijk actief, 87% van hen gaf aan regelmatig aan sport of bewegen te doen. De meest geregistreerde vormen van bewegen zijn fietsen, wandelen en tennis (tabel 4.4). Opmerkelijk is de lage deelname aan zwemmen van de respondenten (het komt niet voor in de top-6 van bewegingsvormen bij de respondenten. Uit tabel 1.1 blijkt dat zwemmen bij de senioren in de algemene bevolking een van de meest geregistreerde bewegingsvormen is. Bij deze onderzoeksgroep bleek dat niet het geval.

Tabel 4.4 Bewegingsvormen die het meest frequent worden uitgevoerd door de deelnemers aan het kijkersonderzoek (in percentage van alle deelnemers (N=65)).

Bewegingsvorm	%
fietsen	47
wandelen	25
tennis	15
MBvO (dansen, fitness, gym, zwemmen)	13
tuinieren	9
trimmen	9

De belangrijkste redenen om aan lichamelijke activiteit deel te nemen zijn plezier/ontspanning (42%) en de gezondheid (39%). Degenen die niet actief zijn gaven als belangrijkste redenen voor hun lichamelijke

inactiviteit 'tijdgebrek' (50%) en 'het niet (meer) kunnen' (25%). Een beperkt gedeelte van de senioren was lid van een sportvereniging (30%). Deze resultaten komen in grote mate overeen met de resultaten van ander onderzoek (Backx et al., 1994).

Hoewel de senioren in het algemeen aangaven lichamelijk actief te zijn, heeft de meerderheid wel degelijk behoefte om meer te gaan bewegen (57%). Daarbij gaf men aan dat de voorkeur uitgaat naar gymnastiek (19%), fitness (13%), fietsen (13%), wandelen (9%) en zwemmen (9%).

4.2.4 'Bewegen Vandaag'

Bijna eenderde deel van de kijkers naar 'Bewegen Vandaag' heeft eenmaal een spot gezien. Ongeveer eenderde deel van de kijkers heeft 'Bewegen Vandaag' zes of meer keer gezien (tabel 4.5) en behoorde tot de regelmatige kijkers van 'Bewegen Vandaag'.

Tabel 4.5 Aantal keer dat de kijkers 'Bewegen Vandaag' heeft gezien (in percentage van alle deelnemers aan het kijkersonderzoek (N=65)).

Frequentie	%
1 keer	32
2 - 5 keer	38
6 of meer keer	30

De serie spots bestond uit vijf verschillende sportvormen, te weten dansen, fitness, schaatsen, thuis bewegen en wandelen. Iedere sportvorm was opgedeeld in zes verschillende onderwerpen (zie bijlage 2). Er was sprake van een redelijke verdeling van sportvormen die men gezien heeft: dansen werd het meest bekeken (n=34) en schaatsen werd het minst bekeken (n=28).

Men was tevreden tot zeer tevreden met zowel de inhoud als de presentatie van de spotjes (tabel 4.6). Veel kijkers gaven aan de presentatie door Dick Passchier bijzonder op prijs te stellen.

Tabel 4.6 Oordeel over inhoud en presentatie van de spotjes van 'Bewegen Vandaag' (in percentage van alle deelnemers aan het kijkersonderzoek (N=65)).

Oordeel	Presentatie spotjes	Inhoud spotjes
	%	%
heel tevreden	23	18
tevreden	57	57
matig tevreden	15	15
niet tevreden	5	10

Ook was meer dan de helft van de kijkers tevreden met de duur van de spotjes (60%).

4.2.5. Ochtendgymnastiekprogramma op de televisie

Op de vraag of men behoefte heeft aan een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie, waaraan men zelf kan deelnemen, antwoordde de meerderheid positief tot zeer positief (tabel 4.7).

Tabel 4.7 De mate van behoefte aan een ochtendgymnastiekprogramma waaraan men zelf mee kan doen (in percentage van alle deelnemers (N=65)).

Oordeel	%
zeer positief	23
positief	50
neutraal	12
enigszins negatief	8
zeer negatief	7

Een dergelijk programma zou bij voorkeur in de ochtend dienen te worden uitgezonden, tussen 7 en 11 uur. Van degenen die positief staan tegenover zo'n programma gaf 36% de voorkeur aan een tijdstip tussen 7-9 uur 's-morgens en 50% wenste het programma uitgezonden tussen 9 en 11 uur 's-morgens.

Deze uitkomsten komen overeen met de resultaten van het haalbaarheidsonderzoek dat is uitgevoerd door Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV (1997).

De meerderheid van de deelnemers aan het kijkersonderzoek gaf de voorkeur aan een duur van 10-20 minuten (59%). Driekwart van de respondenten (73%) zou zelf actief aan het programma deelnemen.

4.3 Kijkersonderzoek Team 4

4.3.1 Inleiding

In februari 1998 is door het marktonderzoeksbureau Team 4 een marktonderzoek verricht in opdracht van TV Vandaag. Het betrof zowel een kwantitatief als kwalitatief onderzoek bij een aselectieve steekproef uit de regio's waar TV Vandaag via de kabel wordt uitgezonden.

Team 4 heeft aselect inwoners uit het telefoonboek van de geselecteerde regio's gebeld en de vraag gesteld of men bereid was om deel te nemen aan het marktonderzoek. Er werd net zo lang gebeld totdat er ruim 500 respondenten werden gevonden. Bij dit marktonderzoek heeft men een aantal vragen opgenomen over 'Bewegen Vandaag[®]'. In de bijlage zijn de vragen opgenomen. In paragraaf 4.3.2 zijn de resultaten van het marktonderzoek weergegeven die relevant zijn voor 'Bewegen Vandaag[®]'.

4.3.2 Resultaten

Van alle respondenten was 43% (n=215) vijftig jaar en ouder en behoorde tot de doelgroep van 'Bewegen Vandaag[®]'. Van alle respondenten (n=501) gaf 29% aan wel eens naar TV Vandaag te hebben gekeken. Onder de categorie 50-plussers bleek dat 22% (van de 215) wel eens naar TV Vandaag te kijken. De groep 50-plussers is hiermee iets ondervertegenwoordigd bij de kijkers van TV Vandaag ($p \leq 0.05$; tabel 4.8).

Tabel 4.8 Personen die wel eens naar TV Vandaag hebben gekeken (in percentage van het totaal aantal per leeftijdscategorie)

leeftijd	naar TV Vandaag gekeken		
	wel	niet	weet niet
t/m 34	41	58	1
35-49	29	68	3
50 +	22 *	76	2
totaal	29	68	2

* $p \leq 0.05$

Van de 50-plussers die wel eens naar TV Vandaag hadden gekeken (N=47) had nog niemand naar 'Bewegen Vandaag[®]' gekeken. Uit het onderzoek bleek tevens dat de meeste mensen 's avonds naar TV Vandaag kijken. Slechts 7 % gaf aan 's morgens naar TV Vandaag te kijken, tegenover 57% na 19.30 uur. Geen van de senioren had 's morgens naar TV Vandaag gekeken.

4.4 Focusgroep-interviews

4.4.1 De samenstelling van de groep

TNO-PG heeft een bestaand ouderenpanel benaderd om deel te nemen aan de focusgroep-interviews. Het zijn allemaal mensen uit Leiden en omgeving. Van de 23 panelleden hebben 21 hun medewerking toegezegd. Er zijn twee focusgroepen samengesteld, bestaande uit 11 respectievelijk 10 ouderen. De leeftijden van de deelnemers varieerden van 58 tot 82 jaar. Alle deelnemers woonden zelfstandig en waren redelijk actief in verenigingen. De meerderheid gaf aan regelmatig aan beweging te doen, met name wandelen, fietsen en zwemmen. Vrijwel iedereen deed zelfstandig boodschappen. In beide groepen zat iemand met een hekel aan sportief bewegen. De meeste deelnemers waren in redelijke mate gezond. Wel was er in beide groepen bij verschillende mensen sprake van chronische aandoeningen (astma, hartaandoeningen) en/of beperkingen in de motoriek (b.v. door kunstheupen). De meeste deelnemers keken vrijwel dagelijks televisie, maar slechts een beperkt aantal uren.

4.4.2 De eerste reactie van de deelnemers per tv-spot

Spot 1: wandelen

De deelnemers hebben gekeken naar de tv-spot 'tussen sofa en sport, sportief wandelen' (zie bijlage 2) en vonden dit een motiverende spot, die zeker aanmoedigt tot bewegen. Op zich wist iedereen al dat wandelen goed is, maar wat aansprak was het aspect van goede begeleiding hierbij. Wanneer men last heeft van een chronische aandoening of hartpatiënt is, is dit essentieel, aldus de groep. Het op die manier wandelen in een groep is tevens een goede stok achter de deur om ook daadwerkelijk het huis uit te komen, in je eentje 'komt het er niet van'. Als voorwaarde voor een dergelijke activiteit noemde men dat er stevig de pas in wordt gehouden indien mogelijk, omdat anders ten eerste het effect minder is en ten tweede men juist van te langzaam lopen moe wordt. Wel moet ieder voor zich het tempo bepalen en op tijd stoppen als het niet meer gaat.

Negatieve reacties op deze spot kwamen van iemand die met een rollator loopt en aangaf jaloers te worden bij het zien van de beelden, en van iemand die opmerkte dat in de spot een te mooie omgeving is gebruikt. Dit demotiveerde haar omdat in Leiden de nabije wandelomgeving minder inspirerend is.

Spot 2: schaatsen

Het onderwerp schaatsen is voor de meesten wat ver van hun bed. Leuk om even te zien maar niet een serieuze optie voor zichzelf. Iedereen, of men nu vroeger geschaatst had of niet, was het erover eens dat schaatsen een te hoog valrisico met zich mee brengt. De meesten vonden de spot op zich 'best interessant'. Over de technische uitleg van Van Gennip was men erg verdeeld: de meesten vonden dit "uitermate saai" terwijl een enkeling dit juist boeiend vond.

Spot 3: dansen ('country style')

Deze spot sprak erg aan, reacties varieerden van "grandioos" tot "verrukkelijk" en "ontspannend" (waarmee het onderwerp zelf werd bedoeld). Dansen is niet direct een onderwerp waaraan men dacht in het kader van 'bewegen'; men wordt er over het algemeen – volksdansen voor ouderen uitgezonderd – weinig over geïnformeerd. Een dergelijke spot brengt menigeen op een goed idee, men vindt het een goed alternatief voor wandelen en fietsen.

Sommigen hadden het idee dat dansen een bewegingsvorm is waar je samen (met een partner) heen moet gaan, maar werden er door anderen (en het filmpje) erop gewezen dat dat helemaal niet altijd noodzakelijk is. Anderen merkten op dat ze naar aanleiding van de spot wel gemotiveerd werden om iets dergelijks te gaan doen, maar dat ze al bij voorbaat werden ontmoedigd door het feit dat die activiteiten vaak 's avonds plaatsvinden, wanneer ze de deur niet meer uitdurven.

Spot 4: Fitness

De beelden van diverse vormen van fitness riepen enthousiaste reacties op bij de deelnemers. De spot bevatte voor de meesten herkenningpunten, omdat zij op een of andere wijze wel eens met dit type oefeningen te maken hadden gehad (op een fitness-club, oefeningen in een revalidatiecentrum). Als voordelen noemde men de geringere lichamelijke belasting bij oefeningen in het water, bewegen op muziek en in groepsverband (de 'stok achter de deur') en het feit dat er in tegenstelling tot bij dansvormen geen 'pasjes' onthouden hoeven te worden. De in de spot getoonde professionele begeleiding sprak iedereen aan. Als nadeel (en voor de meesten reden om zich niet structureel met fitness bezig te houden) noemde men de prijs. Met een AOW uitkering is die niet op te brengen.

Spot 5: Bewegen thuis

Bij het zien van deze spot kregen de meesten zin om ter plekke zittend op de stoel de getoonde oefeningen mee te doen. Dit was ook de reden dat het algemeen oordeel over deze spot zeer positief uitviel. Sommige deelnemers vroegen zich af of mensen dergelijke oefeningen thuis wel doen. De 'stok achter de deur', het groepsverband, ontbreekt dan immers. Ook vroeg men zich af of je zelf zonder begeleiding wel na kunt gaan of je de correcte oefeningen uitvoert. Als ander nadeel werd genoemd dat het thuis oefeningen doen 'saai' is, bewegingsvormen waarbij men buiten de deur bezig is bieden tevens mogelijkheid tot afleiding. Ter illustratie werd het thuis op een hometrainer fietsen gesteld tegenover het 'er helemaal uit zijn' bij een uurtje buiten fietsen.

4.4.3 Algemene discussie

Duur van de spotjes

Over het algemeen vond men de lengte van de spotjes prima, in aanmerking genomen dat het gaat om promotiefilmpjes. Sommigen zouden een langer programma op prijs stellen omdat ze het idee hadden dat het alweer afgelopen is voor je er goed en wel in zit.

Behoeft om vaker te kijken

Zestien van de 21 deelnemers gaven aan, vaker te willen kijken (naar verschillende onderwerpen) als zij 'Bewegen Vandaag[®]' op tv konden ontvangen. Men vindt de spots interessant en smeug van opzet. De meesten zijn overdag vrij actief en kijken daarom weinig televisie in de ochtend- en middaguren. Zij geven aan dat een herhaling van de spots 's avonds gewenst zou zijn. Een paar mensen zouden de spotjes helemaal niet bekijken, niet zozeer omdat zij de spotjes slecht zouden vinden, als wel omdat ze een hekel hebben aan sportief bewegen en daardoor niet door het programma worden aangesproken.

Toename kennis omtrent bewegingsmogelijkheden door 'Bewegen Vandaag'

Hoewel men over de meeste bewegingsvormen (dansen en schaatsen uitgezonderd) wel redelijk op de hoogte was vond men het prettig om de informatie nog eens te horen. Op die manier sta je er nog eens bij stil, het zet je aan tot denken en stimuleert om de stap richting 'meer bewegen' nu eens echt iets te gaan doen. Men opperde dat per gemeente de dienstencentra informatie zouden kunnen verstrekken over het bewegingsaanbod. De algemene informatie over een onderwerp zou via de spots kunnen worden overgebracht, waarbij de spots kunnen verwijzen naar de dienstencentra.

Wat sprak het meeste aan bij 'Bewegen Vandaag'?

- De onderwerpen wandelen, dansen en bewegen thuis vond men het meest inspirerend.
- Het "aanstekelijke enthousiasme" sprak aan.
- Een breed aanbod zoals in de spots is van belang. "Bewegen voor ieder wat wils", ook voor mensen met gezondheidsklachten en mobiliteitsproblemen.
- In de spotjes is er sprake van deskundige begeleiding bij het bewegen, hetgeen een goede zaak is.
- Nieuwe, voorheen nog onbekende activiteiten, worden onder de aandacht gebracht.

Telefonische informatielijn en/of tekstpagina's bij de spotjes

De deelnemers vonden het erg belangrijk dat er een telefoonnummer gegeven wordt. Indien men belangstelling heeft, dan kan men op die manier meer informatie opvragen. De tekstpagina werd minder gewaardeerd. Overigens vond men de aanduiding van de telefoonlijn en de tekstpagina onduidelijk, sommigen hadden deze zelfs in het geheel niet gezien. De deelnemers waren het erover eens dat het beter zou zijn om de presentator in de filmpjes expliciet naar de nummers te laten verwijzen, met onderaan het beeld in een aparte eenkleurige balk in duidelijke stilstaande cijfers de betreffende nummers.

Verdere opmerkingen over of eventuele verbeterpunten voor 'Bewegen Vandaag'?

- Bij een van de twee groepen ontstond een discussie over het aanspreken op leeftijd. Men wil niet graag als 'ouderen' of 'senioren' worden aangemerkt. In de andere groep vond men het juist goed dat er specifiek voor de eigen leeftijdscategorie een bewegingsprogramma is opgezet. In meerderheid stond men positief tegenover het aanbieden van een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren.
- Laat in de spotjes meer mensen aan het woord die aan de activiteiten deelnemen, in plaats van de presentator en begeleiders.

Aan het onderwerp gerelateerde opmerkingen:

- “Bewegen moet betaalbaar zijn.” Bij de meeste spotjes werd de opmerking gemaakt dat het wel leuk en aardig is, dat bewegen, maar dat het in de praktijk financieel niet haalbaar is.
- “Stilstand is achteruitgang”, zo beseft men terdege.
- Men moet ouderen ervan overtuigen dat “geraniums niet mooi zijn” als je er de hele dag achter zit.
- Advies: compilatieband aanbieden aan verzorgingshuizen en complexen met aanleunwoningen, waar ze het kunnen afspelen in de gemeenschappelijke recreatieruimte.
- Men bereikt de mensen die het het hardst nodig hebben toch niet, de spotjes zullen hen niet tot actie aanzetten. Dat ligt niet aan de spotjes maar aan de mensen zelf.

Meningen over een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie waaraan men zelf mee kan doen

Over het algemeen stond men positief tegenover een dergelijk programma op televisie. Er is daarentegen ook een aantal mensen dat dit liever op de radio zou horen (radio staat op de slaapkamer, geen afleiding van bewegende beelden). Toch waren de meesten van mening dat het essentieel is dat men de voorbeelden van oefeningen op tv ziet, zodat de kans op het onjuist uitvoeren van een oefening kleiner is.

Tijdstip van de dag waarop een dergelijk programma zou moeten worden uitgezonden

De voorkeur van de deelnemers ging uit naar een tijdstip in de ochtend, tussen 8.00 en 10.00 uur. Men deed de suggestie om het te koppelen aan een programma als “Koffietijd” of “Vinger aan de Pols”. Een andere optie zou zijn aan het eind van de middag, om een uur of vijf. Een andere suggestie was om een combinatie te maken van een informatief blok van ca. 5 minuten (à la ‘Bewegen Vandaag[®]’) en een actief blok van tien minuten met ochtendgymnastiek.

Lengte van het programma

De algemene mening was dat zo’n programma 10-20 minuten zou moeten zijn, met een voorkeur voor 15 minuten.

Doet men als kijker mee aan een ochtendgymnastiekprogramma?

Zestien van de 21 deelnemers zouden ernaar kijken en de meeste van deze deelnemers zouden er actief aan meedoen.

Het belang van het programma voor anderen

Men vond een dergelijk programma voor anderen zeker belangrijk. Zijzelf komen veelvuldig buiten en zijn actief, maar vele leeftijdsgenoten met een minder goede gezondheid 'zitten achter de geraniums' en voor hen is het goed om via zo'n programma gestimuleerd te worden.

Interessante onderwerpen voor een vervolg op 'Bewegen Vandaag'®?

- Fietsen;
- zwemmen;
- balsporten (bijv. tennis, jeu de boules);
- informatie over bewegen voor mensen met gezondheidsklachten en/of aandoeningen aan het bewegingsapparaat;
- MBvO.

5. SAMENWERKING BIJ 'BEWEGEN VANDAAG'® IN DE PRAKTIJK

5.1 Proces-evaluatie

De veldpartijen waren in het algemeen redelijk tevreden over de wijze van samenwerking bij de ontwikkeling en het totstand komen van 'Bewegen Vandaag'®, en het verdere verloop van het project.

Ook de redactie was tevreden over de samenwerking met de betrokken partners en het productieteam.

Als belangrijke knelpunten zijn genoemd:

- onvoldoende financiën;
- onvoldoende bereik van TV Vandaag.

Beide punten dienen in het vervolgetraject verbeterd te worden. Vanuit media-oogpunt wijkt het project in het proces niet af van vergelijkbare mediaprojecten. Er is weliswaar sprake van een verschillend perspectief tussen commerciële organisaties als Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV en non-profit organisaties (de veldpartijen). De bevoegdheden van de vertegenwoordigers van de diverse samenwerkingspartijen liggen hierbij duidelijk verschillend: bij de veldpartijen zijn de beslisslijnen in het algemeen langer dan bij Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV, hetgeen ook wordt beïnvloed door de grootte van de organisaties. Dat heeft echter het uiteindelijke product niet in de weg gestaan. 'Bewegen Vandaag'® wordt ervaren als een leerzaam project voor de toekomst.

De betrokken veldorganisaties willen gezamenlijk verder werken aan een vervolg onder de vlag van de landelijke bewegingsstimuleringscampagne *55-plus in Beweging!*

5.2 'Bewegen Vandaag'® naar de toekomst

Na een eerste kennismaking zijn de ogen gericht op de toekomst. Als vervolg op 'Bewegen Vandaag'® wordt in eerste instantie gestreefd naar een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie van ongeveer 15-30 minuten, een koppeling van de informatie zoals in 'Bewegen Vandaag'® met gymnastiek-oefeningen. Het zou uitgezonden kunnen worden op de publieke omroep of een andere populaire zender. Het programma dient bij voorkeur tussen 8.00-10.00 uur uitgezonden te worden. De mogelijkheden voor uitzending via een landelijk dan wel regionale omroep dienen nader te worden onderzocht.

Nu een dergelijk omvangrijk programma wordt beoogd, wordt voorgesteld om de voorzitters/directeuren te betrekken bij de pogingen om te komen tot een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie.

De wens bestaat om een project-manager aan te stellen die het vervolgtraject gaat trekken. Deze kan vervolgens een actie-plan opstellen. Tevens is het wenselijk om als projectgroep promotie-materiaal te ontwikkelen voor bijvoorbeeld sponsors en kamerleden.

Er wordt een subsidie-aanvraag ingediend bij ZorgOnderzoek Nederland (ZON). Dit project zal onder de paraplu van *Nederland in Beweging!* worden uitgevoerd en krijgt als werktitel '*NIB-tv: Bewegen voor Morgen*' mee. Het betreft een samenwerkingproject betreft met NOC*NSF als trekker. TNO heeft belangstelling om de invoering van zo'n programma te monitoren. VWS, de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg en CSO willen graag als adviseurs bij het project betrokken blijven. Betrokken partijen zoeken naar aanvullende financiering bij zowel fondsen als via sponsoring.

Het uiteindelijke doel is een breed informatief programma over een gezonde actieve leefstijl gericht op senioren. Echter, om deze fase te bereiken is een aantal tussenfasen nodig, waarbij de realisatie van een ochtendgymnastiekprogramma op televisie als een belangrijke stap vooruit wordt gezien.

6. CONCLUSIES

Uit het marktonderzoek van Team 4 en het kijkersonderzoek van TNO bleek dat de kijkdichtheid van TV Vandaag zeer laag was. Dat werd zowel veroorzaakt door het beperkte bereik (ongeveer 20% van de gemeenten in Nederland gaven TV Vandaag door via de kabel), als door technische problemen (een deel van de senioren bleek niet in staat TV Vandaag op de kabel te traceren). Bovendien was TV Vandaag in een groot aantal gemeenten alleen via een decoder te ontvangen. Door de lage kijkdichtheid was TV Vandaag dus geen geschikt medium voor 'Bewegen Vandaag[®]'.

Door de lage respons van het kijkersonderzoek is er geen sprake van een representatief onderzoek. Om de mening van kijkers omtrent 'Bewegen Vandaag[®]' toch op een adequate wijze te kunnen onderbouwen heeft TNO-PG naast telefonische interviews daarom ook twee focusgroep interviews georganiseerd. Uit beide onderzoeken komen ongeveer dezelfde resultaten. Dat geeft aan dat het onderzoek redelijk valide is geweest.

Tevredenheid met 'Bewegen Vandaag[®]'

Men was bijzonder positief over 'Bewegen Vandaag[®]'. Zowel de inhoud als de duur en de presentatie van de tv-spots werden in hoge mate gewaardeerd. Men was vooral enthousiast over de specifieke gerichtheid op de doelgroep senioren en de gezellige uitstraling van de spots.

De telefonische informatielijn werd in principe wel gewaardeerd, echter de aanduiding ervan was onvoldoende. In de toekomst zou het telefoonnummer duidelijker in beeld dienen te komen en het zou nog eens benadrukt kunnen worden door de presentator. De tekstpagina werd minder gewaardeerd en weinig geraadpleegd.

Intentie tot verandering van het bewegingsgedrag door kijkers

De meeste senioren in dit onderzoek gaven aan reeds lichamelijk actief te zijn. Desondanks bestond er bij de meeste kijkers een intentie om (meer) te gaan bewegen. Daarbij ging de voorkeur uit naar gymnastiek, fitness, wandelen, fietsen en zwemmen.

Behoeftte aan ochtendgymnastiekprogramma op de televisie

Er is grote behoefte aan een ochtendgymnastiekprogramma op de televisie, waaraan men zelf als kijker kan meedoen.

Gezien de resultaten van het kijkersonderzoek van TNO-PG, vragen die binnenkomen via *55-plus in Beweging!* en het haalbaarheidsonderzoek van Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV (1997) is het van belang om een vervolg te geven aan het ingezette traject. De meest wenselijke vorm is een

ochtendgymnastiekprogramma dat aansluit bij de wensen van de senioren (op de publieke zender tussen 7.00-11.00 uur 's-ochtends met een duur van ongeveer 15-30 minuten (informatie en actieve oefeningen)).

Om een dergelijk programma te organiseren is er behoefte aan een Plan van Aanpak, dat ondersteund wordt door de leiding van de betrokken organisaties. De eerste stappen richting het verkrijgen van financiering (via fondsen en sponsoring) en het benaderen van de politiek en de omroeporganisaties zijn reeds gezet. Het vervolgproject zal onder de werktitel '*NIB-tv: Bewegen voor Morgen*' worden gerealiseerd.

LITERATUUR

ASSEMA P, MESTERS I, KOK G. Het Focusgroep-interview: een stappenplan. T. Sociale Gezondheidszorg. 1992;70:431-437.

BANDURA A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. New York: Prentice Hall, 1986.

BASCH CE. Focus group interview: an underutilized research technique for improving theory and practice in health education. Health education quarterly. New York: John Wiley & Sons, 1987: 411-448.

BACKX FJG, SWINKELS H, BOL E. Hoe lichamelijk (in)actief zijn Nederlandse volwassenen in hun vrije tijd? Mndbericht Gezondheid (CBS) 94/3.

BLUMENTHAL JA, EMERY CF, MADDEN DJ. Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. J Gerontol 1989;44:147-57.

BUCHNER DM, WAGNER EH. Can frail health be prevented? Clin Geriatr Med 1991;8:1.

CENTRAAL BUREAU VOOR DE STATISTIEK (CBS). Statistisch zakboek. Den Haag:: Sdu Uitgeverij, 1997.

FIATARONE MA, MARKS EC, RYAN ND. High intensity strength training in nonagenarians. JAMA 1990;263:3029-34.

FIATARONE MA, O'NEILL EF, RYAN ND. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. New Engl J Med 1994;330:1769-1775.

GREEF MHG, POPKEMA DY, FEKKES SC. Inventarisatie en waardering producten en diensten *55-plus in Beweging!* Groningen: Werkgroep Bewegingswetenschappen RUG, 1998.

HAGBERG JM. Physical activity, fitness, health and aging. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge. Proceedings of the international conference on exercise, fitness and health, Toronto, Canada. Champaign: Human Kinetics Books, 1994:993-1006.

HOEBEN J. Lichamelijke activiteit in de vrije tijd. Mndber gezondheid (CBS) 98/05, 18-26.

HOPMAN-ROCK M, STAATS PGM, WEIDEMA IM. Focusgroep-interviews met artrose-patiënten. NIPG-publicatienummer 92.091. Leiden, NIPG-TNO, 1992.

HUIJSMAN R, WIELINK G, KLERK MMJ, et al. Effect van lichaamsbeweging bij ouderen: een overzicht van recente literatuur en de mogelijkheid van economische evaluatie. Tijdschr Gerontol 1994;25(6):237-49.

KRUEGER RA. Focus groups, a practical guide for applied research. Newbury Park: Sage Publications, 1988.

MINISTERIE VAN VWS. Wat sport beweegt. Sportnota. Den Haag: SDU Uitgeverij, 1996.

MORGAN DL. Focus groups as qualitative research. Newbury Park: Sage publications, 1988

MOSTERD WL, BOL E, VRIES W de, et al. Bewegen gewogen. Utrecht: Universiteit Utrecht, 1996.

ROETERINK EN VAN RHEE DOELGROEP TV. 'Niet van Gisteren[®]'. Multimediaal project voor de 55+ doelgroep. Loenen aan de Vecht: ROETERINK EN VAN RHEE DOELGROEP TV, 1997.

SEALS DR, HAGBERG JM, HURLEY BF, et al. Endurance training in older men and women. I. Cardiovascular responses to exercise. *J Appl Physiol Respir Environ Exerc Physiol* 1984;57:1024.

STIGGELBOUT M, OPMEER CHJM, WESTHOFF MH. Lichamelijke activiteit van ouderen, chronisch zieken en gehandicapten; bevordering van mobiliteit, zelfstandig functioneren en gezondheid van speciale groepen door stimulering van hun lichamelijke activiteit.

STIGGELBOUT M. Bewegingsdeelname van senioren en de belemmeringen hiervoor. *OUDFIT* 1997; 4: 17-18.

STIGGELBOUT M, WESTHOFF MH, MULDER YM, OOIJENDIJK WTM, HILDEBRANDT VH, BAKEN W. De gezondheidswaarde van lichamelijke activiteit; een overzicht van de literatuur. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, 1998.

TIMMERMANS J., ET AL. Rapportage ouderen 1996. Rijswijk: SCP, 1997.

US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS). Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 1996.

WAGNER EH, LACROIX AZ, BUCHNER DM, et al. Effects of physical activity on health status in older adults I: Observational studies. *Annu Rev Public Health* 1992;13:451-68.

BIJLAGEN

BIJLAGE 1	Begeleidingscommissie	31
BIJLAGE 2	Inhoud van de 30 tv-spots, ingedeeld naar onderwerp en titel	35
BIJLAGE 3	Redactiestatuut. Samenwerkingsovereenkomst tussen veldorganisaties en Roeterink & Van Rhee Doelgroep TV betreffende het programma 'Bewegen Vandaag [®] '.	47
BIJLAGE 4	Persberichten over 'Bewegen Vandaag [®] ' en het kijkersonderzoek	57
BIJLAGE 5	Vragenlijst kijkersonderzoek TNO	67
BIJLAGE 6	Vragen van onderzoek Team 4 voor TV Vandaag	75
BIJLAGE 7	Trekking winnaar hotelarrangement en uitreiking hiervan door Prof. Dr. D.L. Knook	79

BIJLAGE 1

Begeleidingscommissie

Begeleidingscommissie

Het project is begeleid door een commissie waarin zitting hadden:

Raad voor de Volksgezondheid en Zorg, mw. drs. H. Dokter;
Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen, drs. G. Kroes;
TNO Verouderingsonderzoek, mw. dr. M. Hopman-Rock, projectleider;
NOC*NSF, mw. drs. M.T.W. Leurs;
CSO/Unie KBO, de heer A. Heltzel;
media-adviseur namens NOC*NSF, mw. drs. M. Bouman;
Ministerie van VWS, mw. drs. M.E.M. Huijben.

Samengewerkt werd met de heren H. van Rhee en M. Roeterink (Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV), initiatiefnemers van een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren in een multimediaal kader. Tevens werd samengewerkt met Meskers Media Affairs BV.

BIJLAGE 2

Inhoud van de 30 tv-spots, ingedeeld naar onderwerp en titel

Artikel 2

Deze samenwerkingsovereenkomst wordt gesloten tussen de veldorganisaties en 'Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV'.

- De veldorganisaties zijn NOC*NSF, MBvO, CSO, TNO-Preventie en Gezondheid. Zij participeren in het project vanwege hun betrokkenheid bij de sportsector, de belangenbehartiging van ouderen en/of hun expertise op het terrein van gezondheidsbevordering.
- Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV, bestaande uit Dhr van Rhee en Roeterink, die als initiatiefnemers de opzet van een televisieprogramma voor 55-plussers hebben bewerkstelligd.

Artikel 3

Deze samenwerkingsovereenkomst tussen veldorganisaties en Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV wordt voorgelegd aan 'TV-Vandaag', het samenwerkingsverband van enkele publieke omroepen (AVRO, KRO, NCRV en VARA) alsmede de KPN en de VNU, die de uitzendingen verzorgen.

De samenwerkingsovereenkomst tussen Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV en veldorganisaties wordt opgenomen als bijlage in een overeenkomst tussen Roeterink & Van Rhee Doelgroep TV en TV-Vandaag.

Artikel 4

A. Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV verbindt zich tevens deze samenwerkingsovereenkomst onder de aandacht te brengen van de andere betrokkenen bij dit project.

B. Onder andere betrokkenen wordt in dit verband verstaan:

- Het productiebedrijf, dat is ingehuurd om de spots te produceren.
- De kabelexploitanten, die ieder in hun eigen regio de uitzendingen op de kabel zetten.
- Sponsors, die mogelijk gedurende het proces hun (financiële) bijdrage willen leveren.

Artikel 5

A. de eindverantwoordelijkheid voor elke tv-uitzending in het kader van 'Bewegen Vandaag[®]' ligt op basis van de Mediawet te allen tijde bij de doorgeevende kabelexploitant(en) die het programma

SAMENWERKINGSOVEREENKOMST TUSSEN VELDORGANISATIES EN ROETERINK EN VAN RHEE DOELGROEP TV BETREFFENDE HET PROGRAMMA 'BEWEGEN VANDAAG'[®].

Partijen

Veldorganisaties te weten,

Nederlands Olympisch Comité* Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF), gevestigd te Arnhem

Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO), gevestigd te Utrecht

Coördinatieorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties (CSO), gevestigd te Utrecht

TNO Preventie en Gezondheid (TNO-PG), onderdeel van de Nederlandse organisatie voor TNO, gevestigd te Leiden

en

Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV te Loenen a/d Vecht

komen als volgt overeen:

Algemeen

Artikel 1

A. De afspraken, die door middel van deze samenwerkingsovereenkomst door partijen worden onderschreven, zijn van toepassing tijdens de voorbereidingen, productie en uitzending van het televisieprogramma 'Bewegen Vandaag'[®] op TV-Vandaag. Vooralsnog loopt deze termijn van december 1997 tot en met maart 1998 en wordt in deze overeenkomst aangeduid met de term 'proefperiode'.

B. Daarnaast is verlenging van deze overeenkomst mogelijk wanneer de betrokken partijen dit noodzakelijk achten.

BIJLAGE 3

Redactiestatuut

6 Resumé

In dit onderdeel laten we de onderwerpen uit de vorige spots de revue passeren. Twee onderwerpen willen we nog naar voren halen;

- Bewegen zonder te sporten.
- Een brief posten: 'ga ik met de auto of ga ik even lopen?', dan ben je in beweging en geniet je van dat loopje.

Kwiek en Thuis Fit 60+ kunnen besteld worden via de *informatielijn 55-plus in Beweging!*

Maar ook mentale fitness; tijdens heel veel bezigheden verstrooien we onze energie. Je bent aan het afwassen en ondertussen ben je een boodschappenlijstje aan het samenstellen.

Als je mentaal oke voelt dan werkt dat door op je hele gestel en daarmee op je fitheid.

In een aantal spots zal de (sport)arts Frank Backx ingaan op een aantal medische zaken omtrent thuis bewegen en een aantal sportieve tips geven. Tijdens alle spots komen ook de deelnemers aan het woord met hun ervaringen en belevenissen over thuis bewegen.

Het programma kan door iedereen worden uitgevoerd, ook zonder instructie vooraf. Tempo en intensiteit kunnen worden gekozen naar eigen behoefte. Het neemt weinig ruimte en tijd in beslag. Iedere oefening is niet alleen verantwoord maar ook effectief en leuk om te doen. Bij iedere beweging wordt pasklare muziek geleverd op muziekcassette. Daarnaast komt de thuisvideo Kwiek aan bod en het programma Goed Oud Worden (Hopman-Rock & Westhoff, 1997).

In de spot geeft Ton Duijvestijn aan wat Goed Oud Worden is en wat het verschil is met Thuisfit.

2 Thuisfit 60+, thuissituatie

Het echtpaar uit uitzending 1 is nu thuis en doet het thuisprogramma.

3 Thuisfit 60+, zittend programma

Het programma thuisfit 60+ is afgestemd op ouderen met uiteenlopende fysieke condities. Dat betekent dat oefeningen zowel staand als zittend uitgevoerd moeten kunnen worden. In de vorige uitzendingen hebben we aandacht besteed aan de staand uitgevoerde oefeningen. Nu de oefeningen die geschikt zijn voor mensen die minder makkelijk ter been zijn of als je de behoefte hebt om het eens wat rustiger aan te doen. Het is rustig en afwisselend van karakter, op deze manier kun je rustig aan je conditie werken.

4 Zo gaat het goed! = lichaamshouding

Zonder dat je er bij nadent beweegt men en positioneert een mens zich in allerlei houdingen.

Een verkeerde lichaamshouding en spanningen kunnen onze fitheid ondermijnen. Veel ouderen hebben spanningsklachten. In dit thema wordt aandacht besteed aan een goede lichaamshouding.

Ton Duijvestijn zal dit aan de hand van praktische voorbeelden uitleggen en voordoen.

5 T'ai chi

T'ai chi is een eeuwenoude bewegingskunst afkomstig uit China. De laatste tijd is het steeds populairder in het westen. Bewegen en ontspanning gaan hierin steeds meer samen. Het is goed voor de balans, bevordert diepe natuurlijk ademhaling, versterkt op een ontspannen manier de doorbloeding. Vitaliseert het gehele lichaam. Vast staat dat miljoenen mensen deze sport bedrijven.

5 Fysiosport

Fysiosport, of te wel medisch fitness is er met name voor mensen die om medisch redenen (bijv. hart-/reuma/rugklachten) extra aandacht nodig hebben bij hun beweging of hier zelf prijs op stellen zonder dat er sprake is van medische indicatie. Het wordt begeleid door fysiotherapeuten die zich eerst op de hoogte stellen van de fysieke problemen van de persoon in kwestie. Dit gebeurt d.m.v. een intake gesprek en een onderzoek. Aan de hand hiervan bepalen zij vervolgens of de persoon direct kan deelnemen aan de medisch fitness in groepsverband, of dat er eerst nog individuele aandacht nodig is voor het bewegen. In dat laatste geval traint de fysiotherapeut met de persoon naar het gewenste niveau dat nodig is om in een groep mee te doen.

Een groep bestaat uit circa 6-8 mensen, er wordt gewerkt in zowel de fitnesszaal als in het zwembad. Regelmatig vinden er testmomenten plaats op basis waarvan het testprogramma wordt aangepast. De apparatuur wordt ondersteunend gebruikt, maar is niet perse een voorwaarde.

Fysiosport wordt gegeven door speciaal daarvoor opgeleide fysiotherapeuten.

6 Resumé

In het dit onderdeel laten we het voorgaande nog eens de revue passeren. Daarnaast tippen we kort een aantal aerobics vormen aan die nog niet eerder zijn behandeld.

Frank Backx, (sport)arts, legt uit waarom fitness een goede manier van bewegen is (schokbelasting, conditie) en zal ingaan op een aantal medische zaken omtrent fitness. Tijdens alle spots komen ook de deelnemers aan het woord met hun ervaringen en belevenissen over fitness.

Bij alle onderdelen komen betrokken aan het woord en vertellen hun ervaringen over de diverse onderdeel van fitness.

Thuis bewegen

1 Thuisfit 60+, kennismaking, in de groep

Ons lichaam is gemaakt voor activiteit, voor beweging. Bewegen activeert al onze lichaamsfunctie, is prettig om te doen en zorgt dat we vertrouwd blijven met ons lijf. Bewegingsarmoede is volksziekte nummer een, het leidt tot tal van klachten en tot een gevoel van lusteloosheid. Aan bewegen en fysieke inspanning moeten we al helemaal niet denken! Toch ligt onder die lusteloosheid vaak allerlei behoeftes verborgen, ook de behoefte aan bewegen.

Een ochtendgymnastiek programma bestaat al lang niet meer, toch willen veel ouderen graag thuis oefeningen doen. Het programma Thuisfit 60+ brengt het bewegen letterlijk dichterbij: thuis!

een aantal eisen voldoen. Belangrijke onderdelen daarvan zijn de kwaliteit van begeleiding, hygiëne in het centrum etc.

2 Fitness gericht op spierfunctieverbetering en conditieverbetering

De groep waarin de man is opgenomen is actief in de bovenzal. Hierbij komen de volgende onderwerpen naar voren:

- Conditieverbetering middels cardiofitness;

gebruik van fitness-apparatuur en andere materialen, zoals loopband (bepaalde afstand/tijd), roeienergometer (bepaalde afstand/tijd), gewichtheffen, touwtje springen etc.

- Spierfunctieverbetering;

middels fitness-apparatuur en andere materialen gericht op de rug/ schouder/been/ arm/buik/etc.

Fitness kun je ook samen doen, de vrouw komt op bezoek in de bovenzal en wordt uitgenodigd om een oefening mee te doen.

3 Aerobics

Aerobics is een verzamelnaam voor een scala aan activiteiten zoals high/low impact callanetics, steps, aerobics, etc. Er wordt gebruik gemaakt van apparatuur en van de vloer (spiegelzaal/fitnesszaal).

In dit onderdeel worden de verschillende vormen getoond, zoals:

- combi-callanetics; hierin ligt het accent op spierversterkende grondoefeningen van de buik en de billen. Combi staat voor een wisselende samenstelling van de les en het gebruik van materiaal zoals matjes, dynaband en gewichtjes;

- steps; voor mensen die houden van eenvoudig steppen voor bovenbeen en biltraining. Daarna is er een serie spierversterkende oefeningen gericht op de buikspieren en versteviging van het bovenlichaam. De step waarvan gebruikt wordt gemaakt is een soort opstapje van kunststof en wordt uitgevoerd in de spiegelzaal;

- low-impact aerobics; op een ontspannen en gezellige manier aan sport doen en bewegen.

Net zoals bij de andere onderdelen komt ook hier warming-up, cooling-down aan bod. De instructeur begeleidt de oefeningen, legt oefeningen uit en doet voor. Muziek speelt hierbij een belangrijke rol.

4 Aquafit

In een zwembad kun je prima allerlei bewegingsoefeningen doen. Vooral geschikt voor mensen die minder schokbelasting willen sporten. Door de weerstand van het water en de lichaamsreacties op het verblijf in het water wordt het lichaam intensief belast, maar het is tegelijkertijd ontspannend. De temperatuur van het water is lekker, namelijk 33 graden Celsius. Voor de 55-plussers is Aquafit heel geschikt. Hier worden actieve bewegingsgedeeltes afgewisseld met rustige oefeningen en ontspanning.

5 Competitiedansen

Competitiedansen kan op diverse niveaus. De niveaus laten we zien, in training en in een wedstrijd. In gewone kleding en de speciale kleding die je hiervoor nodig hebt. Aspecten die aan de orde komen zijn: hoe intensief is een training, hoe vaak vinden er wedstrijden plaats?

6 Resumé

In het resumé werden alle onderdelen nog eens getoond die we hebben opgenomen bij de Amsterdamse Danssport Accommodatie. Van heel eenvoudig tot competitiedansen allerlei vormen zijn de afgelopen week aan de orde gekomen. Dansen is vooral ook een sociaal gebeuren. Dansen biedt voor elk wat wils, je blijft soepel en je staat letterlijk steviger in je schoenen.

In aantal spots zal de (sport)arts Frank Backx ingaan op een aantal medische zaken omtrent het dansen en een aantal sportieve tips geven over gezond en veilig dansen. Tijdens alle spots komen ook de deelnemers aan het woord met hun ervaringen en belevenissen over dansen.

FITNESS

1 Fitness, ook voor senioren

Sport en bewegen geeft naast verbetering van de gezondheid ook veel plezier, gezelligheid en ontspanning. Fitnesscentra zijn er in allerlei vormen. Vaak worden ze geassocieerd met een jong en snel publiek. Maar ook voor ouderen is er genoeg te beleven in een Fitnesscentrum c.q. FysioSport-centrum.

Bij het fitnesscentrum ontvangen we een ouder echtpaar. Ze leggen uit waarom ze naar Pré-sport zijn gekomen, namelijk iets doen aan je gezondheid en bewegen. De instructeur probeert te achterhalen wat het echtpaar leuk vindt en wat bij ze past. De ene hoofdrolspeler wil zijn conditie duidelijk verbeteren en de ander wil op een ontspannen en gezellige manier werken aan zijn/haar gezondheid.

De keuze wordt gemaakt aan de hand van een gezondheids/fittest in de behandelruimte van de fysiotherapeut. De man kiest voor conditieverbetering, de vrouw voor het aquafitness.

Maar je kunt meer doen in een fitnesscentrum. Deskundigen leggen uit wat voor activiteiten je in een fitnesscentrum kunt doen aan de hand van een rondgang langs de diverse typen apparatuur en het zwembad.

In Nederland zijn er fitnesscentra in diverse soorten en maten en van verschillende kwaliteit. In Nederland bestaat de LERF, Landelijke Erkenning Regeling Fitness. Fitnesscentra kunnen erkend worden als ze aan

1 Country-Line

In het country-line dansen worden twee aspecten belicht.

- de oudere dansers die het voornamelijk om het bewegen doen en voor de gezelligheid;
- de wat jongere oudere die het als lifestyle ervaart compleet met hoed, broek en schoenen.

Het country-line dansen is ontstaan in de USA waar de cowboys het hebben ontwikkeld, een echte mannenwereld. De dansen zijn recht toe/recht aan, weinig opsmuk en versiering, oorspronkelijk gemaakt voor de saloon.

Soms wordt er in paren gedanst, maar meestal in rijen ieder voor zich en toch met elkaar.

2 Volkswans

Volkswans is een vorm van lichamelijke expressie die in veel culturen een symbolische betekenis heeft. Alleen de regendans dient een echt doel, maar voor de rest geeft het uiting aan vreugde of emotie. De instructeur geeft uitleg over de dans waarmee de groep bezig is. Hij vertelt ook iets over herkomst en techniek. Dick Passchier wordt uitgenodigd om eens mee te dansen.

3 Diverse dansen

In dit onderdeel komen diverse niet zo bekende dansvormen aan bod. Voorbeelden hiervan zijn:

- creatieve dans: kenmerkend hierbij is het werken met een thema dat door de deelnemers zelf worden ingevuld, er zijn dus geen passen voorgeschreven. Een piano begeleidt de groep in dit geval;
- jazzdance: op basis van moderne muziek wordt er instructie gegeven over deze dansvorm waarna de groep dit uitvoert. Hier wordt o.a. spiegel gewerkt. Bij jazzdance zijn warming-up, oefeningen, choreografie en cooling-down essentieel;
- salsa: deze onderdelen komen ook in het resumé naar vormen als nieuwe dansvormen.

Deelnemers komen aan het woord en vertellen hun ervaringen.

4 Stijldansen

Stijldansen is nog steeds populair. Veel kijkers zullen ongetwijfeld herinnerd worden aan de danslessen uit hun jeugd. Je kunt op vele manieren dansen, in lesverband, vrij dansen of in competitie. Naast specifieke senioren groepen zijn er ook groepen actief waarbij de groep bestaat uit twintigers tot en met zeventigers. Alle aspecten komen aan bod

. Het is een gegeven dat vrouwen veel actiever zijn in het dansen dan mannen. Vrouwen dansen graag. Iedereen moet dan ook kunnen dansen met wie hij of zij wilt. Specialisten op het gebied van ball-room dansen geven uitleg over techniek en competitie. Ook deelnemers worden voor het voetlicht gehaald.

in Nederland, recreatief en in competitie verband. Mieke Peetoom geeft hierover uitleg en geeft met haar groep voorbeelden (figuren) van schoonrijden. Ook wordt ingegaan op warming-up en cooling down tijdens training en wedstrijden. Diverse schoonrijders worden geïnterviewd over hoe hij of zij de kunst van het schoonrijden machtig zijn geworden en over hun ervaringen.

6 Resumé

In dit onderdeel laten we het voorgaande nog eens de revue passeren.

- Belang van warming-up en cooling down.
- Het werken aan je techniek
- De kleding
- Voeding met name bij toertochten
- Schaatsstypen en belang van de juiste maat schaats
- Ander vormen: schoonrijden, prestatieschaatsen zoals marathonschaatsers.

In een aantal spots zal de Frank Backx ingaan op een aantal medische zaken omtrent schaatsen en een aantal sportieve tips geven over gezond en veilig schaatsen. Tijdens alle spots komen ook de deelnemers aan het woord met hun ervaringen en belevenissen over het schaatsen en schoonrijden.

Dansen

In de hele wereld wordt er door mensen gedanst. De redenen kunnen heel verschillend zijn. Gewoon dansen voor je plezier, als sport, voor de sociale kontakten. Dansen kan ook een emotionele reden hebben. Er zijn volkeren waar gedanst wordt bij geboorte of sterfte (vrolijk/rustig), maar ook bijvoorbeeld als de oogst is binnengehaald. In het geval van 'Bewegen Vandaag[®]' gaat het met name om het bewegingsaspect en de sociale aspecten die daaraan verbonden zijn. Tevens zit er aan dansen een showelement. Als je wilt kun je er voor omkleden, bijvoorbeeld bij wedstrijddansen, maar je kunt ook prima dansen in casual kleding, elke keer als je danst treedt je eigenlijk weer op. Dansen is prima voor je gezondheid, je coördinatie wordt er door getraind, het is goed voor je lichaamsbalans. Vanuit de gezondheidskundige invalshoek kan worden vermeld dat het preventief werkt bij het voorkomen van botbreuken (osteoporose). Met dansen train je op een speelse manier je uithoudingsvermogen. Als je moe bent kun je altijd stoppen voor een kopje koffie of thee.

Het is de bedoeling dat de kijkers een ruime blik op dansmogelijkheden krijgen. Zowel wat betreft verschillende dansvormen, als wat het betreft het niveau waarop gedanst wordt, maar ook wordt getracht de verschillende sfeer van activiteiten in beeld te brengen. Van een gezellige sociale dansgroep tot competitiedans, van jazzdance, van salsa tot Engelse wals, van country tot creatieve dans.

SCHAATSSEN

1 Schaatsen voor beginners

Schaatsen in Nederland is een echte volkssport. Het hoeft maar even te vriezen en bij veel Nederlanders begint het weer te kriebelen om de ijzers onder te binden. Ook de recente elfstedentocht levert hieraan een forse bijdrage.

Ook onder senioren leeft het schaatsen enorm. Het is een sport die je - mits in een redelijke conditie - op hoge leeftijd kunt bedrijven. Veel senioren die nu met schaatsen beginnen hebben in het verleden al geschaatst. De ervaring leeft dat ze het schaatsen weer snel 'oppikken'. Een senior die nog nooit geschaatst heeft wordt afgeraden om te gaan schaatsen. Eerdere ervaringen hebben uitgewezen dat dit veel blessures oplevert. We richten ons daarom op de herintredende schaatser.

2 Techniek

Een goede voorbereiding bevordert het plezier en voorkomt narigheid. Of je nu gaat schaatsen op de (kunst)ijsbaan of gaat toeren op natuurijs. Schaatstechniek speelt hierin een belangrijke rol. In deze spot wordt voornamelijk de techniek behandeld (gebruik beeldmateriaal KNSB). Daarnaast als illustratie de training van de senioren groep onder leiding van Joop Boele op de ijsbaan in Assen. Sportarts Frank Backx gaat in op de vraag of je kunt schaatsen tot in de lengte der jaren. Met diverse deelnemers vinden vraaggesprekken plaats.

3 Materiaal en Veiligheid

Een goede voorbereiding bevordert het plezier en voorkomt narigheid, of je nu gaat schaatsen op de (kunst)ijsbaan of gaat toeren op natuurijs. Materiaal en veiligheid spelen hierin een belangrijke rol. Oud top schaatser Jan Bols vertelt iets over het materiaal en de kleding die bij het schaatsen gewenst zijn.

4 Toertochten

Jarenlang organiseren verenigingen toertochten. Zodra het maar even vriest gaan vele Nederlanders aan een toertocht denk door het Hollandse landschap. Bertus Vos van de toercommissie KNSB geeft praktische informatie over het rijden van toertochten en waar deze gereden worden (agenda). Jan Uitham wordt geïnterviewd over zijn ervaring van het rijden van toertochten. Jan, inmiddels in de 70 rijdt nog steeds toertochten, daarnaast was hij tweede in de elfstedentocht van 1963.

5 Schoonrijden

Zwieren en zwaaien oftewel schoonrijden is een oude Nederlandse schaatssport. Je hebt er een perfecte schaatsslag voor nodig om het schoonrijden goed te beheersen. Er zijn diverse groepen schoonrijders actief

- Geen geforceerde ademhaling maar rustig in- en uit ademen.
- Rechtop lopen.
- Schouders ontspannen houden.

4 Wandelen met anderen

Samen met anderen, familie, vrienden of vereniging kun je je directe omgeving of Nederland ontdekken. Denk hierbij aan bijvoorbeeld aan wandelen op het strand of het ophalen van de kleinkinderen van school. Wandelen in de natuur, oog voor de omgeving, een boswachter kan tekst en uitleg geven, wijzen op speciale natuurwandelingen die er zijn in Nederland (AVN) en in het buitenland.

Wandelen met een partner in een rolstoel in een rolstoel is een ander aspect. Een rolstoeler met rollator (= snelle voortbeweging) is beschikbaar. Aspect van de wandelaar is het meehelpen voortbewegen van de rolstoel, het ernaast lopen veelal in een aanzienlijker hoger tempo, begeleider moet flink doorstappen.

5 Lange afstand wandelen

Er zijn mensen actief die trainen voor de vierdaagse, ingaan op specifieke aspecten van wandelen in de massa, conditiesaspecten etc. Tijdens het wandelen komen we een lange afstand wandelaar tegen die aan het trainen is voor die vierdaagse van Nijmegen. Met deze persoon vindt er een vraaggesprek plaats over de training, voeding en kleding.

Nederland kent ook een uitstekend net van LAW's (Lange Afstand Wandelpaden) van Noord naar Zuid en van Oost naar West. Het zijn goed uitgezette paden met overnachtingsmogelijkheden. Ook kun je een lange wandeling maken met openbaar vervoer of als je met meerdere bent een auto neer te zetten bij het aankomstpunt.

LAW kent stelt specifieke eisen aan uitrusting zoals kleding, schoenen, voeding (rugzakje) waaraan aandacht zal worden gegeven in de spots.

6 Resumé

Het resumé laat alle aspecten van het wandelen nog eens zien. Ook aandacht voor wandelen in het buitenland, bergen etc.

In aantal spots zal de (sport)arts Frank Backx ingaan op een aantal medische zaken omtrent het wandelen en een aantal sportieve tips geven over gezond en veilig wandelen. Tijdens alle spots komen ook de deelnemers aan het woord met hun ervaringen en belevenissen over sportief wandelen.

Inhoud van de 30 tv-spots, ingedeeld naar onderwerp en titel

SPORTIEF WANDELEN

1 Tussen sofa en sport, het nieuwe wandelen

80% van de volwassen Nederlanders beweegt onvoldoende voor zijn of haar gezondheid. Wandelen is een gemakkelijke manier om daar iets aan te doen. Het is tenslotte de meest elementaire bewegingsvorm die een mens eigen is. Met name ook voor ouderen die, over het algemeen naar mate de leeftijd vordert, steeds minder lichamelijk actief zijn, is wandelen een zeer geschikte lichamelijke activiteit. De kans op blessures is klein terwijl het gezondheidseffect groot kan zijn. Een licht verhoogde hartslag, een paar zweetdruppels en een versnelde ademhaling. Wandelen in groepsverband kan met de juiste begeleiding een afwisselend wandeltempo stimuleren. Tevens heeft samen wandelen een belangrijke sociale functie waarin ook genieten van natuur en omgeving een plaats kan krijgen. Dit werkt stimulerend om door te gaan. In het kader van *Nederland in Beweging!* heeft NOC*NSF het thema sportief wandelen met een aantal partnerorganisaties uitgewerkt.

Kortom wandelen is bijzonder geschikt als sport voor beginners, voor ongetrainde personen of voor mensen die iets te zwaar zijn. Het is een nieuwe sport voor ouderen die iets aan lichamelijk welzijn willen doen. Wandelen is een sport die je met je hele familie kunt doen.

2 Wandeltest

In de wandeltest wordt het conditieniveau vastgesteld van de deelnemers. De testleider legt uit wat er gaat gebeuren en neemt de test af. Het gaat hier om een 2 km test aangevuld met simpele metingen zoals wandeltijd, hartslag en gewicht en lengte. Het is een nauwkeurig alternatief om het hart-longsysteem bij gezonde mensen te meten en vervolgens een schatting van de lichamelijke fitheid te meten. De motivatie van de deelnemers is belangrijk.

3 Wandeltraining in park (rozentuin)

In de wandeltraining komen de volgende onderwerpen naar voren:

- Rustig tempo lopen in het begin.
- Plaatsing van de hielen met licht gebogen knieën.
- Volledige voetafwikkeling van hiel tot teen.
- Indien mogelijk moeten voeten recht naar voren geplaatst worden.
- De armen ontspannen naast de romp mee laten zwaaien.
- De armen mee laten zwaaien tegengesteld aan de benen.

Aanhangsel samenwerkingsovereenkomst veldorganisaties en Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV

In de redactieraad hebben de volgende personen zitting:

Mw. drs. M. Bouman en/of Mw. drs. M.T.W. Leurs (namens NOC*NSF)

Hr. drs. G.H. Kroes (namens MBvO)

Hr. A. Heltzel (namens CSO)

Mw. dr. M. Hopman-Rock en/of Mw. Ir. M. Van Parijs (namens TNO)

Hr. J. De Mooij (vertegenwoordiger van veldorganisaties in de redactie)

Hr. H. Van Rhee en/of Hr. M. Roeterink (namens Roeterink & Van Rhee DoelgroepTV)

In de geschillencommissie hebben de volgende personen zitting:

Hr. L.J. Huijbers (DTC Rijksvoorlichtingsdienst)

Hr. J.A.M. Van der Meer (Han van der Meer Producties)

Hr. Prof. dr. H. Kuipers (Universiteit Maastricht)

- bewegingswereld
- de media.

B. De leden worden door de redactieraad aangewezen (zie aanhangsel bij deze overeenkomst).

Artikel 18

De geschillencommissie beslist over deze geschillen bij unanimititeit. Indien de geschillencommissie over redactionele geschillen niet tot een unanieme beslissing komt, dan beslist/beslissen op basis van de wettelijke eindredactionele verantwoordelijkheid de uitzendende instantie(s).

Slotbepalingen

Artikel 19

- A. Indien de inhoud van de informatie in het programma structureel in strijd is met de voorlichtingskundige richtlijnen van de veldorganisaties behouden zij zich het recht voor om de samenwerking zonder tussenkomst van de rechter, na schriftelijke mededeling te beëindigen.
- B. Een dergelijke actie kan zich voordoen, indien:
- De vermelding van de veldorganisaties op de titelrol van het programma niet overeenkomstig de schriftelijke afspraken is, die hier onderling over zijn gemaakt;
 - de bijdrage van een of meerdere sponsors leidt tot ongewenste beeldvorming met betrekking tot één of enkele van de betrokken veldorganisaties.
 - De inhoudelijke informatie in het programma is
 - eenzijdig of weinig motiverend en/of
 - beperkt bruikbaar voor doelgroepen van de veldorganisaties en/of
 - anderszins niet acceptabel voor de veldorganisaties.

Artikel 20

Gevallen waarin dit statuut niet voorziet worden voorgelegd aan de redactieraad 'Bewegen Vandaag[®]'. Zij ontwikkelt, waar nodig, aanvullende bepalingen.

Artikel 15

De taken van de redactieraad:

- A. Het regelmatig beoordelen van de beschikbare onderzoeksgegevens aangaande uitzendingen van 'Bewegen Vandaag[®]'. De raad baseert zich met name op de gegevens van het TNO-onderzoek bij de beslissing of er een vervolg kan zijn aan een dergelijke televisieuitzending.
- B. Zij fungeert als eerst aangewezen vraagbaak voor de redactie bij de productie van items of series van items.
- C. Zij is tevens betrokken bij de realisatie van verderstreckende plannen om te komen tot een nieuw, uitgebreider programma 'Bewegen Vandaag[®]'.

Beslissingen in de redactieraad worden zo veel mogelijk genomen op basis van consensus en in voorkomende gevallen bij meerderheid van stemmen.

Geschillencommissie

Artikel 16

- A. Redactionele geschillen tussen de redactie en de redactieraad worden voorgelegd aan de geschillencommissie.
- B. Geschillen die het verder functioneren van de redactieraad kunnen belemmeren worden voorgelegd aan een in te stellen geschillencommissie.

Artikel 17

- A. De geschillencommissie is onafhankelijk en bestaat uit drie leden, t.w. een vertegenwoordiger uit de volgende disciplines:
 - de overheid,

Redactieraad

Artikel 12

De primaire taak van de redactieraad is het zorgdragen voor reflectie op de voorgenomen TV-items en de daadwerkelijke uitzendingen vanuit de individuele expertise van de leden op hun specifieke terrein van deskundigheid.

Artikel 13

- A. Deelnemers aan de redactieraad zijn inhoudelijk en/of financieel betrokken bij het project 'Bewegen Vandaag[®]' en worden afgevaardigd door de veldorganisaties, de eventuele sponsors, het productiebedrijf en Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV.
- B. De leden worden voor de proefperiode, of zo lang als dat noodzakelijk wordt geacht, door de afvaardigende instantie schriftelijk aangewezen (zie aanhangsel bij deze overeenkomst).
- C. Deelname aan de redactieraad is een vanuit de projectorganisatie gezien onbezoldigde activiteit. Ook worden geen reis- en verblijfkosten vergoed.

Artikel 14

De redactieraad komt tweemaandelijks bijeen of eerder wanneer de omstandigheden hier aanleiding toe geven.

- A. De redactieraad formuleert wensen met betrekking tot inhoud en vorm van uit te zenden series tv-items in het kader van de uitzendingen 'Bewegen Vandaag[®]'.
- B. De redactieraad beoordeelt telkens voor een periode van twee maanden achteraf op hoofdlijnen de vorm en inhoud van uitzendingen 'Bewegen Vandaag[®]'. Heel in het bijzonder poogt de redactieraad dit te doen vanuit de voor de doelgroep relevante criteria. De raad doet daarover verslag aan de redactie in de vorm van concreet geformuleerde aanbevelingen.

- B. De veldorganisaties dragen zelf een vertegenwoordiger voor, die volwaardig lid is van de redactie en op actieve wijze deelneemt aan de redactiebesprekingen. Bij de voordracht heeft Roeterink & Van Rhee Doelgroep TV adviesrecht. De vertegenwoordiger draagt bij aan het tot stand brengen van een kwalitatief hoogwaardig en informatief programma en het vervaardigen van de toegewezen teletekstpagina's. Daarbij behartigt hij, in redelijkheid en binnen de grenzen van de mediawet, de belangen van de veldorganisaties.
- C. De vertegenwoordiger van Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV behartigt in redelijkheid en binnen de grenzen van de mediawet de belangen van de eventuele sponsors.

Artikel 9

De redactie maakt voor de afgesproken proefperiode een planning voor de opname van de verschillende programma-items, de inhoud van de hieraan gekoppelde teletekstpagina's en de planning van de uitzending van de spots. Zij biedt die aan ter bespreking en vaststelling in de vergaderingen van de redactieraad.

Artikel 10

- A. De redactie informeert de redactieraad zo veel mogelijk over zaken betreffende het programma 'Bewegen Vandaag'[®] die voor de redactieraad van belang kunnen zijn.
- B. Bij de productie van tv-items worden, waar dat relevant is, deskundigen van in de redactieraad vertegenwoordigde partijen zo veel mogelijk betrokken.

Artikel 11

Minimaal één van de vertegenwoordigers van de redactie, waaronder in ieder geval de vertegenwoordiger van de veldorganisaties nemen deel aan de twee-maandelijkse vergadering van de redactieraad.

uitzendt/uitzenden.

B. De redactie van 'Bewegen Vandaag[®]' draagt de eindredactionele verantwoordelijkheid voor alle uitzendingen van 'Bewegen Vandaag[®]' in het kader van TV-Vandaag.

C. De redactieraad functioneert als klankbord en bijsturingsmechanisme en is aanspreekbaar op zowel technisch-inhoudelijke zaken, als ook op voorlichtingskundige en communicatieve aspecten. Zij draagt zorg voor inhoudelijke begeleiding en geeft feedback.

D. De geschillencommissie is een onafhankelijke instantie, die bij aanvang van de proefperiode wordt samengesteld en in geval van geschillen wordt geraadpleegd.

Redactie

Artikel 6

De redactie van 'Bewegen Vandaag[®]' draagt zorg voor een evenwichtige en attractieve invulling van de televisieuitzendingen en hanteert daarbij de volgende doelstellingen:

- Aandacht vragen voor een lichamelijk actieve en gezonde leefstijl voor 55-plussers.
- Informeren van ouderen over een lichamelijk actieve en gezonde leefstijl.
- Stimuleren van ouderen om te komen tot een lichamelijk actieve en gezonde leefstijl door het aanbieden en doorverwijzen naar activiteiten waaraan men daadwerkelijk mee kan doen.

Artikel 7

Naast omroep- of netdoelstellingen geldt voor de programma's van 'Bewegen Vandaag[®]' dat deze door vorm en inhoud nadrukkelijk afgestemd zijn op de seniorendoelgroep (55+).

Artikel 8

A. De redactie bestaat uit een vertegenwoordiger namens de veldorganisaties, een vertegenwoordiger van Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV, een vertegenwoordiger van het productiebedrijf en naar behoefte toegevoegd een door Roeterink en Van Rhee Doelgroep TV aan te wijzen medewerker.

Nieuwe CBS cijfers: 60% van de Nederlanders beweegt onvoldoende

Recent CBS-onderzoek wijst uit dat in 1996 slechts veertig procent van alle volwassen Nederlanders vanuit gezondheidsoogpunt in de vrije tijd voldoende in beweging was. Voldoende wil zeggen een half uur per dag minimaal middelzwaar lichamelijk actief. Eén op de vier mensen geeft aan in hun vrije tijd wel iets aan beweging te doen, maar haalt deze norm niet. De overige 35% zegt in de vrije tijd helemaal niet lichamelijk actief te zijn. Niet bekend is hoeveel beweging in werktijd, tijdens de verzorging van kinderen of andere dagelijkse activiteiten hieraan toegevoegd kan worden.

Trends met leeftijd

Van de jongste groep (16-24 jaar) is een aanzienlijk groter deel voldoende actief dan de groep die net student af is, carrière maakt en een gezin opbouwt (25-34) jaar. Onder de volwassenen tussen 35 en 64 jaar neemt de lichamelijke activiteit weer toe met de leeftijd. Voor de leeftijdsgroep 65 jaar en ouder valt op dat de mannen meer normactief zijn dan vrouwen. Ouderen vormen een bijzondere categorie, omdat zij zowel op grond van leeftijd als sociaal-economische status de meeste kans hebben op verlies aan gezondheid en zelfredzaamheid als gevolg van onvoldoende lichamelijke activiteit.

Grootste winst

CBS concludeert dat de grootste gezondheidswinst door meer bewegen in de vrije tijd te behalen is bij mensen met een lagere sociaal-economische status die ook buiten hun vrije tijd niet voldoen aan de gezonde bewegingsnorm. Ook voor arbeidsongeschikten en chronisch zieken kan bewegen in de vrije tijd van levensbelang zijn om in de toekomst lichamelijk fit te blijven.

Fietsen populair

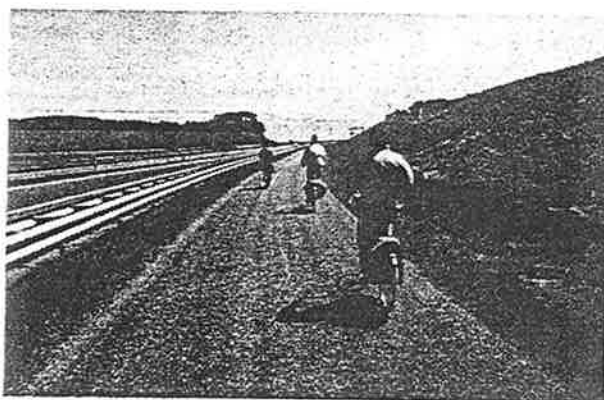
Bij de mensen die voldoende bewegen is fietsen het meest populair, gevolgd door wandelen en tuinieren. Pas vanaf de vierde plaats komen de sporten met als opvallende achtste

volgens komen zwemmen en wandelen als respectievelijk nummer twee en drie.

Aan de slag

Voor 55-plus in Beweging! betekenen deze CBS gegevens een belangrijke extra aanmoediging om bewegingsstimulering in Nederland verder te ontwikkelen, te stimuleren en te ondersteunen. Tijdens het congres op 27 november aanstaande zullen de analyses gepresenteerd worden die op bovengenoemde cijfers zijn uitgevoerd, alsmede de nieuwste inzichten over de bewegingsnorm in relatie tot gezondheid.

plaats dansen. Actieve mensen die de norm niet halen in hun vrije tijd hebben een heel andere top-tien. Ook bij hen staat fietsen bovenaan, maar ver-



Grote vraag naar sportief ochtendprogramma

Een grote groep 55-plussers geeft aan de tv in de ochtend aan te willen zetten voor een ochtendgymnastiekprogramma, zo blijkt uit onderzoek door TNO onder kijkers naar Bewegen Vandaag op TV Vandaag.

Uit onderzoek door de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) blijkt eveneens dat er veel belangstelling onder senioren is om thuis iets te doen aan hun lichamelijke conditie. Twintig minuten verantwoord "zweeten" op een tijdstip tussen 8.00 en 10.00 uur, en praktische sportieve tips worden als meest ideaal aangegeven. De campagne 55-plus in Beweging! steunt van harte de uitkomsten van beide onderzoeken en doet een oproep voor een praktisch, goed toegankelijk sportief programma op radio en/of televisie. NOC*NSF, TNO Preventie en Gezondheid, de ouderenorganisaties verenigd in het CSO en de Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen ondersteunen deze oproep, evenals het ministerie van VWS en de Raad voor de Volksgezondheid & Zorg. Momenteel wordt gezocht naar financiering voor een ochtendgymnastiekprogramma, hierbij wordt ook gedacht aan sponsoring door het bedrijfsleven.

Inhoud

onder andere:

- 1 Nieuwe CBS-cijfers
- 1 Ochtendprogramma
- 2 Stoma en Sporten
- 3 MBvO voor Turkse vrouwen
- 3 Goed Oud Worden
- 4 Yakult-Ekiden
- 5 Bestelformulier
- 6 Supplement Handboek

Agenda

28 juni: Ekiden-loop te Amstelveen (zie verderop in deze nieuwsbrief)

september: NOC*NSF-cursus 'Begeleider Sportief Wandelen'. Hoe begeleid je 55-plus wandelgroepen die meer willen dan enkel afstanden afleggen. Meer informatie over deze korte cursus bij NOC*NSF, 026 - 4834723

september: NOC*NSF-cursus 'Testleider Sportief Wandelen'. Uitvoering, interpretatie en advisering op basis van de UKK 2 km wandeltest. Meer informatie over deze tweedaagse cursus bij NOC*NSF, 026 - 4834723

25, 26 en 27

september: Jaarbeurs Utrecht. 50-plus Beurs & Festival rondom de viering van de Dag van de Ouderen met o.a. een gezondheidspaviljoen en beweegplein. Thema: 'Zorg voor Ouderen'. Meer informatie bij Comité Nationale Dag van de Ouderen, 026 - 3779733

1 oktober: Nationale Dag van de Ouderen

27 nov. '98: Zicht op Meer Bewegen; 2^e nationale congres Nederland in Beweging!, NOC*NSF, Papendal, Arnhem. Hoe staat bewegingsstimulering ervoor in Nederland en waar willen we met u naar toe. Meer informatie: Verpalen & Partners, tel. 0343 - 531898

27-29 nov. '98: Europe on the Move! The first European conference on the promotion of Health-Enhancing Physical Activity (HEPA), NOC*NSF/UKK Instituut, Papendal, Arnhem. Wat gebeurt er in Europe op het gebied van bewegingsstimulering en wat kunnen we van elkaar leren. Meer informatie: NOC*NSF, tel. 026 - 4834710

Papendal, 3 juni 1998

PERSBERICHT

Onderzoek van TNO en Rijksuniversiteit Groningen

GROTE VRAAG NAAR SPORTIEF TV-PROGRAMMA IN DE OCHTEND

Een grote groep 55-plussers geeft aan de tv in de ochtend aan te willen zetten voor een ochtend gymnastiekprogramma, zo blijkt uit onderzoek door TNO onder kijkers naar *Bewegen Vandaag* op TV Vandaag. Uit onderzoek door de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) blijkt eveneens dat er veel belangstelling onder senioren is om thuis iets doen aan hun lichamelijke conditie. De RUG hield een representatieve steekproef onder senioren die hebben gewerkt met de video 'Kwiek' met een thuisfitprogramma. Van de deelnemers geeft 86% aan minimaal twee keer per week een les te volgen. Dit extra bewegen levert een belangrijke bijdrage aan een goede gezondheid en behoud van zelfstandigheid. De bijkomende nuttige en sportieve tips werden door 60% van deelnemers als waardevol ervaren.

Twintig minuten verantwoord "zweeten", een tijdstip tussen 8.00 en 10.00 uur, en praktische sportieve tips worden als meest ideaal aangegeven. De campagne *55-plus in Beweging!* steunt van harte de uitkomsten van beide onderzoeken en doet een oproep voor een praktisch, goed toegankelijk sportief programma op radio en/of televisie. Het radioprogramma NOS Sportief is op dit moment het enige bewegingsprogramma in de Nederlandse media, wat in sommige media (ondermeer enige weken geleden in de VPRO-gids) heeft geleid tot heftige discussie.

NOC*NSF, TNO Preventie en Gezondheid, de ouderenorganisaties verenigd in het CSO en de Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen ondersteunen deze oproep, evenals het ministerie van VWS en de Raad voor de Volksgezondheid & Zorg. Momenteel wordt gezocht naar financiering voor een ochtendgymnastiekprogramma, hierbij wordt ook gedacht aan sponsoring door het bedrijfsleven. Alle genoemde organisaties hebben al vruchtbaar samengewerkt met Doelgroep TV als initiatiefnemer, bij de productie van een dertigtal tv-spots met een sportief karakter onder de noemer 'Bewegen Vandaag' op TV Vandaag.

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie over *55-plus In Beweging!* (een onderdeel van *Nederland In Beweging!*) en over ochtendgymnastiek kunt u contact opnemen met Mariken Leurs, NOC*NSF, telefoon (026) 483 47 20.

55plus
in beweging

'Bewegen Vandaag'

'Sinds 12 januari vertoont TV Vandaag driemaal 'aags een spotje van vijf minuten om 50-plussers enthousiast te maken om meer aan beweging te aan doen. Het mede onder redactie van TNO 'reventie en Gezondheid tot stand gekomen programma 'Bewegen Vandaag' is een initiatief van 'an Rhee en Roeterink Doelgroep TV en vult na het erdwijnen van 'NOS sportief' een gat in de markt.

Bewegen Vandaag" heeft elke week een andere activiteit als onderwerp', vertelt Jos de Mooij, redacteur van het programma. De Mooij is communicatiefunctaris bij TNO-PG. Zijn collega, bewegingswetenschapper Maarten Stiggelbout vert een kijkersonderzoek uit. Collega arijke Hopman-Rock is projectleider en zit de redactiecommissie.

De algemene boodschap van de spots is dat ra beweging lichaam en geest fit houdt en t er voor bijna iedereen wel een geschikte wegingsvorm is te vinden - ook voor degen die een handicap hebben. Zo zien we in : item over sportief wandelen een stevig orstappende vader met een gehandicapte on die in zijn met de armen aangedreven stoel hetzelfde straffe tempo aanhoudt. Ze alen allebei een kennelijk plezier uit. De le draad in de spots vormt de zoektocht : een van huis uit vrij immobiel echtpaar : een gezonde manier van

vegen zoekt. Behalve met rtief wandelen maken ze ken- met vier andere activiteiten: isen, schaatsen, fitnessen en is bewegen. De spots maken delijk dat bewegen niet dzakelijkerwijs lijden en en betekent. Maarten Stig- bout: 'Vroeger gold dat alleen ke lichamelijke activiteit effect l, maar in feite is elke dag een f uur middelzwaar bewegen al doende. Driemaal tien minu- mag zelfs ook'. De Mooij vult : 'Bovendien willen we laten n dat bewegen vooral ook ellig is. Het sociale aspect is l belangrijk. Daarom eindigen filmpjes met senioren die na nspanning geanimeerd aan de ie zitten met Dick Passchier.' e bij de doelgroep bekende entator interviewt bekende d-)sporters als Jan Bols en laat ere deskundigen aan het rd. De belangrijkste 'reclame' e uitstraling van de beweging-

dat ze langer fit zijn en waaraan ze dat merken'.

Gezondheidsrisico

Tegenover 7 miljoen mensen die wel eens aan sport doen, staat eenderde deel van de volwassen bevolking dat lichamelijk inactief is en daardoor een hoger gezondheidsrisico heeft. 'Deze groep wordt boven de vijftig jaar steeds groter', zo constateert Stiggelbout, auteur van het 'Tendrapport Bewegen en Gezondheid 1996/1997' dat een literatuuroverzicht geeft van de gezondheidswaarde van bewegen. Dit feit, gecombineerd met de grote hoeveelheid reacties toen enkele jaren geleden het radioprogramma 'NOS sportief' stopte, bracht een aantal

V.l.n.r.: Maarten Stiggelbout, Jos de Mooy en Marijke Hopman-Rock.



Kuipers

De spots worden dagelijks (behalve zondag) om 09.30, 10.30 en 11.30 uur uitgezonden. Voor het kijkersonderzoek worden 50-plussers gezocht die regelmatig naar 'Bewegen Vandaag' kijken en bereid zijn eenmalig tien minuten vrij te maken voor een telefonisch interview. Er wordt van uitgegaan dat zij tenminste vijf spots zien. Belangstellenden kunnen zich melden bij TNO-PG, Antwoordnummer 10080, 2300 VB Leiden, o.v.v. 'Kijkersonderzoek Bewegen Vandaag' (en naam, geslacht, leeftijd, postcode, telefoonnummer en het tijdstip waarop men het beste bereikbaar is), of telefonisch (071 518 16 97).
Onder de deelnemers aan het kijkersonderzoek wordt een verwenarrangement verloten. De winnaar wordt half mei bekend gemaakt, o.a. via de TV Vandaag tekstpagina.

organisaties samen in een

poging om een bewegingprogramma op de televisie te krijgen. Er werd een samenwerking tot stand gebracht met NOC*NSF, de Landelijke Stichting Bewegen voor Ouderen en het Coördinerend Orgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties. De Raad voor de Volksgezondheid ondersteunt het idee. Het kostte door allerlei oorzaken veel moeite om daadwerkelijk een programma rond te krijgen. Een doorbraak kwam met de mogelijkheid van uitzending binnen bereik van het nieuwe kabelstation TV Vandaag, een elektronische programmagids op de tv. Dit net zendt continu korte previews uit van programma's die op de Nederlandse kabel te zien zijn. 'Zij zagen wel wat in ons idee, maar dan in spots van vijf

minuten. Het is lastig om in die korte tijd oefeningen te laten zien en te laten nadoen. Gezocht moest worden naar een andere formule. Zo kwamen we op de zes vervolgsportjes per week die elk een bepaald aspect van een sport (introductie, materiaalkeuze en dergelijke) behandelen. Hoewel het programma niet overal is te ontvangen, is het project interessant omdat we nu beeldmateriaal in handen hebben. Daarmee hopen we geïnteresseerde sponsors aan te trekken voor een groter project', aldus De Mooij die de hele productie van de start af begeleidde. Inmiddels is een kijkersonderzoek aan de gang en wordt getracht een panel van duizend ouderen samen te stellen.

De Mooij stapte pas een half jaar voor de eerste redactievergadering over van TNO Bouw naar TNO-PG: 'Het opzetten van dit project is in een paar maanden tijd een heel proces

Sport en bewegen voor ouderen op TV

Vanaf 12 januari zendt TV Vandaag, Nederlands eerste TV-programmagids op TV, 'Bewegen Vandaag' uit. Het betreft spots van vijf minuten over sporten en bewegen voor ouderen. Elke dag om 09.30 uur, 10.30 uur en 11.30 uur.

Lichaamsbeweging is essentieel voor de gezondheid en zelfredzaamheid van ouderen. Een actieve levensstijl, denk hierbij ook aan tuinieren of klussen in huis, levert een belangrijke bijdrage hieraan. Maar bewegen kan ook leuk en gezellig zijn. 'Bewegen Vandaag' laat dit zien aan de hand van de onderwerpen schaatsen, dansen, fitness, wandelen en thuis bewegen. Ook al heeft de kijker zijn hele leven nog nooit aan sport gedaan, bij het kijken naar de spots raakt hij vanzelf enthousiast om te gaan bewegen. In de spots is bijvoorbeeld aandacht voor schoeisel, kleding en houding specifiek voor de verschillende onderwerpen. Na afloop van iedere spot kan de informatie-lijn '55plus in Beweging!' gebeld worden voor meer informatie. 'Bewegen Vandaag' is een initiatief van Doelgroep TV in samenwerking met het Nederlands Olympisch Comité* Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF), Coördinerend Orgaan Samenwerkende Ouderen-organisaties (CSO), Landelijke Stichting Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) en TNO Preventie en Gezondheid.

Trends

In haar trendrapport Bewegen en Gezondheid beschrijft TNO de resultaten van haar literatuurstudie naar de gezondheidswaarde van lichamelijke activiteit voor jongeren en ouderen. Volgens de Gezondheidsenquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek nemen ouderen het meest deel aan ongeorganiseerde bewegingsvormen als fietsen (45%), wandelen (32%) en tuinieren (24%). De deelname hieraan neemt toe naarmate de leeftijd stijgt.

Bij andere bewegingsvormen blijkt de deelname juist af te nemen naarmate de leeftijd vordert. Het leefsituatie-onderzoek van het CBS toont aan dat die deelname afneemt van 26% (55-64 jaar) tot 9% (ouder dan 75 jaar) bij mannen en van 16% (55-64 jaar) tot 4% (ouder dan 75 jaar) bij vrouwen.

Preventie

Bewezen is dat sportbeoefening de algemene conditie en de conditie van de spieren rondom artrotische gewrichten verbetert. Geschikte sporten zijn die sporten waarbij de aangedane gewrichten zoveel mogelijk onbelast en zonder piekbelasting bewogen kunnen worden. Individueel advies is daarom wel noodzakelijk. Sportbeoefening blijkt ook succesvol te zijn als aanvullende therapie bij verhoogde bloeddruk. Vooral zwemmen, toerfietsen, duurlopen en langlaufen zijn goed voor mensen met verhoogde bloeddruk. Ten aanzien van osteoporose is er bijvoorbeeld een positief verband gevonden tussen lichamelijke activiteit in de jeugd en de botdichtheid na de menopauze. Bij mannen is er ook een positief verband gevonden tussen lichamelijke activiteit en botdichtheid.



De spots op TV Vandaag laten zien dat bewegen ook leuk en gezellig kan zijn.

Ook op andere determinanten van de gezondheid, zoals geheugen, depressie, voorkomen van vallen, heeft lichamelijke activiteit een positief effect.

No sports

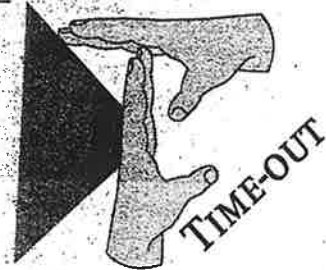
Toen Churchill werd gevraagd naar de redenen van zijn krasheid op oudere leeftijd, antwoordde hij stellig: 'No sports'. Nog steeds denkt een aantal, vooral oudere mensen dat de mens net als een machine door bewegen aan slijtage onderhevig is. Hoewel de laatste decennia veel informatie beschikbaar is gekomen die het tegendeel bewijst, is het aantal mensen in Nederland dat lichamenlijk inactief of (te) weinig actief is, nog aanzienlijk. De spots van 'Bewegen Vandaag' moeten daarin samen met andere initiatieven verandering brengen.

TV Vandaag biedt bewegen 50-plus

Sinds deze maand zendt TV Vandaag elke dag vijf minuten durende spots uit die 50-plussers moeten motiveren om (meer) te gaan bewegen. 'Bewegen is niet alleen goed voor lichaam en geest maar is ook leuk en gezellig', is het motto van deze reeks proefuitzendingen die in elk geval tot eind april te zien zijn. TV Vandaag is niet overal te ontvangen. In een aantal oostelijke regio's bestaat die mogelijkheid wel. De kabelexploitant kan hierover informatie verstrekken. De dagelijkse uitzendingen zijn om 9.30, 10.30 en 11.30 uur.

De tv-spots hebben betrekking op dansen, sportief wandelen, schaatsen, fitness en thuis bewegen. Daarbij wordt ingegaan op zaken als waar je terecht kan voor

het beoefenen van die sporten, welk schoeisel nodig is, hoe je blessures kan voorkomen, wat te doen bij spierpijn enz. Degenen die meer willen weten kunnen na elke uitzending terecht bij de informatielijn '55-Plus in Beweging' (026-4834427). Ook op de tekstpagina van TV Vandaag is meer informatie te vinden. Gelijktijdig loopt een kijkersonderzoek onder 50-plussers die regelmatig naar Bewegen Vandaag kijken. Zij die eenmalig tien minuten willen vrijmaken voor een telefonisch interview kunnen zich schriftelijk melden bij TNO Preventie en Gezondheid, antwoordnummer 10080, 2300 VB Leiden onder vermelding 'Kijkersonderzoek Bewegen Vandaag'. Telefonisch aannemen kan ook: 071-5181744.



Via de rubriek **Time-out** kunnen lezers vragen stellen over alles wat ze op hun trainingspad tegenkomen. De vragenrubriek is vooral bedoeld voor de recreatieve sporters die meer willen weten over training, voeding, blessurepreventie enz. Zij hebben ook de kans om onderwerpen aan te dragen die op deze pagina uitgediept kunnen worden. Bij elke vraag zoeken we een deskundige die oplossingen kan aandragen. Daarnaast volgt Time-out sportmedische en sportwetenschappelijke ontwikkelingen om deze te vertalen naar de praktijk. Schriftelijke vragen zijn welkom op het volgende adres: Wegener Dagbladen, t.a.v. Dick Loman, postbus 833, 7301 BB Apeldoorn. Telefoneren kan ook: van maandag tot en met donderdag tussen 9-12 uur via 055-5388138.



Speurders

Tel: 020-4.805.805 Fax: 020-585.8030 Postbus 376, 1000 EB Amsterdam

Oproepen en opsporingen

Heeft u al TV Vandaag op de kabel?

Kijk dan naar Bewegen Vandaag

VOOR SENIOREN (50+), ma.-za. om 9.30, 10.30 en 11.30 uur

Doe mee aan het TNO-kijkersonderzoek

Onder de deelnemers wordt een hotel-arrangement verloot!

Aanmelding 071-5181744 (9-17 uur)

TNO ZOEKT DEELNEMERS AAN KIJKERSONDERZOEK; OOK IETS VOOR MBVO-DEELNEMERS?

TNO Preventie en Gezondheid te Leiden zoekt vrijwilligers die willen meedoen aan een kijkersonderzoek naar 'Bewegen Vandaag'. Dit is te zien op 'TV Vandaag', een omroepgids op de kabel. Op verzoek van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport wil TNO nagaan wat de waardering is en of kijkers wat kunnen met de informatie die wordt gegeven over gezond bewegen.

Bij 'Bewegen Vandaag' worden vanaf 12 januari 1998 op vaste tijdstippen in de ochtend (9.30 uur, 10.30 uur en 11.30 uur) in ongeveer 5 minuten bewegingsadviezen en -tips gegeven.

TNO zoekt oudere vrijwilligers die regelmatig naar 'Bewegen Vandaag' willen kijken. Vervolgens worden zij in de periode januari 1998 tot maart 1998 éénmaal gebeld door TNO. Zo'n inter-

view duurt circa 10 minuten. Men hoeft overigens niet elke dag naar 'Bewegen Vandaag' te kijken om mee te kunnen doen!

Bent u 50 jaar of ouder en wilt u meewerken, meldt u dan schriftelijk aan bij: TNO Preventie en Gezondheid, Antwoordnummer 10080, 2300 VB Leiden (een postzegel is dus niet nodig), onder vermelding van: 'kijkersonderzoek

'Bewegen Vandaag', uw leeftijd, postcode, volledig telefoonnummer en het tijdstip waarop u in het algemeen telefonisch bereikbaar bent.

Zie ook voorwoord pag. 1.

BIJLAGE 4

Persberichten over 'Bewegen Vandaag[®]' en het kijkersonderzoek

6. Hoeveel uur kijkt u gemiddeld televisie?

- 1- minder dan een uur per dag
- 2- 1-2 uur per dag
- 3- 2-3 uur per dag
- 4- meer dan 3 uur per dag

7. Kijkt u regelmatig naar sportprogramma's?

- 1- ja
- 2- nee

[INT: Ik wil het nu eerst gaan hebben over uw eigen lichaamsbeweging.]

8. Doet u aan sport of aan een andere vorm van lichaamsbeweging? (bijv tennis, handbal, gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen; maar ook: wandelen of fietsen in uw vrije tijd, joggen, dansen, in de tuin werken, enz)

- 1- ja
- 2- nee

8a Zo nee: Waarom doet u niet aan sport of andere lichaamsbeweging?

- 1- ik heb geen interesse
- 2- ik kan het niet (meer)
- 3- ik heb geen tijd
- 4- het is te duur
- 5- de kans op blessures
- 6- slechte bereikbaarheid accommodatie
- 7- ik heb andere hobbies
- 8- anders, nl.....
- 9- ik weet het niet

8b. Zo ja: Wat is de belangrijkste reden voor u om aan sport of ander vorm van lichaamsbeweging te doen?

- 1- voor de gezondheid
- 2- op doktersadvies
- 3- voor plezier, ontspanning
- 4- voor recreatie/als tijdverdrijf
- 5- acceptatie door de buitenwereld
- 6- zelfvertrouwen/eigen waarde
- 7. anders, nl.....
- 8. Ik weet het niet

Vragenlijst kijkersonderzoek TNO

1. Wat is uw burgerlijke staat?

- 1- gehuwd samenwonend
- 2- ongehuwd samenwonend
- 3- gescheiden
- 4- weduwe/weduwenaar
- 5- nooit getrouwd of samenwonend geweest

2. Wat is de hoogste schoolopleiding die u heeft afgemaakt?

- 1- universiteit, hoger beroepsonderwijs
- 2- gymnasium, VWO, HBS, MMS
- 3- middelbaar beroepsonderwijs, HAVO, HBS (3 jaar)
- 4- ULO, MULO, MAVO
- 5- lager beroepsonderwijs (ambachtsschool), huishoudschool
- 6- lagere school

3. Wat is uw woonsituatie?

- 1- huis/flat met verdiepingen
- 2- huis/flat gelijkvloers
- 3- serviceflat/ aanleunwoning
- 4- inwonend
- 5- anders, namelijk

4. Uit welke inkomensbronnen ontvangt u het meeste inkomen? Inkomen uit:

- 1- loon of salaris
- 2- VUT
- 3- AOW
- 4- pensioen
- 5- sociale uitkering
- 6- een andere inkomensbron (bijv. vermogen, dividend), namelijk.....

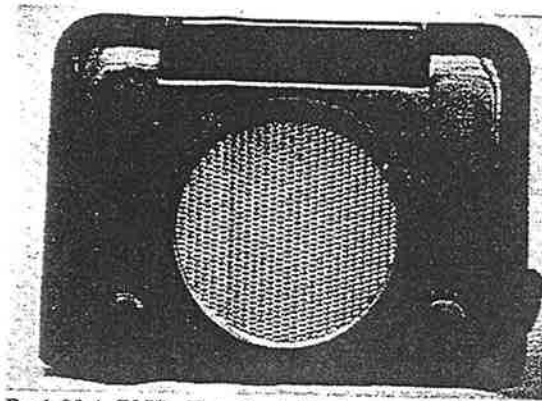
5. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- 1- uitstekend
- 2- zeer goed
- 3- goed
- 4- matig
- 5- slecht

BIJLAGE 5

Vragenlijst kijkersonderzoek TNO

Radio



Bush 90 A (U.K.). (Foto Louk Röell, collectie Harry de Winter/EDTV)

Gymnastiekoorlog

MARKUS MEULMEESTER

„Goedemorgen dames en heren, staat u allen klaar.” Zo begon in de jaren zestig Ab Goubitz, vorig jaar op 87-jarige leeftijd overleden, dagelijks zijn *Ochtendgymnastiek* op de radio — ritmisch begeleid door de kwieke piano-klanken van Arie Snoek. Toen Goubitz in januari 1975 met pensioen ging bleef zijn programma (‘en strek, en voor, en achter, en buig’) nog tot 1983 bestaan. Daarna werden de oefeningen voortgezet in het programma *NOS-Sportief* dat om 9.00u. werd uitgezonden.

De NOS schraptte het programma in oktober 1992. Maar na duizenden protesten, een fanatieke lobby en een dringend advies van de Programmaraad (een adviesorgaan van het bestuur van de NOS), kwam het oefenprogramma in februari 1994 op de radio terug. Echter in alle vroegte (7.05u.) en tien minuten korter.

Tot op de dag van vandaag zendt Radio 5 het van tevoren opgenomen programma uit, maar van de populariteit van weleer — in de jaren zestig ruim 300.000 luisteraars — is geen sprake meer. Heel optimistisch ingestelde mensen spreken nu van 15.000. Maar het vroege uitzendtijdstip en de betrekkelijk korte duur van het programma — vijftien minuten — ervaren vele ouderen als een bezwaar.

Sinds enkele jaren spoort de 29-jarige Netty Vos in een bijna

house-ritme haar oudere luisteraars aan tot gymnastische exercities. „Hak naar bil, een stap naar links, stap naar rechts, hak naar bil.” Zij ‘dwingt’ ook tot ‘een stevige wandelpas op de plaats, versnellen, joggen en hóp-hóp van het linker op het rechterbeen’.

Toen eind vorig jaar de NOS het voornemen had het programma weer te stoppen bestookten actieve leden van de ANBO, de belangenvereniging voor 50-plussers, de omroep met briefkaarten en verzoeken voor lange uitzendduur en latere begintijd. Deze klachten zijn kennelijk bij de bijna 65-jarige staatssecretaris Nuis (OCW) in goede aarde gevallen want hij heeft onlangs een fikse steen in de Hilversumse radio-vijver geworpen.

Eind maart vroeg hij de Raad van bestuur van de NOS het kwartiertje ochtendgymnastiek op Radio 5 uit te breiden naar 25 minuten en het vroegere tijdstip van negen uur weer in te voeren. Hij acht de situatie nu slechter dan voorheen en beroept zich op het Mediabesluit waarin na verzoek van de Kamer de NOS in 1994 weer verplicht werd een dergelijk programma uit te zenden.

Radiomakers vinden de zendtijduitbreiding voor gymnastiek op Radio 5 eigenlijk te gek voor woorden en menen dat de ‘gymnastiekoorlog’ weer is losgebarsten. Zij vinden dat gymnastiek niet op de radio thuishoort. Meer geschikt voor televisie bij de

AVRO, TROS of commerciële omroepen. Als mensen willen bewegen — zo redeneren zij — moeten ze maar een cassettebandje of cd opzetten. Of lid van een gymclubje worden.

Zendercoördinator van Radio 5, Michel van Bergen Hengouwen denkt er niet over de radioprogramma’s aan de wensen van de staatssecretaris aan te passen. „Misschien als het nieuwe kabinet er is”, zegt hij. „Tot die tijd blijft alles bij het oude. Maar ik heb wel een creatieve oplossing. Die ochtendgymnastiek moet via het televisiekanaal ’s morgens om negen uur worden uitgezonden. Dat is alleen een kwestie van een andere transmissie. En dan kunnen de ouderen ook wat later opstaan. Maar daar zitten weer juridisch problemen aan.”

ANBO-woordvoerder F. van der Aa geeft de moed niet op en toont zich strijdlustig. „Bewegen voor ouderen is belangrijk. Dat blijkt ook uit een recent onderzoek door de Rijksuniversiteit Groningen en TNO onder senioren. Wij vinden natuurlijk dat de gymnastiek op de radio moet blijven maar wij zullen toch proberen bij de publieke omroep op de televisie een gymnastiekprogramma van de grond te krijgen.” Het mag duidelijk zijn dat de kampen nog blaken van vechtlust en zich nog niet gewonnen geven. De laatste woorden over deze strijd zijn nog niet gezegd en geschreven.

9. Doet u aan sport of aan een andere vorm van lichaamsbeweging?

Bijv.: tennis, handbal, gymnastiek, fitness, schaatsen
zwemmen; ook: wandelen of fietsen in uw vrije tijd,
joggen, dansen, in de tuin werken enz.

9a. Wat voor sport of soort lichaamsbeweging is dit?

Hier maximaal 4 opschrijven

.....

9b. Hoe vaak heeft u dit in de afgelopen

14 dagen gedaan?

... keer ... keer ... keer ... keer

9c. Bent u lid van een sportvereniging

- 1- ja
- 2- nee

10. Zoudt u meer willen bewegen of sporten dan u op dit moment doet?

- 1- ja
- 2- nee

Zo nee, ga naar 11.

10a. Zo ja, welke bewegingsvorm geniet uw voorkeur?

11. Op welke wijze is 'Bewegen Vandaag[®]' onder uw aandacht gekomen?

- 1- via de televisie
- 1- oproep kijkersonderzoek in de krant
- 2- artikel over 'Bewegen Vandaag[®]' in krant/tijdschrift
- 3- kabelkrant
- 4- teletekst
- 5- mond-tot-mond reclame
- 6- artikel in Oudfit
- 7- anders, namelijk

12. Hoe vaak heeft u 'Bewegen Vandaag[®]' ongeveer gezien? ...

Welke onderwerp(en) heeft u gezien? 1-30

.....

13. Heeft u één spot meerdere keren gezien?

- 1- ja
- 2- nee

14. Bent u tevreden met de inhoud van 'Bewegen Vandaag[®]' ?

- 1- heel tevreden
- 2- tevreden
- 3- matig tevreden
- 4- niet tevreden

[Indien 1 of 2:]

14a. Wat vindt u er goed aan?

.....

[Indien 3 of 4:]

14b. Wat vindt u er niet goed aan?

.....

15. Bent u tevreden met de presentatie van 'Bewegen Vandaag[®]'?

- 1- heel tevreden
- 2- tevreden
- 3- matig tevreden
- 4- niet tevreden

[Indien 1 of 2:]

15a. Wat vindt u er goed aan?

.....

[Indien 3 of 4:]

15b. Wat vindt u er niet goed aan?

.....

16. Wat vond u van de duur van de uitzendingen?

- 1- (te) lang
- 2- goed
- 3- (te) kort
- 4- weet niet

17. Bent u van plan vaker naar 'Bewegen Vandaag[®]' te kijken?

- 1- ja
- 2- nee
- 3- ik weet niet

18. Weet u door 'Bewegen Vandaag[®]' meer/beter over de bewegingsmogelijkheden voor uzelf?

- 1- ja
- 2- nee
- 3- weet niet

19. Heeft 'Bewegen Vandaag[®]' ertoe geleid dat u meer gaat bewegen?

- 1- ja
- 2- nee
- 3- weet niet

20. Op welke manier gaat u dat doen?

..... (open antwoordcategorie)

21. Bent u daar al mee begonnen?

- 1- ja
- 2- nee

22. Wat sprak u het meeste aan bij 'Bewegen Vandaag[®]'?

.....

23. Er is een speciaal telefoonnummer waar men na ieder spotje naar toe kan bellen voor (meer) informatie over gezond bewegen. Heeft u gebruik gemaakt van deze telefoonlijn?

- 1- ja
- 2- nee
- 3- ik wist niet van het bestaan

24. Er zijn speciale teletekstpagina's over 'Bewegen Vandaag[®]' op de teletekst van TV Vandaag. Heeft u gebruik gemaakt van de teletekst pagina's van 'Bewegen Vandaag[®]'?

- 1- ja
- 2- nee
- 3. Ik wist niet van het bestaan

24. Heeft u verder nog opmerkingen over of eventuele verbeterpunten voor 'Bewegen Vandaag[®]'?

BIJLAGE 6

Vragen van onderzoek Team 4 voor TV Vandaag

Vragen van onderzoek Team 4 voor TV Vandaag

Heeft u wel eens naar 'Bewegen Vandaag[®]' gekeken?

- ja
- nee

Indien ja:

Hoe vaak heeft u reeds naar de programma's van 'Bewegen Vandaag[®]' gekeken?

Heeft u er bezwaar tegen als wij u telefoonnummer doorgeven aan TNO? Zij zouden graag enkele aanvullende vragen willen stellen aan mensen die naar 'Bewegen Vandaag[®]' hebben gekeken.

BIJLAGE 7

Trekking winnaar hotelarrangement en uitreiking hiervan door prof. dr D.L. Knook

Verloting van Hotelarrangement onder de deelnemers aan het kijkersonderzoek van TNO.

Foto 1



Foto 1: De trekking van de winnaar van het hotelarrangement door prof. dr. D.L. Knook van TNO Verouderingsonderzoek.

Foto 2



Foto 2: Het aanbieden van het Hotelarrangement aan mevrouw Schroevers uit Midwoud door prof. dr. D.L. Knook.

