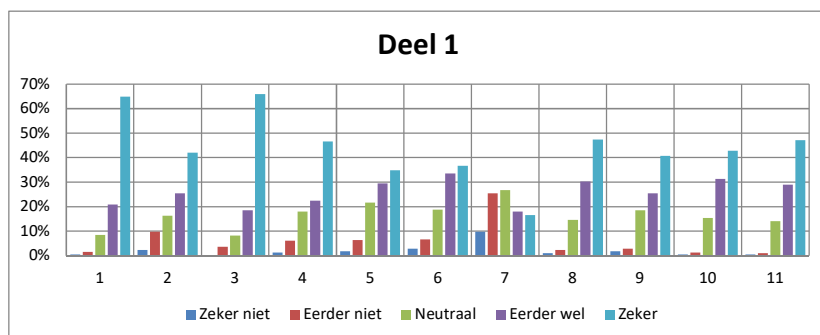


De evaluatie formulieren van de deelnemers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal deelnemers 393

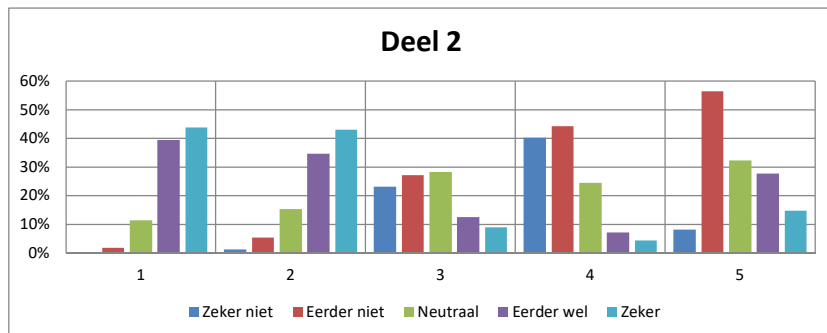
Deel 1 Ervaringen van de activiteit tijdens het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het wandelprogramma van 'Elke Stap Telt' vond ik haalbaar | 2 | 6 | 33 | 82 | 255 | 1% | 2% | 8% | 21% | 65% |
| Ik volgde naast de groepssessie ook het wandelprogramma individueel | 9 | 38 | 64 | 100 | 165 | 2% | 10% | 16% | 25% | 42% |
| Het registreren van de stappen verliep vlot | 0 | 14 | 32 | 73 | 259 | 0% | 4% | 8% | 19% | 66% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was duidelijk | 5 | 24 | 71 | 88 | 183 | 1% | 6% | 18% | 22% | 47% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was extra motiverend | 7 | 25 | 85 | 116 | 137 | 2% | 6% | 22% | 30% | 35% |
| Het krachttrainingsprogramma vond ik haalbaar | 11 | 26 | 74 | 132 | 144 | 3% | 7% | 19% | 34% | 37% |
| Ik volgde naast de groepssessie ook het krachttrainingsprogramma individueel | 38 | 100 | 105 | 71 | 65 | 10% | 25% | 27% | 18% | 17% |
| De andere (nieuwe) bewegingsactiviteiten vond ik leuk | 4 | 9 | 57 | 119 | 186 | 1% | 2% | 15% | 30% | 47% |
| De winkeloefening onder leiding van de voedingsdeskundige vond ik leuk | 7 | 11 | 73 | 100 | 160 | 2% | 3% | 19% | 25% | 41% |
| De andere acties rond rond gezonde voeding vond ik leuk | 2 | 5 | 60 | 123 | 168 | 1% | 1% | 15% | 31% | 43% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond gezonde voeding vond ik leuk | 2 | 4 | 55 | 114 | 185 | 1% | 1% | 14% | 29% | 47% |



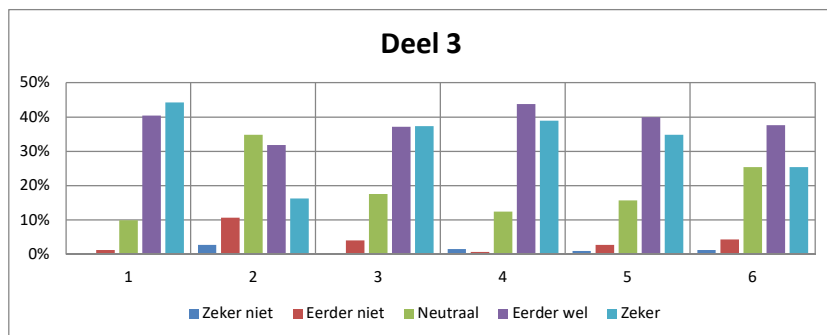
Deel 2 Ervaringen met het materiaal van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de tips en de adviezen op de fiches van 'Elke Stap Telt' bruikbaar | 1 | 7 | 45 | 155 | 172 | 0% | 2% | 11% | 39% | 44% |
| Ik vond de fiches van het krachttrainingsprogramma bruikbaar | 5 | 21 | 60 | 136 | 169 | 1% | 5% | 15% | 35% | 43% |
| Ik maakte gebruik van de bewegingswekker om mijn zitgedrag te doorbreken | 91 | 107 | 111 | 49 | 35 | 23% | 27% | 28% | 12% | 9% |
| Het pillendoosje motiveerde me om deel te nemen aan de groepssessies | 158 | 174 | 96 | 28 | 17 | 40% | 44% | 24% | 7% | 4% |
| De magneet met de bewegings- en voedingsdriehoek hielp me alert te zijn om gezond te eten en voldoende te bewegen | 32 | 222 | 127 | 109 | 58 | 8% | 56% | 32% | 28% | 15% |

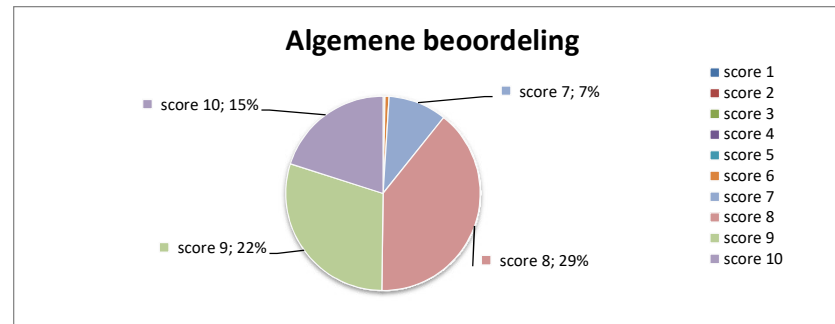


Deel 3 Ervaring na afloop van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het project heeft mij aangezet om meer te stappen | 0 | 5 | 39 | 159 | 174 | 0% | 1% | 10% | 40% | 44% |
| Het project heeft mij aangezet om blijven krachtoefeningen te doen | 11 | 42 | 137 | 125 | 64 | 3% | 11% | 35% | 32% | 16% |
| Het project heeft mij aangezet om te blijven deelnemen aan de groepsactiviteiten | 0 | 16 | 69 | 146 | 147 | 0% | 4% | 18% | 37% | 37% |
| Het project heeft mij aangezet om lang stilzitten regelmatig te onderbreken | 6 | 3 | 49 | 172 | 153 | 2% | 1% | 12% | 44% | 39% |
| Het project heeft mij meer bewust gemaakt van wat gezonde voeding is | 4 | 11 | 62 | 157 | 137 | 1% | 3% | 16% | 40% | 35% |
| Het project heeft mij aangezet om mijn voeding aan te passen | 5 | 17 | 100 | 148 | 100 | 1% | 4% | 25% | 38% | 25% |



| ALGEMENE BEOORDELING | | |
|----------------------|--------|-----------------|
| Beoordeling | Aantal | % t.o.v. totaal |
| score 1 | 0 | 0% |
| score 2 | 0 | 0% |
| score 3 | 1 | 0% |
| score 4 | 0 | 0% |
| score 5 | 0 | 0% |
| score 6 | 2 | 1% |
| score 7 | 28 | 7% |
| score 8 | 114 | 29% |
| score 9 | 86 | 22% |
| score 10 | 58 | 15% |
| | 289 | 74% |

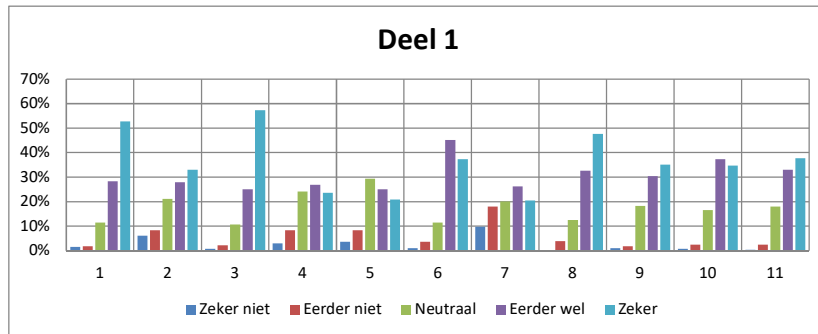


De evaluatie formulieren van de deelnemers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal deelnemers 279

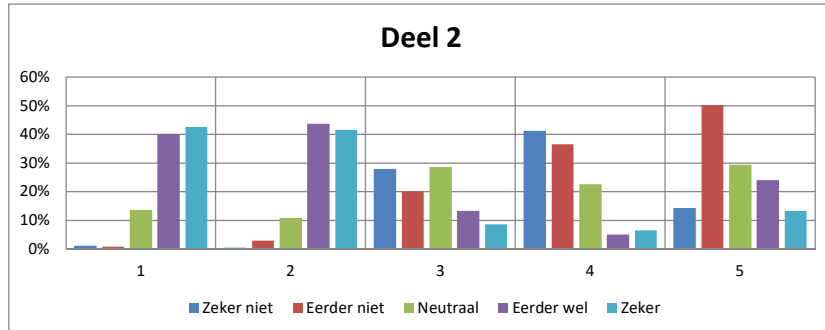
Deel 1 Ervaringen van de activiteit tijdens het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het wandelprogramma van 'Elke Stap Telt' vond ik haalbaar | 4 | 5 | 32 | 79 | 147 | 1% | 2% | 11% | 28% | 53% |
| Ik volgde naast de groepssessie ook het wandelprogramma individueel | 17 | 23 | 59 | 78 | 92 | 6% | 8% | 21% | 28% | 33% |
| Het registreren van de stappen verliep vlot | 2 | 6 | 30 | 70 | 160 | 1% | 2% | 11% | 25% | 57% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was duidelijk | 8 | 23 | 67 | 75 | 66 | 3% | 8% | 24% | 27% | 24% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was extra motiverend | 10 | 23 | 82 | 70 | 58 | 4% | 8% | 29% | 25% | 21% |
| Het krachttrainingsprogramma vond ik haalbaar | 3 | 10 | 32 | 126 | 104 | 1% | 4% | 11% | 45% | 37% |
| Ik volgde naast de groepssessie ook het krachttrainingsprogramma individueel | 27 | 50 | 56 | 73 | 57 | 10% | 18% | 20% | 26% | 20% |
| De andere (nieuwe) bewegingsactiviteiten vond ik leuk | 0 | 11 | 35 | 91 | 133 | 0% | 4% | 13% | 33% | 48% |
| De winkeloefening onder leiding van de voedingsdeskundige vond ik leuk | 3 | 5 | 51 | 85 | 98 | 1% | 2% | 18% | 30% | 35% |
| De andere acties rond rond gezonde voeding vond ik leuk | 2 | 7 | 46 | 104 | 97 | 1% | 3% | 16% | 37% | 35% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond gezonde voeding vond ik leuk | 1 | 7 | 50 | 92 | 105 | 0% | 3% | 18% | 33% | 38% |



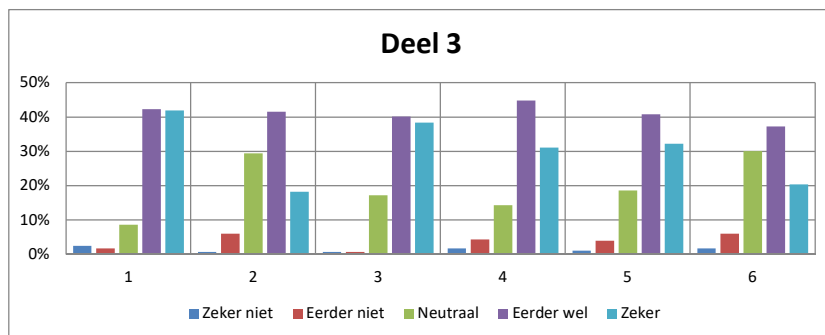
Deel 2 Ervaringen met het materiaal van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de tips en de adviezen op de fiches van 'Elke Stap Telt' bruikbaar | 3 | 2 | 38 | 112 | 119 | 1% | 1% | 14% | 40% | 43% |
| Ik vond de fiches van het krachttrainingsprogramma bruikbaar | 1 | 8 | 30 | 122 | 116 | 0% | 3% | 11% | 44% | 42% |
| Ik maakte gebruik van de bewegingswekker om mijn zitgedrag te doorbreken | 78 | 56 | 80 | 37 | 24 | 28% | 20% | 29% | 13% | 9% |
| Het pillendoosje motiveerde me om deel te nemen aan de groepssessies | 115 | 102 | 63 | 14 | 18 | 41% | 37% | 23% | 5% | 6% |
| De magneet met de bewegings- en voedingsdriehoek hielp me alert te zijn om gezond te eten en voldoende te bewegen | 40 | 140 | 82 | 67 | 37 | 14% | 50% | 29% | 24% | 13% |

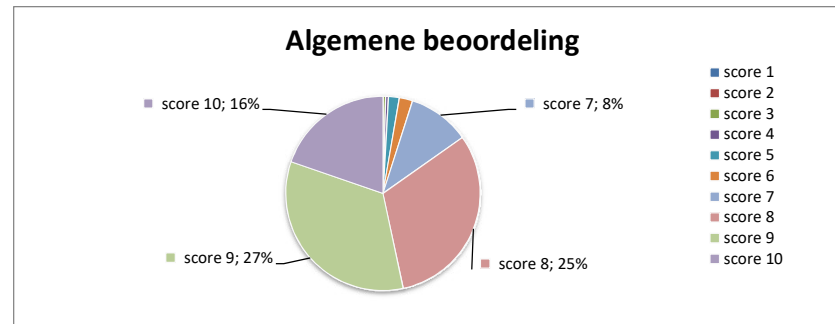


Deel 3 Ervaring na afloop van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het project heeft mij aangezet om meer te stappen | 7 | 5 | 24 | 118 | 117 | 3% | 2% | 9% | 42% | 42% |
| Het project heeft mij aangezet om blijven krachtoefeningen te doen | 2 | 17 | 82 | 116 | 51 | 1% | 6% | 29% | 42% | 18% |
| Het project heeft mij aangezet om te blijven deelnemen aan de groepsactiviteiten | 2 | 2 | 48 | 112 | 107 | 1% | 1% | 17% | 40% | 38% |
| Het project heeft mij aangezet om lang stilzitten regelmatig te onderbreken | 5 | 12 | 40 | 125 | 87 | 2% | 4% | 14% | 45% | 31% |
| Het project heeft mij meer bewust gemaakt van wat gezonde voeding is | 3 | 11 | 52 | 114 | 90 | 1% | 4% | 19% | 41% | 32% |
| Het project heeft mij aangezet om mijn voeding aan te passen | 5 | 17 | 84 | 104 | 57 | 2% | 6% | 30% | 37% | 20% |



| ALGEMENE BEOORDELING | | |
|----------------------|--------|-----------------|
| Beoordeling | Aantal | % t.o.v. totaal |
| score 1 | 0 | 0% |
| score 2 | 0 | 0% |
| score 3 | 1 | 0% |
| score 4 | 1 | 0% |
| score 5 | 4 | 1% |
| score 6 | 5 | 2% |
| score 7 | 23 | 8% |
| score 8 | 70 | 25% |
| score 9 | 75 | 27% |
| score 10 | 44 | 16% |
| | 223 | 80% |

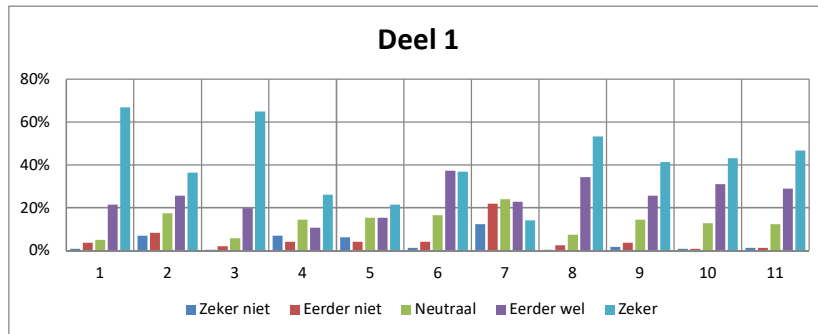


De evaluatie formulieren van de deelnemers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal deelnemers 242

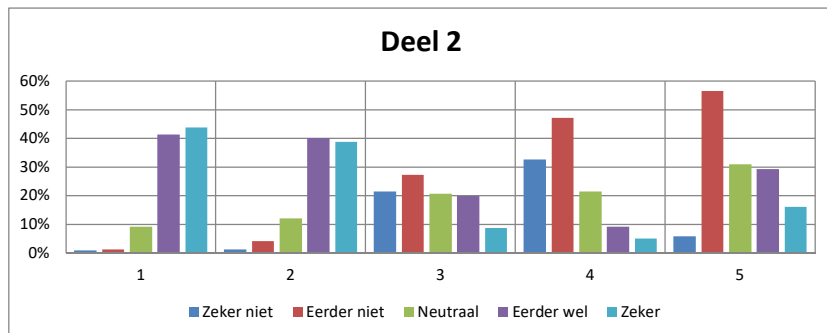
Deel 1 Ervaringen van de activiteit tijdens het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het wandelprogramma van 'Elke Stap Telt' vond ik haalbaar | 2 | 9 | 12 | 52 | 162 | 1% | 4% | 5% | 21% | 67% |
| Ik volgde naast de groepssessie ook het wandelprogramma individueel | 17 | 20 | 42 | 62 | 88 | 7% | 8% | 17% | 26% | 36% |
| Het registreren van de stappen verliep vlot | 1 | 5 | 14 | 48 | 157 | 0% | 2% | 6% | 20% | 65% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was duidelijk | 17 | 10 | 35 | 26 | 63 | 7% | 4% | 14% | 11% | 26% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was extra motiverend | 15 | 10 | 37 | 37 | 52 | 6% | 4% | 15% | 15% | 21% |
| Het krachttrainingsprogramma vond ik haalbaar | 3 | 10 | 40 | 90 | 89 | 1% | 4% | 17% | 37% | 37% |
| Ik volgde naast de groepssessie ook het krachttrainingsprogramma individueel | 30 | 53 | 58 | 55 | 34 | 12% | 22% | 24% | 23% | 14% |
| De andere (nieuwe) bewegingsactiviteiten vond ik leuk | 1 | 6 | 18 | 83 | 129 | 0% | 2% | 7% | 34% | 53% |
| De winkeloefening onder leiding van de voedingsdeskundige vond ik leuk | 4 | 9 | 35 | 62 | 100 | 2% | 4% | 14% | 26% | 41% |
| De andere acties rond rond gezonde voeding vond ik leuk | 2 | 2 | 31 | 75 | 104 | 1% | 1% | 13% | 31% | 43% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond gezonde voeding vond ik leuk | 3 | 3 | 30 | 70 | 113 | 1% | 1% | 12% | 29% | 47% |



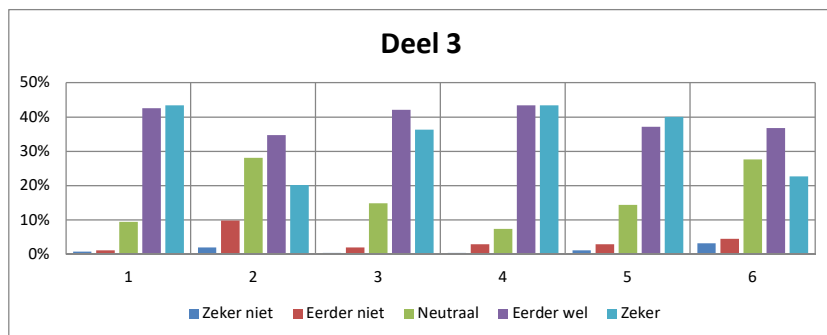
Deel 2 Ervaringen met het materiaal van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de tips en de adviezen op de fiches van 'Elke Stap Telt' bruikbaar | 2 | 3 | 22 | 100 | 106 | 1% | 1% | 9% | 41% | 44% |
| Ik vond de fiches van het krachttrainingsprogramma bruikbaar | 3 | 10 | 29 | 97 | 94 | 1% | 4% | 12% | 40% | 39% |
| Ik maakte gebruik van de bewegingswekker om mijn zitgedrag te doorbreken | 52 | 66 | 50 | 48 | 21 | 21% | 27% | 21% | 20% | 9% |
| Het pillendoosje motiveerde me om deel te nemen aan de groepssessies | 79 | 114 | 52 | 22 | 12 | 33% | 47% | 21% | 9% | 5% |
| De magneet met de bewegings- en voedingsdriehoek hielp me alert te zijn om gezond te eten en voldoende te bewegen | 14 | 137 | 75 | 71 | 39 | 6% | 57% | 31% | 29% | 16% |

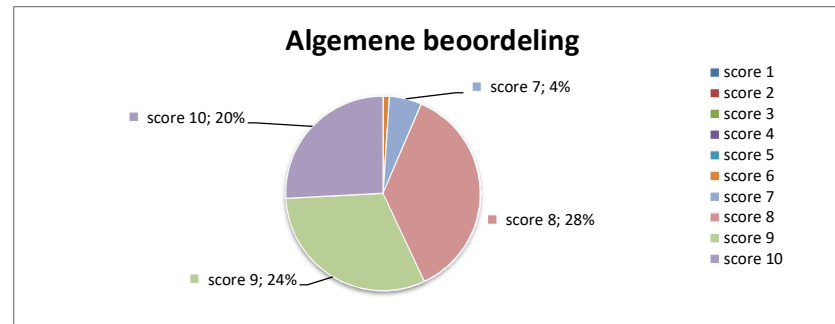


Deel 3 Ervaring na afloop van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het project heeft mij aangezet om meer te stappen | 2 | 3 | 23 | 103 | 105 | 1% | 1% | 10% | 43% | 43% |
| Het project heeft mij aangezet om blijven krachtoefeningen te doen | 5 | 24 | 68 | 84 | 49 | 2% | 10% | 28% | 35% | 20% |
| Het project heeft mij aangezet om te blijven deelnemen aan de groepsactiviteiten | 1 | 5 | 36 | 102 | 88 | 0% | 2% | 15% | 42% | 36% |
| Het project heeft mij aangezet om lang stilzitten regelmatig te onderbreken | 1 | 7 | 18 | 105 | 105 | 0% | 3% | 7% | 43% | 43% |
| Het project heeft mij meer bewust gemaakt van wat gezonde voeding is | 3 | 7 | 35 | 90 | 97 | 1% | 3% | 14% | 37% | 40% |
| Het project heeft mij aangezet om mijn voeding aan te passen | 8 | 11 | 67 | 89 | 55 | 3% | 5% | 28% | 37% | 23% |



| ALGEMENE BEOORDELING | | |
|----------------------|--------|-----------------|
| Beoordeling | Aantal | % t.o.v. totaal |
| score 1 | 0 | 0% |
| score 2 | 0 | 0% |
| score 3 | 0 | 0% |
| score 4 | 0 | 0% |
| score 5 | 0 | 0% |
| score 6 | 2 | 1% |
| score 7 | 10 | 4% |
| score 8 | 68 | 28% |
| score 9 | 58 | 24% |
| score 10 | 48 | 20% |
| | 186 | 77% |

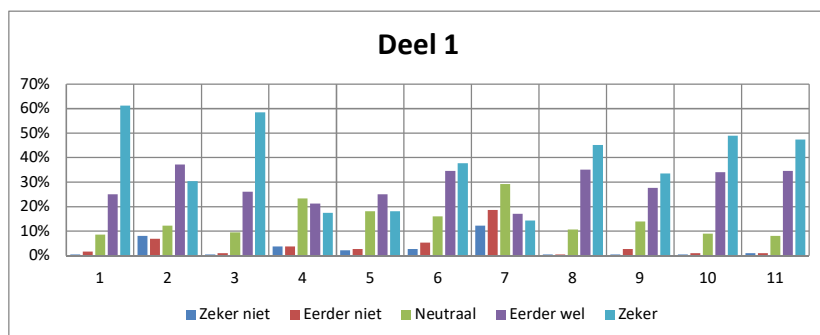


De evaluatie formulieren van de deelnemers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal deelnemers 188

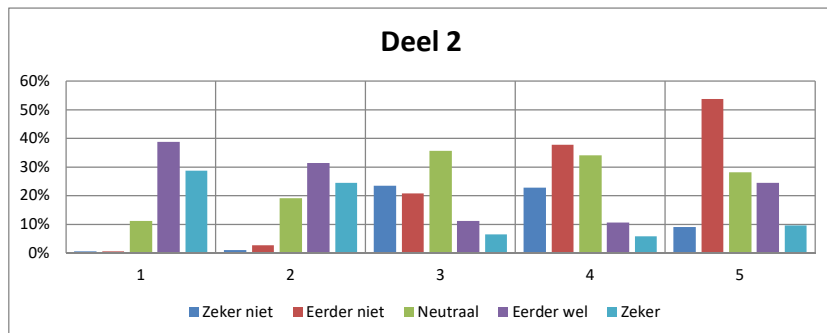
Deel 1 Ervaringen van de activiteit tijdens het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het wandelprogramma van 'Elke Stap Telt' vond ik haalbaar | 1 | 3 | 16 | 47 | 115 | 1% | 2% | 9% | 25% | 61% |
| Ik volgde naast de groepsessie ook het wandelprogramma individueel | 15 | 13 | 23 | 70 | 57 | 8% | 7% | 12% | 37% | 30% |
| Het registreren van de stappen verliep vlot | 1 | 2 | 18 | 49 | 110 | 1% | 1% | 10% | 26% | 59% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was duidelijk | 7 | 7 | 44 | 40 | 33 | 4% | 4% | 23% | 21% | 18% |
| De link tussen de registratie van de stappen en de campagne van WS was extra motiverend | 4 | 5 | 34 | 47 | 34 | 2% | 3% | 18% | 25% | 18% |
| Het krachttrainingsprogramma vond ik haalbaar | 5 | 10 | 30 | 65 | 71 | 3% | 5% | 16% | 35% | 38% |
| Ik volgde naast de groepsessie ook het krachttrainingsprogramma individueel | 23 | 35 | 55 | 32 | 27 | 12% | 19% | 29% | 17% | 14% |
| De andere (nieuwe) bewegingsactiviteiten vond ik leuk | 1 | 1 | 20 | 66 | 85 | 1% | 1% | 11% | 35% | 45% |
| De winkeloefening onder leiding van de voedingsdeskundige vond ik leuk | 1 | 5 | 26 | 52 | 63 | 1% | 3% | 14% | 28% | 34% |
| De andere acties rond rond gezonde voeding vond ik leuk | 1 | 2 | 17 | 64 | 92 | 1% | 1% | 9% | 34% | 49% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond gezonde voeding vond ik leuk | 2 | 2 | 15 | 65 | 89 | 1% | 1% | 8% | 35% | 47% |



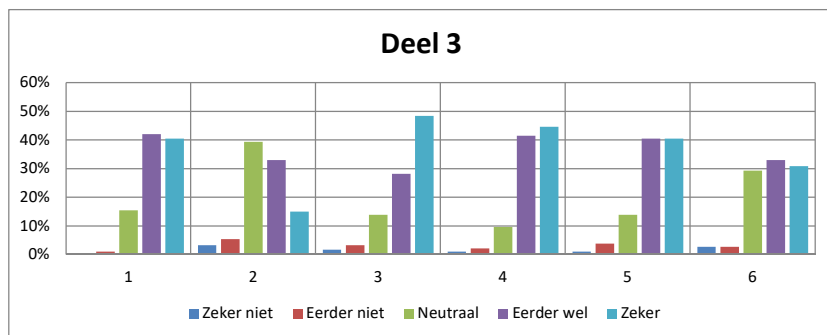
Deel 2 Ervaringen met het materiaal van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de tips en de adviezen op de fiches van 'Elke Stap Telt' bruikbaar | 1 | 1 | 21 | 73 | 54 | 1% | 1% | 11% | 39% | 29% |
| Ik vond de fiches van het krachttrainingsprogramma bruikbaar | 2 | 5 | 36 | 59 | 46 | 1% | 3% | 19% | 31% | 24% |
| Ik maakte gebruik van de bewegingswekker om mijn zitgedrag te doorbreken | 44 | 39 | 67 | 21 | 12 | 23% | 21% | 36% | 11% | 6% |
| Het pillendoosje motiveerde me om deel te nemen aan de groepssessies | 43 | 71 | 64 | 20 | 11 | 23% | 38% | 34% | 11% | 6% |
| De magneet met de bewegings- en voedingsdriehoek hielp me alert te zijn om gezond te eten en voldoende te bewegen | 17 | 101 | 53 | 46 | 18 | 9% | 54% | 28% | 24% | 10% |

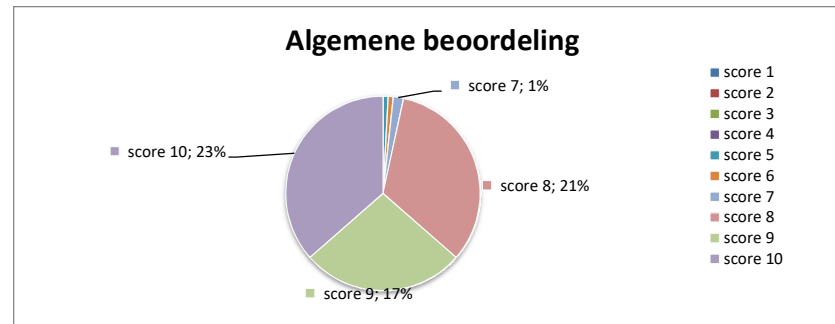


Deel 3 Ervaring na afloop van het project

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het project heeft mij aangezet om meer te stappen | 0 | 2 | 29 | 79 | 76 | 0% | 1% | 15% | 42% | 40% |
| Het project heeft mij aangezet om blijven krachtoefeningen te doen | 6 | 10 | 74 | 62 | 28 | 3% | 5% | 39% | 33% | 15% |
| Het project heeft mij aangezet om te blijven deelnemen aan de groepsactiviteiten | 3 | 6 | 26 | 53 | 91 | 2% | 3% | 14% | 28% | 48% |
| Het project heeft mij aangezet om lang stilzitten regelmatig te onderbreken | 2 | 4 | 18 | 78 | 84 | 1% | 2% | 10% | 41% | 45% |
| Het project heeft mij meer bewust gemaakt van wat gezonde voeding is | 2 | 7 | 26 | 76 | 76 | 1% | 4% | 14% | 40% | 40% |
| Het project heeft mij aangezet om mijn voeding aan te passen | 5 | 5 | 55 | 62 | 58 | 3% | 3% | 29% | 33% | 31% |



| ALGEMENE BEOORDELING | | |
|----------------------|--------|-----------------|
| Beoordeling | Aantal | % t.o.v. totaal |
| score 1 | 0 | 0% |
| score 2 | 0 | 0% |
| score 3 | 0 | 0% |
| score 4 | 0 | 0% |
| score 5 | 1 | 1% |
| score 6 | 1 | 1% |
| score 7 | 2 | 1% |
| score 8 | 39 | 21% |
| score 9 | 32 | 17% |
| score 10 | 43 | 23% |
| | 118 | 63% |

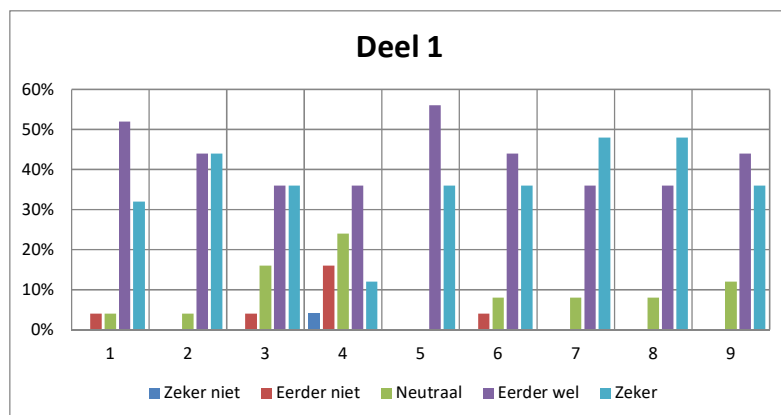


De evaluatie formulieren van de trekkers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal trekkers 25

Deel 1 Infosessies/vorming op forumdagen van OKRA-SPORT+

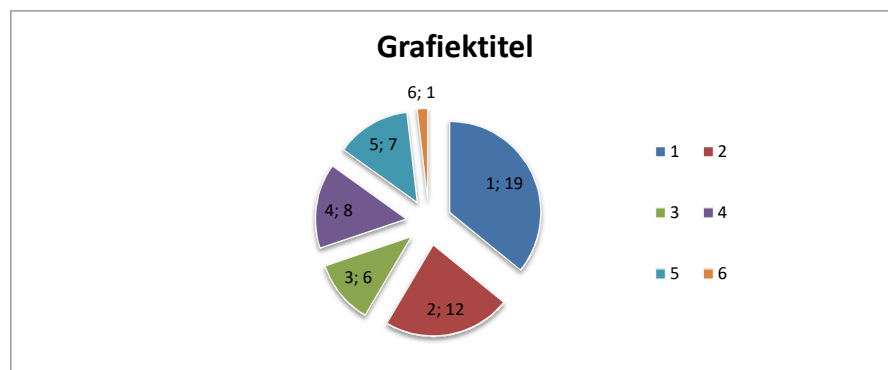
| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de algemene informatie over het project duidelijk | 0 | 1 | 1 | 13 | 8 | 0% | 4% | 4% | 52% | 32% |
| Ik vond de lesgevers die de infosessies begeleidden deskundig | 0 | 0 | 1 | 11 | 11 | 0% | 0% | 4% | 44% | 44% |
| Ik vond het afnemen van de instaptest van 'Elke Stap Telt' duidelijk uitgelegd | 0 | 1 | 4 | 9 | 9 | 0% | 4% | 16% | 36% | 36% |
| Ik vond de toelichting over de registratie van de stappen duidelijk | 1 | 4 | 6 | 9 | 3 | 4% | 16% | 24% | 36% | 12% |
| Ik vond het krachttrainingsprogramma duidelijk uitgelegd | 0 | 0 | 0 | 14 | 9 | 0% | 0% | 0% | 56% | 36% |
| Ik vond de informatie over gezonde voeding en doorbreken van zitgedrag duidelijk | 0 | 1 | 2 | 11 | 9 | 0% | 4% | 8% | 44% | 36% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders overzichtelijk | 0 | 0 | 2 | 9 | 12 | 0% | 0% | 8% | 36% | 48% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders duidelijk | 0 | 0 | 2 | 9 | 12 | 0% | 0% | 8% | 36% | 48% |
| De infomap van de begeleiders bevatte alle informatie die ik nodig had | 0 | 0 | 3 | 11 | 9 | 0% | 0% | 12% | 44% | 36% |



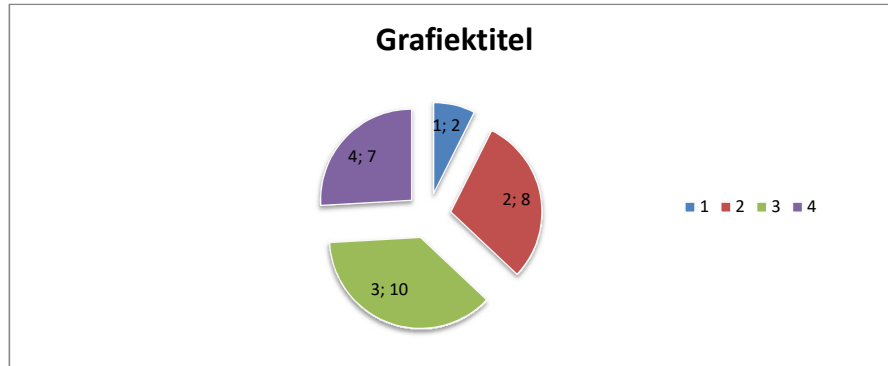
Deel 2 Het motiveren van de deelnemers

| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers kon je overtuigen om deel te nemen? | 3 | 6 | 6 | 3 |
| Hoeveel deelnemers ervan waren instappers? | 15 | 2 | 0 | 0 |
| Zijn er deelnemers die doorverwezen werden via 'bewegen op verwijzing'? | 17 | 0 | 0 | 0 |

| Wat heeft de doorslag gegeven bij de deelnemers om deel te nemen aan het project? | |
|---|----|
| Het project als geheel | 19 |
| Het wandelprogramma 'Elke Stap Telt' | 12 |
| Het krachttrainingsprogramma | 6 |
| Het thema gezonde voeding | 8 |
| Het materiaal | 7 |
| Andere | 1 |

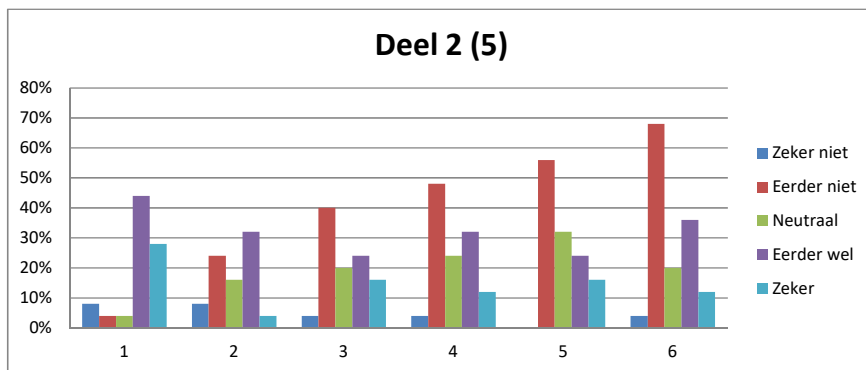


| | |
|---|----|
| Welke reden gaven mensen aan om niet deel te nemen? | |
| Prijs | 2 |
| Onderwerp van het project interesseert hen niet | 8 |
| Geen tijd | 10 |
| Andere | 7 |

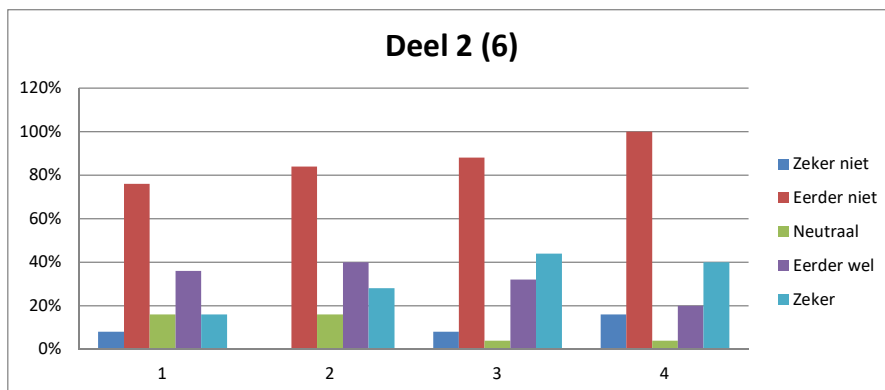


| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers hebben het project helemaal doorlopen? | 4 | 10 | 2 | 2 |
| Hoeveel deelnemers hiervan waren instappers? | 16 | 2 | 0 | 0 |

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om mijn OKRA-bestuur ervan te overtuigen deel te nemen | 2 | 1 | 1 | 11 | 7 | 8% | 4% | 4% | 44% | 28% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om instappers te bereiken | 2 | 6 | 4 | 8 | 1 | 8% | 24% | 16% | 32% | 4% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om anderen te bereiken | 1 | 10 | 5 | 6 | 4 | 4% | 40% | 20% | 24% | 16% |
| Ik vind het makkelijk om de instappers te motiveren echt deel te nemen | 1 | 12 | 6 | 8 | 3 | 4% | 48% | 24% | 32% | 12% |
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren echt deel te nemen | 0 | 14 | 8 | 6 | 4 | 0% | 56% | 32% | 24% | 16% |
| Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren het project te doorlopen | 1 | 17 | 5 | 9 | 3 | 4% | 68% | 20% | 36% | 12% |

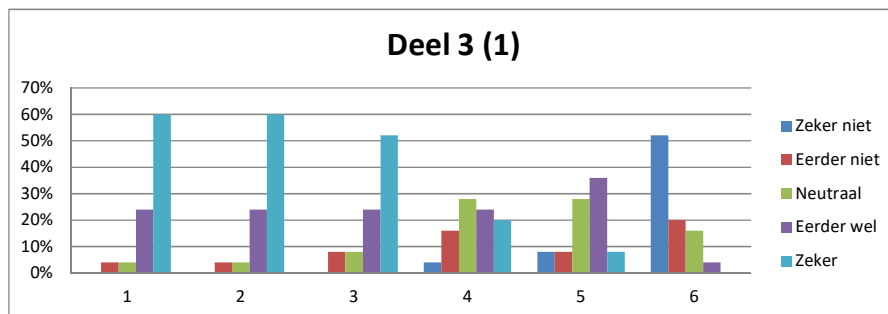


| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren het project te doorlopen | 2 | 19 | 4 | 9 | 4 | 8% | 76% | 16% | 36% | 16% |
| De meeste deelnemers kenden elkaar vooraf al | 0 | 21 | 4 | 10 | 7 | 0% | 84% | 16% | 40% | 28% |
| Er deden ook OKRA leden mee die niet lid waren van OKRA-SPORT+ | 2 | 22 | 1 | 8 | 11 | 8% | 88% | 4% | 32% | 44% |
| Er deden ook niet-OKRA-leden mee | 4 | 25 | 1 | 5 | 10 | 16% | 100% | 4% | 20% | 40% |

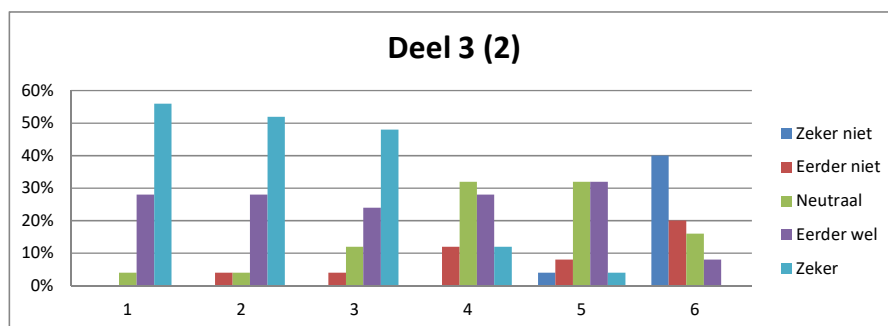


Deel 3 Materiaal en administratie

| Ik vond het materiaal bruikbaar | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---------------------------------|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 1 | 1 | 6 | 15 | 0% | 4% | 4% | 24% | 60% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 1 | 1 | 6 | 15 | 0% | 4% | 4% | 24% | 60% |
| Stappenteller | 0 | 2 | 2 | 6 | 13 | 0% | 8% | 8% | 24% | 52% |
| Beweegwekker | 1 | 4 | 7 | 6 | 5 | 4% | 16% | 28% | 24% | 20% |
| Magneet | 2 | 2 | 7 | 9 | 2 | 8% | 8% | 28% | 36% | 8% |
| Pillendoosje | 13 | 5 | 4 | 1 | 0 | 52% | 20% | 16% | 4% | 0% |

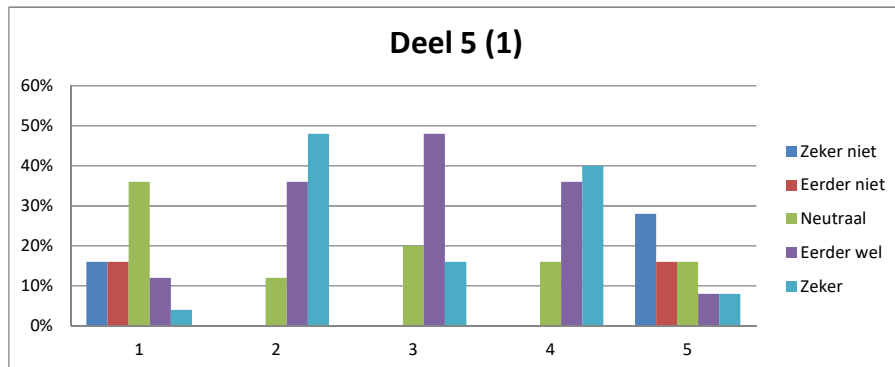


| Ik vond het materiaal aantrekkelijk om mee te werken | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 0 | 1 | 7 | 14 | 0% | 0% | 4% | 28% | 56% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 1 | 1 | 7 | 13 | 0% | 4% | 4% | 28% | 52% |
| Stappenteller | 0 | 1 | 3 | 6 | 12 | 0% | 4% | 12% | 24% | 48% |
| Beweegwekker | 0 | 3 | 8 | 7 | 3 | 0% | 12% | 32% | 28% | 12% |
| Magneet | 1 | 2 | 8 | 8 | 1 | 4% | 8% | 32% | 32% | 4% |
| Pillendoosje | 10 | 5 | 4 | 2 | 0 | 40% | 20% | 16% | 8% | 0% |

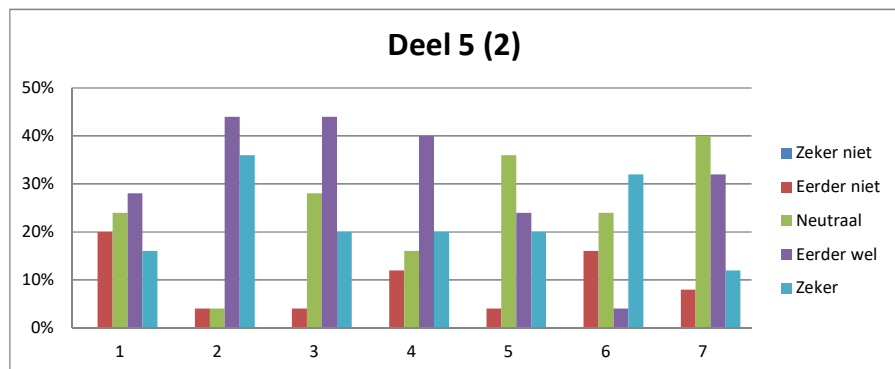


| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afhalen van het materiaal op het regiosecretariaat verliep vlot | 0 | 1 | 3 | 2 | 16 | 0% | 4% | 12% | 8% | 64% |
| Het was makkelijk om materiaal bij te bestellen | 0 | 1 | 7 | 3 | 11 | 0% | 4% | 28% | 12% | 44% |
| Het bijhouden van de administratieve gegevens en het doorsturen ervan was makkelijk | 2 | 4 | 2 | 8 | 4 | 8% | 16% | 8% | 32% | 16% |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Omdat anderen vonden dat ik dat moest doen | 4 | 4 | 9 | 3 | 1 | 16% | 16% | 36% | 12% | 4% |
| Omdat ik het belangrijk vond om dit te doen | 0 | 0 | 3 | 9 | 12 | 0% | 0% | 12% | 36% | 48% |
| Omdat het volledig paste bij wie ik ben als persoon | 0 | 0 | 5 | 12 | 4 | 0% | 0% | 20% | 48% | 16% |
| Omdat ik het leuk vond om dit te doen | 0 | 0 | 4 | 9 | 10 | 0% | 0% | 16% | 36% | 40% |
| Omdat ik me schuldig had gevoeld om dit niet te doen | 7 | 4 | 4 | 2 | 2 | 28% | 16% | 16% | 8% | 8% |



| Ervaringen bij het begeleiden van de activiteiten | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afnemen van de instaptest was makkelijk | 0 | 5 | 6 | 7 | 4 | 0% | 20% | 24% | 28% | 16% |
| Het begeleiden van het wandelprogramma was makkelijk | 0 | 1 | 1 | 11 | 9 | 0% | 4% | 4% | 44% | 36% |
| Het aanleren van de krachttoefeningen was makkelijk | 0 | 1 | 7 | 11 | 5 | 0% | 4% | 28% | 44% | 20% |
| Het organiseren van (nieuwe) bewegingsactiviteiten was makkelijk | 0 | 3 | 4 | 10 | 5 | 0% | 12% | 16% | 40% | 20% |
| Het organiseren van de acties rond voeding was makkelijk | 0 | 1 | 9 | 6 | 5 | 0% | 4% | 36% | 24% | 20% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was makkelijk | 0 | 4 | 6 | 1 | 8 | 0% | 16% | 24% | 4% | 32% |
| Het opvolgen en stimuleren van de deelnemers voor het individuele programma was makkelijk | 0 | 2 | 10 | 8 | 3 | 0% | 8% | 40% | 32% | 12% |

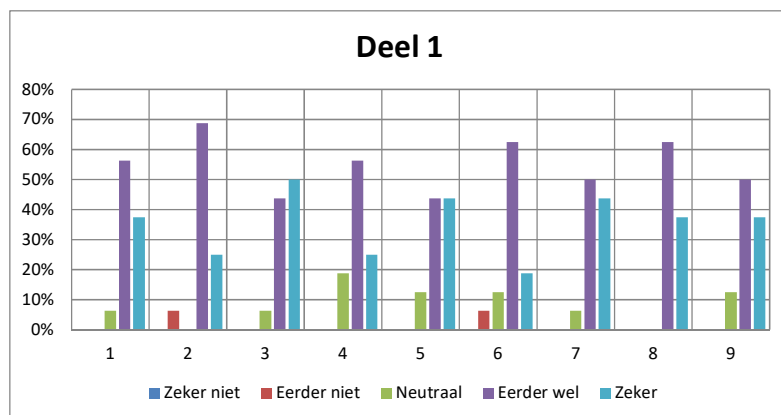


De evaluatie formulieren van de trekkers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal trekkers 16

Deel 1 Infosessies/vorming op forumdagen van OKRA-SPORT+

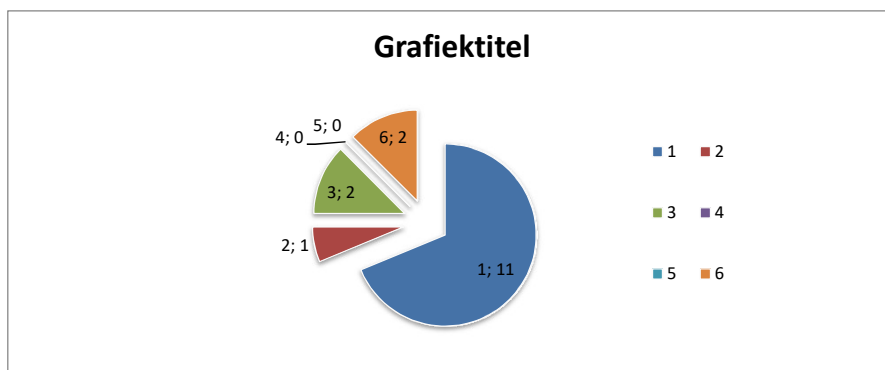
| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de algemene informatie over het project duidelijk | 0 | 0 | 1 | 9 | 6 | 0% | 0% | 6% | 56% | 38% |
| Ik vond de lesgevers die de infosessies begeleidden deskundig | 0 | 1 | 0 | 11 | 4 | 0% | 6% | 0% | 69% | 25% |
| Ik vond het afnemen van de instaptest van 'Elke Stap Telt' duidelijk uitgelegd | 0 | 0 | 1 | 7 | 8 | 0% | 0% | 6% | 44% | 50% |
| Ik vond de toelichting over de registratie van de stappen duidelijk | 0 | 0 | 3 | 9 | 4 | 0% | 0% | 19% | 56% | 25% |
| Ik vond het krachttrainingsprogramma duidelijk uitgelegd | 0 | 0 | 2 | 7 | 7 | 0% | 0% | 13% | 44% | 44% |
| Ik vond de informatie over gezonde voeding en doorbreken van zitgedrag duidelijk | 0 | 1 | 2 | 10 | 3 | 0% | 6% | 13% | 63% | 19% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders overzichtelijk | 0 | 0 | 1 | 8 | 7 | 0% | 0% | 6% | 50% | 44% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders duidelijk | 0 | 0 | 0 | 10 | 6 | 0% | 0% | 0% | 63% | 38% |
| De infomap van de begeleiders bevatte alle informatie die ik nodig had | 0 | 0 | 2 | 8 | 6 | 0% | 0% | 13% | 50% | 38% |



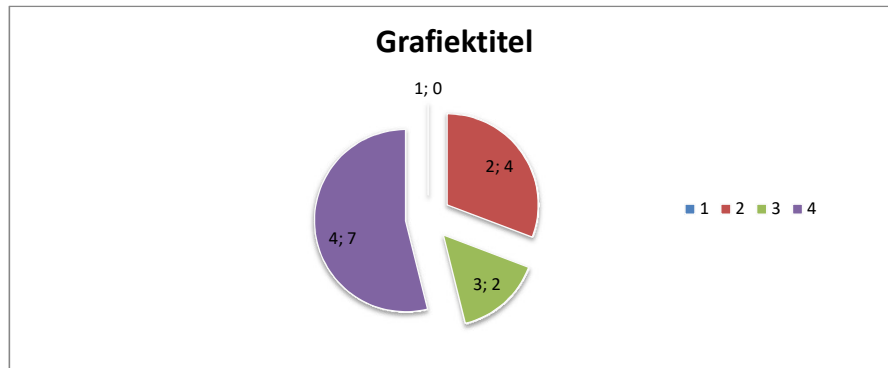
Deel 2 Het motiveren van de deelnemers

| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers kon je overtuigen om deel te nemen? | 3 | 6 | 6 | 1 |
| Hoeveel deelnemers ervan waren instappers? | 13 | 1 | 0 | 0 |
| Zijn er deelnemers die doorverwezen werden via 'bewegen op verwijzing'? | 4 | 0 | 0 | 0 |

| Wat heeft de doorslag gegeven bij de deelnemers om deel te nemen aan het project? | |
|---|----|
| Het project als geheel | 11 |
| Het wandelprogramma 'Elke Stap Telt' | 1 |
| Het krachttrainingsprogramma | 2 |
| Het thema gezonde voeding | 0 |
| Het materiaal | 0 |
| Andere | 2 |

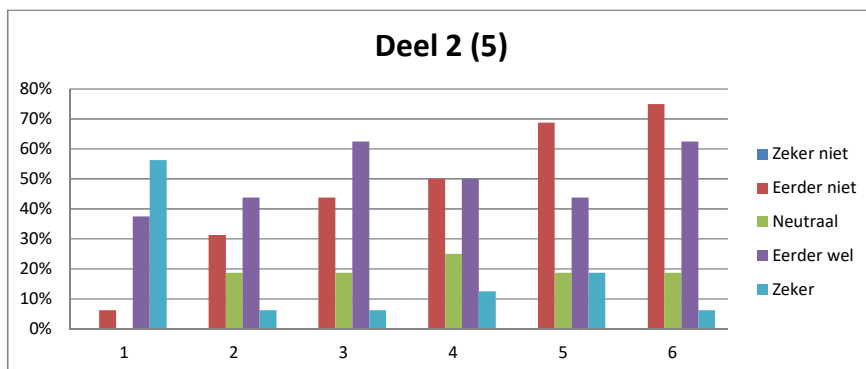


| | |
|---|---|
| Welke reden gaven mensen aan om niet deel te nemen? | |
| Prijs | 0 |
| Onderwerp van het project interesseert hen niet | 4 |
| Geen tijd | 2 |
| Andere | 7 |

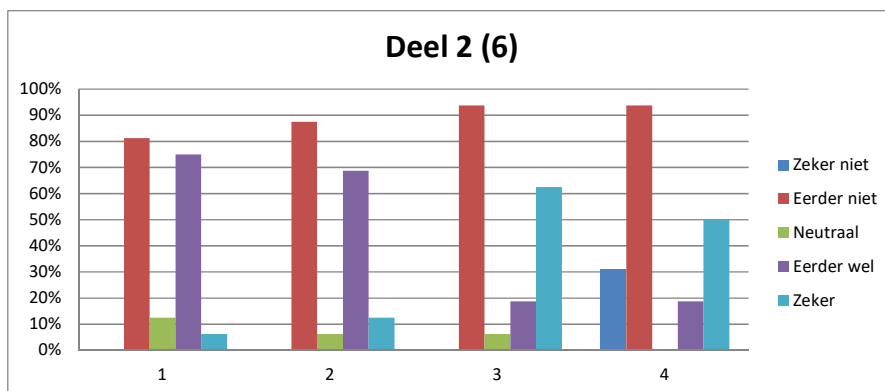


| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers hebben het project helemaal doorlopen? | 6 | 7 | 2 | 1 |
| Hoeveel deelnemers hiervan waren instappers? | 14 | 1 | 0 | 0 |

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om mijn OKRA-bestuur ervan te overtuigen deel te nemen | 0 | 1 | 0 | 6 | 9 | 0% | 6% | 0% | 38% | 56% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om instappers te bereiken | 0 | 5 | 3 | 7 | 1 | 0% | 31% | 19% | 44% | 6% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om anderen te bereiken | 0 | 7 | 3 | 10 | 1 | 0% | 44% | 19% | 63% | 6% |
| Ik vind het makkelijk om de instappers te motiveren echt deel te nemen | 0 | 8 | 4 | 8 | 2 | 0% | 50% | 25% | 50% | 13% |
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren echt deel te nemen | 0 | 11 | 3 | 7 | 3 | 0% | 69% | 19% | 44% | 19% |
| Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren het project te doorlopen | 0 | 12 | 3 | 10 | 1 | 0% | 75% | 19% | 63% | 6% |

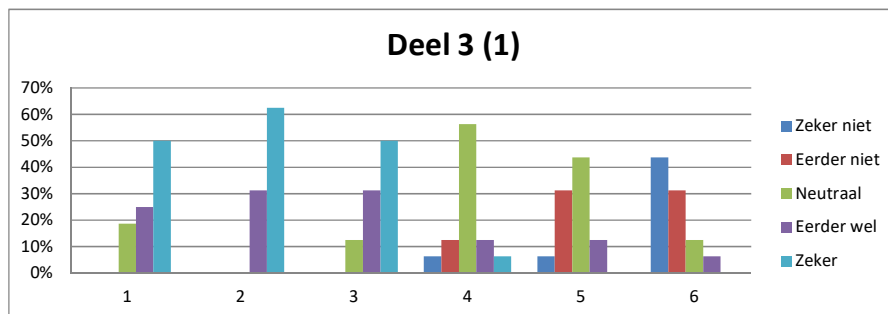


| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren het project te doorlopen | 0 | 13 | 2 | 12 | 1 | 0% | 81% | 13% | 75% | 6% |
| De meeste deelnemers kenden elkaar vooraf al | 0 | 14 | 1 | 11 | 2 | 0% | 88% | 6% | 69% | 13% |
| Er deden ook OKRA leden mee die niet lid waren van OKRA-SPORT+ | 0 | 15 | 1 | 3 | 10 | 0% | 94% | 6% | 19% | 63% |
| Er deden ook niet-OKRA-leden mee | 5 | 15 | 0 | 3 | 8 | 31% | 94% | 0% | 19% | 50% |

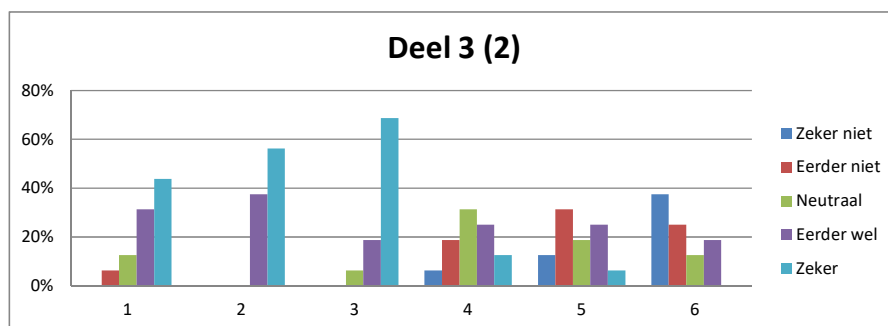


Deel 3 Materiaal en administratie

| Ik vond het materiaal bruikbaar | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---------------------------------|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 0 | 3 | 4 | 8 | 0% | 0% | 19% | 25% | 50% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 0% | 0% | 0% | 31% | 63% |
| Stappenteller | 0 | 0 | 2 | 5 | 8 | 0% | 0% | 13% | 31% | 50% |
| Beweegwekker | 1 | 2 | 9 | 2 | 1 | 6% | 13% | 56% | 13% | 6% |
| Magneet | 1 | 5 | 7 | 2 | 0 | 6% | 31% | 44% | 13% | 0% |
| Pillendoosje | 7 | 5 | 2 | 1 | 0 | 44% | 31% | 13% | 6% | 0% |

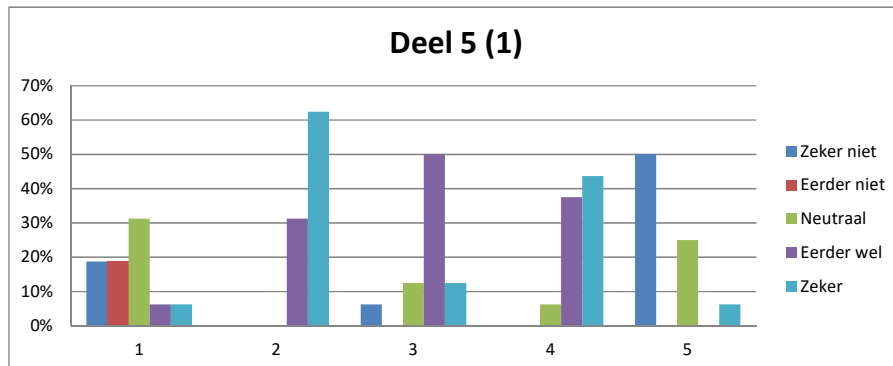


| Ik vond het materiaal aantrekkelijk om mee te werken | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 1 | 2 | 5 | 7 | 0% | 6% | 13% | 31% | 44% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 0 | 0 | 6 | 9 | 0% | 0% | 0% | 38% | 56% |
| Stappenteller | 0 | 0 | 1 | 3 | 11 | 0% | 0% | 6% | 19% | 69% |
| Beweegwekker | 1 | 3 | 5 | 4 | 2 | 6% | 19% | 31% | 25% | 13% |
| Magneet | 2 | 5 | 3 | 4 | 1 | 13% | 31% | 19% | 25% | 6% |
| Pillendoosje | 6 | 4 | 2 | 3 | 0 | 38% | 25% | 13% | 19% | 0% |

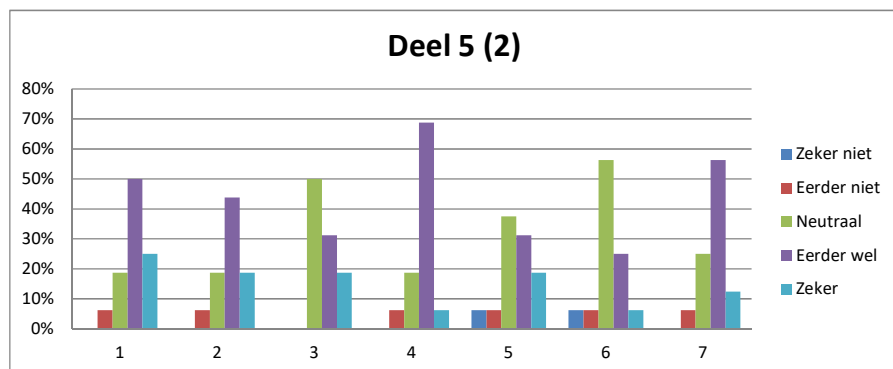


| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afhalen van het materiaal op het regiosecretariaat verliep vlot | 0 | 1 | 1 | 3 | 11 | 0% | 6% | 6% | 19% | 69% |
| Het was makkelijk om materiaal bij te bestellen | 0 | 2 | 6 | 2 | 6 | 0% | 13% | 38% | 13% | 38% |
| Het bijhouden van de administratieve gegevens en het doorsturen ervan was makkelijk | 0 | 1 | 5 | 8 | 2 | 0% | 6% | 31% | 50% | 13% |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Omdat anderen vonden dat ik dat moest doen | 3 | 3 | 5 | 1 | 1 | 19% | 19% | 31% | 6% | 6% |
| Omdat ik het belangrijk vond om dit te doen | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 0% | 0% | 0% | 31% | 63% |
| Omdat het volledig paste bij wie ik ben als persoon | 1 | 0 | 2 | 8 | 2 | 6% | 0% | 13% | 50% | 13% |
| Omdat ik het leuk vond om dit te doen | 0 | 0 | 1 | 6 | 7 | 0% | 0% | 6% | 38% | 44% |
| Omdat ik me schuldig had gevoeld om dit niet te doen | 8 | 0 | 4 | 0 | 1 | 50% | 0% | 25% | 0% | 6% |



| Ervaringen bij het begeleiden van de activiteiten | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afnemen van de instaptest was makkelijk | 0 | 1 | 3 | 8 | 4 | 0% | 6% | 19% | 50% | 25% |
| Het begeleiden van het wandelprogramma was makkelijk | 0 | 1 | 3 | 7 | 3 | 0% | 6% | 19% | 44% | 19% |
| Het aanleren van de krachttoefeningen was makkelijk | 0 | 0 | 8 | 5 | 3 | 0% | 0% | 50% | 31% | 19% |
| Het organiseren van (nieuwe) bewegingsactiviteiten was makkelijk | 0 | 1 | 3 | 11 | 1 | 0% | 6% | 19% | 69% | 6% |
| Het organiseren van de acties rond voeding was makkelijk | 1 | 1 | 6 | 5 | 3 | 6% | 6% | 38% | 31% | 19% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was makkelijk | 1 | 1 | 9 | 4 | 1 | 6% | 6% | 56% | 25% | 6% |
| Het opvolgen en stimuleren van de deelnemers voor het individuele programma was makkelijk | 0 | 1 | 4 | 9 | 2 | 0% | 6% | 25% | 56% | 13% |

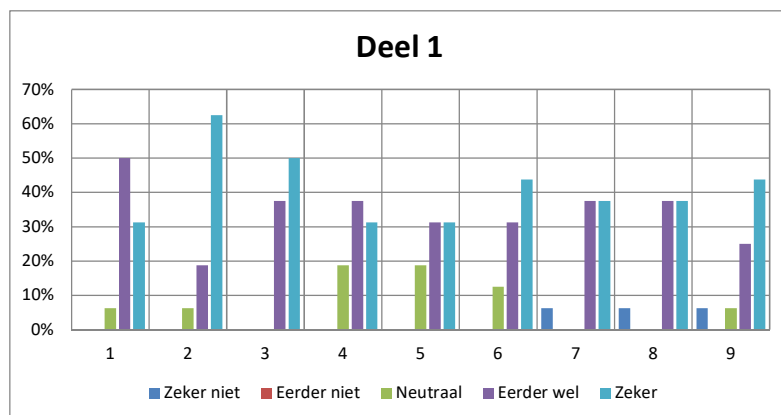


De evaluatie formulieren van de trekkers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal trekkers 16

Deel 1 Infosessies/vorming op forumdagen van OKRA-SPORT+

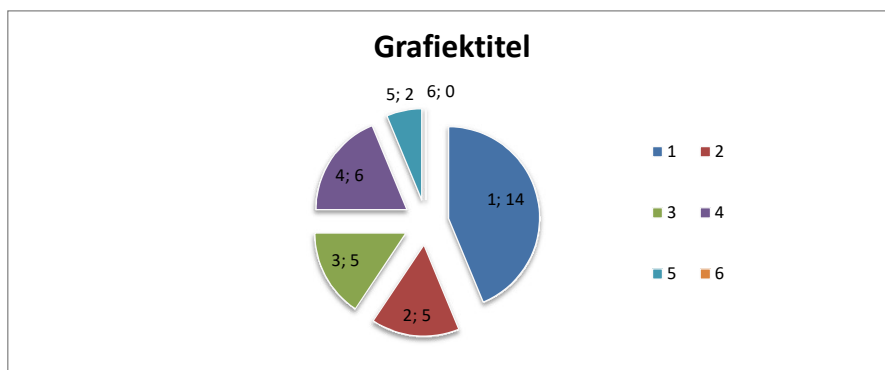
| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de algemene informatie over het project duidelijk | 0 | 0 | 1 | 8 | 5 | 0% | 0% | 6% | 50% | 31% |
| Ik vond de lesgevers die de infosessies begeleidden deskundig | 0 | 0 | 1 | 3 | 10 | 0% | 0% | 6% | 19% | 63% |
| Ik vond het afnemen van de instaptest van 'Elke Stap Telt' duidelijk uitgelegd | 0 | 0 | 0 | 6 | 8 | 0% | 0% | 0% | 38% | 50% |
| Ik vond de toelichting over de registratie van de stappen duidelijk | 0 | 0 | 3 | 6 | 5 | 0% | 0% | 19% | 38% | 31% |
| Ik vond het krachttrainingsprogramma duidelijk uitgelegd | 0 | 0 | 3 | 5 | 5 | 0% | 0% | 19% | 31% | 31% |
| Ik vond de informatie over gezonde voeding en doorbreken van zitgedrag duidelijk | 0 | 0 | 2 | 5 | 7 | 0% | 0% | 13% | 31% | 44% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders overzichtelijk | 1 | 0 | 0 | 6 | 6 | 6% | 0% | 0% | 38% | 38% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders duidelijk | 1 | 0 | 0 | 6 | 6 | 6% | 0% | 0% | 38% | 38% |
| De infomap van de begeleiders bevatte alle informatie die ik nodig had | 1 | 0 | 1 | 4 | 7 | 6% | 0% | 6% | 25% | 44% |



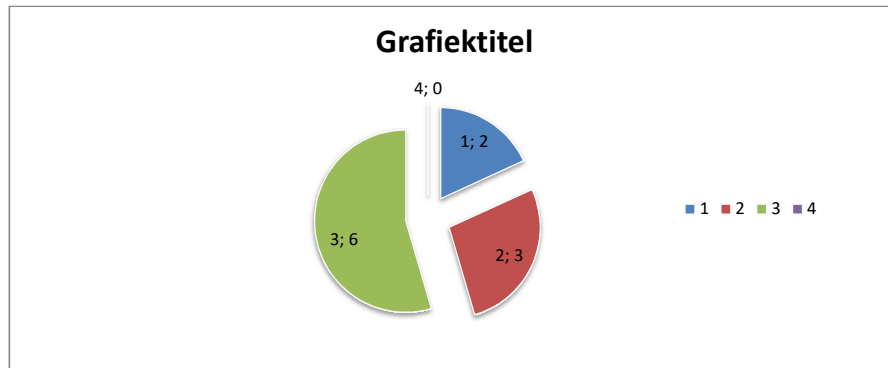
Deel 2 Het motiveren van de deelnemers

| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers kon je overtuigen om deel te nemen? | 3 | 8 | 2 | 3 |
| Hoeveel deelnemers ervan waren instappers? | 10 | 4 | 0 | 0 |
| Zijn er deelnemers die doorverwezen werden via 'bewegen op verwijzing'? | 11 | 0 | 0 | 0 |

| Wat heeft de doorslag gegeven bij de deelnemers om deel te nemen aan het project? | |
|---|----|
| Het project als geheel | 14 |
| Het wandelprogramma 'Elke Stap Telt' | 5 |
| Het krachttrainingsprogramma | 5 |
| Het thema gezonde voeding | 6 |
| Het materiaal | 2 |
| Andere | 0 |

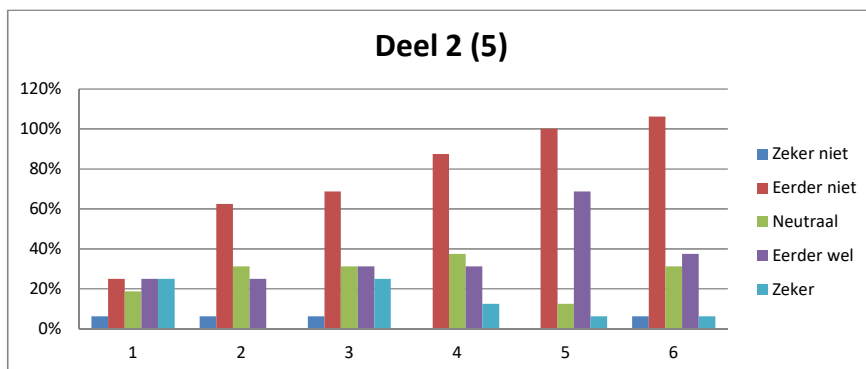


| | |
|---|---|
| Welke reden gaven mensen aan om niet deel te nemen? | |
| Prijs | 2 |
| Onderwerp van het project interesseert hen niet | 3 |
| Geen tijd | 6 |
| Andere | 0 |

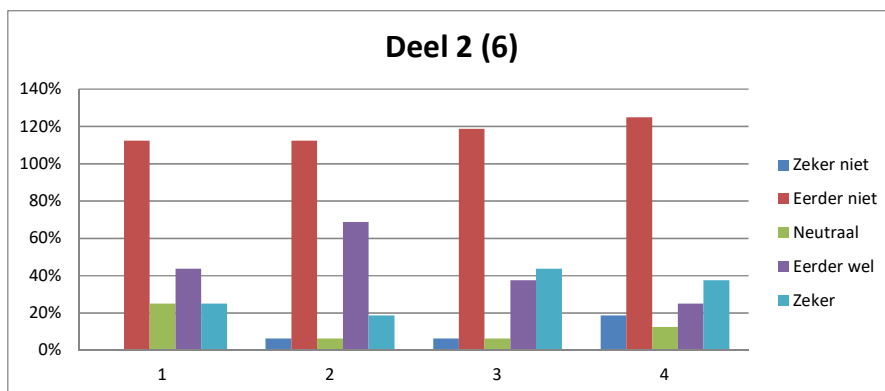


| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers hebben het project helemaal doorlopen? | 4 | 10 | 0 | 2 |
| Hoeveel deelnemers hiervan waren instappers? | 13 | 3 | 0 | 0 |

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om mijn OKRA-bestuur ervan te overtuigen deel te nemen | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6% | 25% | 19% | 25% | 25% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om instappers te bereiken | 1 | 10 | 5 | 4 | 0 | 6% | 63% | 31% | 25% | 0% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om anderen te bereiken | 1 | 11 | 5 | 5 | 4 | 6% | 69% | 31% | 31% | 25% |
| Ik vind het makkelijk om de instappers te motiveren echt deel te nemen | 0 | 14 | 6 | 5 | 2 | 0% | 88% | 38% | 31% | 13% |
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren echt deel te nemen | 0 | 16 | 2 | 11 | 1 | 0% | 100% | 13% | 69% | 6% |
| Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren het project te doorlopen | 1 | 17 | 5 | 6 | 1 | 6% | 106% | 31% | 38% | 6% |

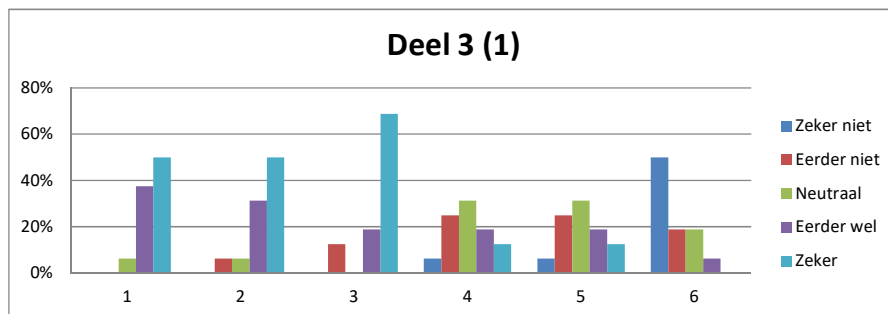


| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren het project te doorlopen | 0 | 18 | 4 | 7 | 4 | 0% | 113% | 25% | 44% | 25% |
| De meeste deelnemers kenden elkaar vooraf al | 1 | 18 | 1 | 11 | 3 | 6% | 113% | 6% | 69% | 19% |
| Er deden ook OKRA leden mee die niet lid waren van OKRA-SPORT+ | 1 | 19 | 1 | 6 | 7 | 6% | 119% | 6% | 38% | 44% |
| Er deden ook niet-OKRA-leden mee | 3 | 20 | 2 | 4 | 6 | 19% | 125% | 13% | 25% | 38% |

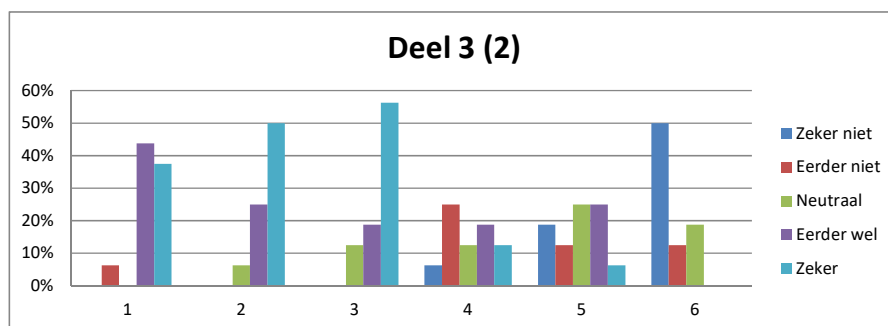


Deel 3 Materiaal en administratie

| Ik vond het materiaal bruikbaar | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---------------------------------|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 0 | 1 | 6 | 8 | 0% | 0% | 6% | 38% | 50% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 1 | 1 | 5 | 8 | 0% | 6% | 6% | 31% | 50% |
| Stappenteller | 0 | 2 | 0 | 3 | 11 | 0% | 13% | 0% | 19% | 69% |
| Beweegwekker | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6% | 25% | 31% | 19% | 13% |
| Magneet | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6% | 25% | 31% | 19% | 13% |
| Pillendoosje | 8 | 3 | 3 | 1 | 0 | 50% | 19% | 19% | 6% | 0% |

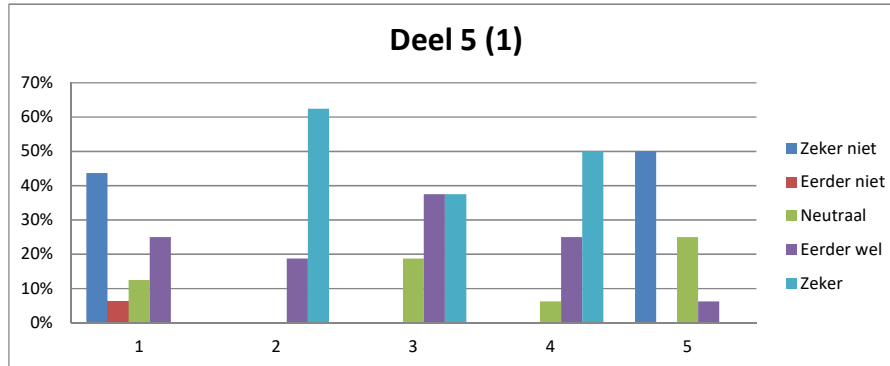


| Ik vond het materiaal aantrekkelijk om mee te werken | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 1 | 0 | 7 | 6 | 0% | 6% | 0% | 44% | 38% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 0 | 1 | 4 | 8 | 0% | 0% | 6% | 25% | 50% |
| Stappenteller | 0 | 0 | 2 | 3 | 9 | 0% | 0% | 13% | 19% | 56% |
| Beweegwekker | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 6% | 25% | 13% | 19% | 13% |
| Magneet | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 19% | 13% | 25% | 25% | 6% |
| Pillendoosje | 8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 50% | 13% | 19% | 0% | 0% |

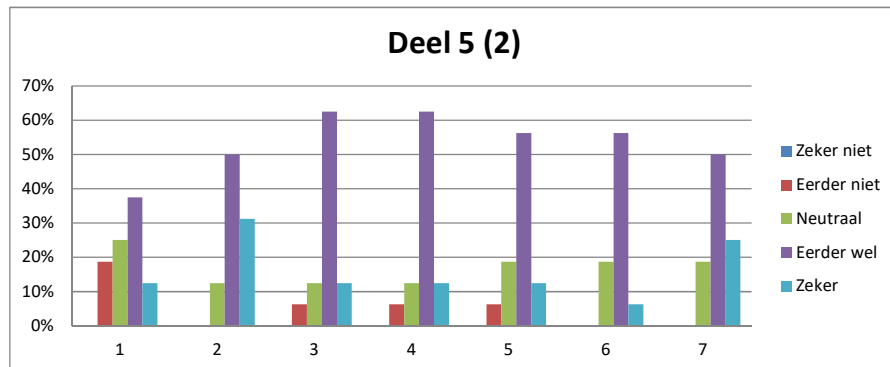


| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afhalen van het materiaal op het regiosecretariaat verliep vlot | 0 | 3 | 1 | 3 | 9 | 0% | 19% | 6% | 19% | 56% |
| Het was makkelijk om materiaal bij te bestellen | 0 | 1 | 4 | 4 | 6 | 0% | 6% | 25% | 25% | 38% |
| Het bijhouden van de administratieve gegevens en het doorsturen ervan was makkelijk | 0 | 4 | 2 | 7 | 3 | 0% | 25% | 13% | 44% | 19% |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|----|-----|----|-----|-----|-----|
| Omdat anderen vonden dat ik dat moest doen | 7 | 1 | 2 | 4 | 0 | 44% | 6% | 13% | 25% | 0% |
| Omdat ik het belangrijk vond om dit te doen | 0 | 0 | 0 | 3 | 10 | 0% | 0% | 0% | 19% | 63% |
| Omdat het volledig paste bij wie ik ben als persoon | 0 | 0 | 3 | 6 | 6 | 0% | 0% | 19% | 38% | 38% |
| Omdat ik het leuk vond om dit te doen | 0 | 0 | 1 | 4 | 8 | 0% | 0% | 6% | 25% | 50% |
| Omdat ik me schuldig had gevoeld om dit niet te doen | 8 | 0 | 4 | 1 | 0 | 50% | 0% | 25% | 6% | 0% |



| Ervaringen bij het begeleiden van de activiteiten | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afnemen van de instaptest was makkelijk | 0 | 3 | 4 | 6 | 2 | 0% | 19% | 25% | 38% | 13% |
| Het begeleiden van het wandelprogramma was makkelijk | 0 | 0 | 2 | 8 | 5 | 0% | 0% | 13% | 50% | 31% |
| Het aanleren van de krachtoefeningen was makkelijk | 0 | 1 | 2 | 10 | 2 | 0% | 6% | 13% | 63% | 13% |
| Het organiseren van (nieuwe) bewegingsactiviteiten was makkelijk | 0 | 1 | 2 | 10 | 2 | 0% | 6% | 13% | 63% | 13% |
| Het organiseren van de acties rond voeding was makkelijk | 0 | 1 | 3 | 9 | 2 | 0% | 6% | 19% | 56% | 13% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was makkelijk | 0 | 0 | 3 | 9 | 1 | 0% | 0% | 19% | 56% | 6% |
| Het opvolgen en stimuleren van de deelnemers voor het individuele programma was makkelijk | 0 | 0 | 3 | 8 | 4 | 0% | 0% | 19% | 50% | 25% |

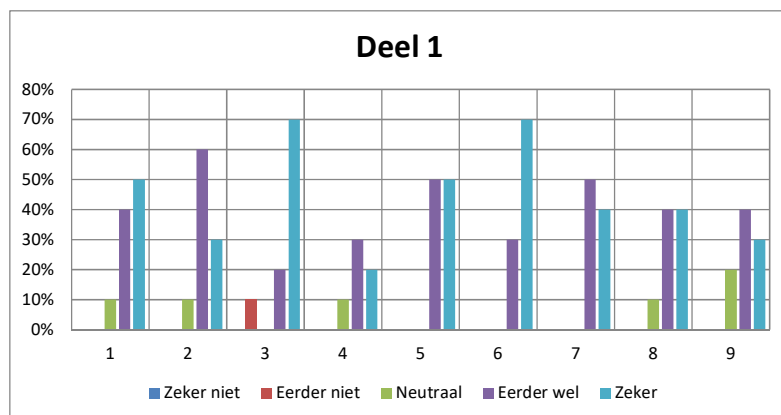


De evaluatie formulieren van de trekkers. Een overzicht van de eindresultaten noteren we hieronder

Aantal trekkers 10

Deel 1 Infosessies/vorming op forumdagen van OKRA-SPORT+

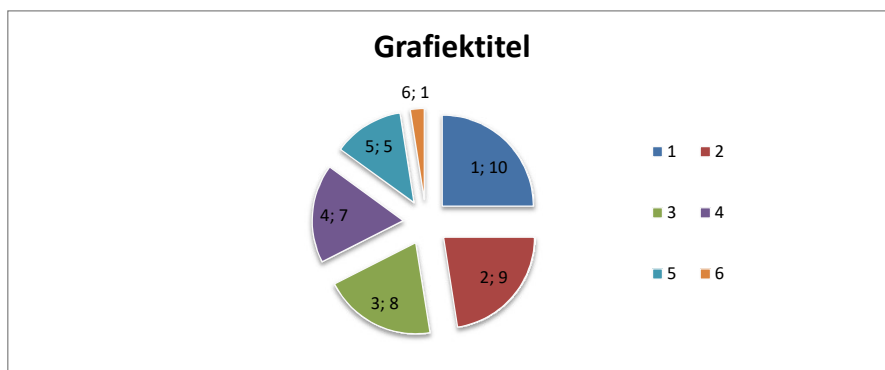
| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond de algemene informatie over het project duidelijk | 0 | 0 | 1 | 4 | 5 | 0% | 0% | 10% | 40% | 50% |
| Ik vond de lesgevers die de infosessies begeleidden deskundig | 0 | 0 | 1 | 6 | 3 | 0% | 0% | 10% | 60% | 30% |
| Ik vond het afnemen van de instaptest van 'Elke Stap Telt' duidelijk uitgelegd | 0 | 1 | 0 | 2 | 7 | 0% | 10% | 0% | 20% | 70% |
| Ik vond de toelichting over de registratie van de stappen duidelijk | 0 | 0 | 1 | 3 | 2 | 0% | 0% | 10% | 30% | 20% |
| Ik vond het krachttrainingsprogramma duidelijk uitgelegd | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0% | 0% | 0% | 50% | 50% |
| Ik vond de informatie over gezonde voeding en doorbreken van zitgedrag duidelijk | 0 | 0 | 0 | 3 | 7 | 0% | 0% | 0% | 30% | 70% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders overzichtelijk | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 0% | 0% | 0% | 50% | 40% |
| Ik vond de infomap voor de begeleiders duidelijk | 0 | 0 | 1 | 4 | 4 | 0% | 0% | 10% | 40% | 40% |
| De infomap van de begeleiders bevatte alle informatie die ik nodig had | 0 | 0 | 2 | 4 | 3 | 0% | 0% | 20% | 40% | 30% |



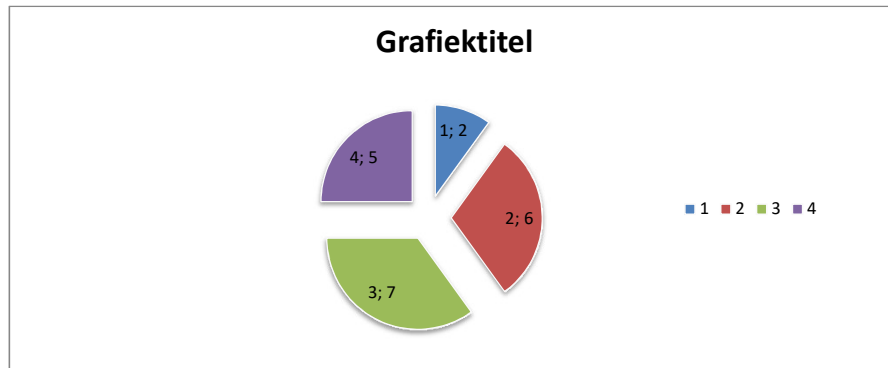
Deel 2 Het motiveren van de deelnemers

| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers kon je overtuigen om deel te nemen? | 0 | 2 | 2 | 4 |
| Hoeveel deelnemers ervan waren instappers? | 4 | 0 | 0 | 4 |
| Zijn er deelnemers die doorverwezen werden via 'bewegen op verwijzing'? | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Wat heeft de doorslag gegeven bij de deelnemers om deel te nemen aan het project? | |
|---|----|
| Het project als geheel | 10 |
| Het wandelprogramma 'Elke Stap Telt' | 9 |
| Het krachttrainingsprogramma | 8 |
| Het thema gezonde voeding | 7 |
| Het materiaal | 5 |
| Andere | 1 |

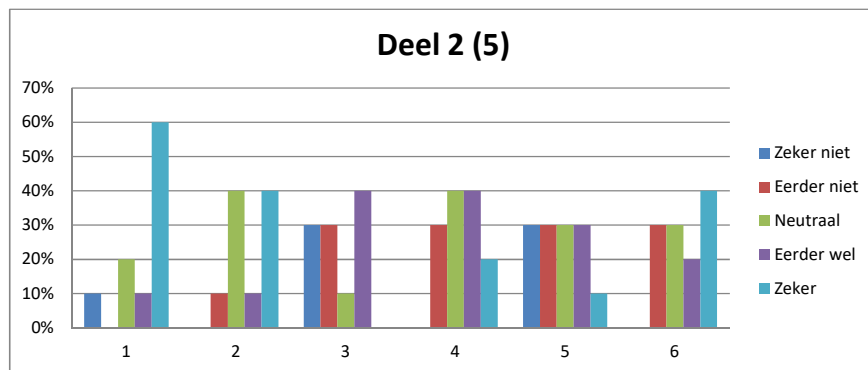


| | |
|---|---|
| Welke reden gaven mensen aan om niet deel te nemen? | |
| Prijs | 2 |
| Onderwerp van het project interesseert hen niet | 6 |
| Geen tijd | 7 |
| Andere | 5 |

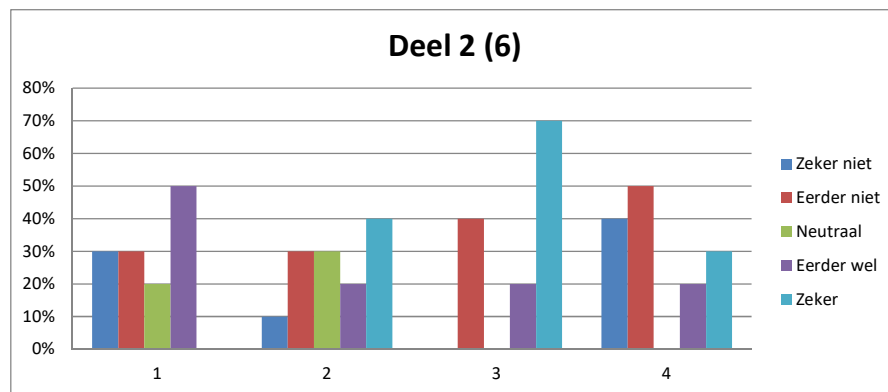


| | Tussen 0-15 | Tussen 16-30 | Tussen 31-45 | Meer dan 45 |
|---|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Hoeveel deelnemers hebben het project helemaal doorlopen? | 0 | 2 | 4 | 4 |
| Hoeveel deelnemers hiervan waren instappers? | 4 | 0 | 0 | 4 |

| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om mijn OKRA-bestuur ervan te overtuigen deel te nemen | 1 | 0 | 2 | 1 | 6 | 10% | 0% | 20% | 10% | 60% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om instappers te bereiken | 0 | 1 | 4 | 1 | 4 | 0% | 10% | 40% | 10% | 40% |
| Bij het zoeken naar deelnemers vond ik het makkelijk om anderen te bereiken | 3 | 3 | 1 | 4 | 0 | 30% | 30% | 10% | 40% | 0% |
| Ik vind het makkelijk om de instappers te motiveren echt deel te nemen | 0 | 3 | 4 | 4 | 2 | 0% | 30% | 40% | 40% | 20% |
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren echt deel te nemen | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 30% | 30% | 30% | 30% | 10% |
| Ik vond het makkelijk om de instappers te motiveren het project te doorlopen | 0 | 3 | 3 | 2 | 4 | 0% | 30% | 30% | 20% | 40% |

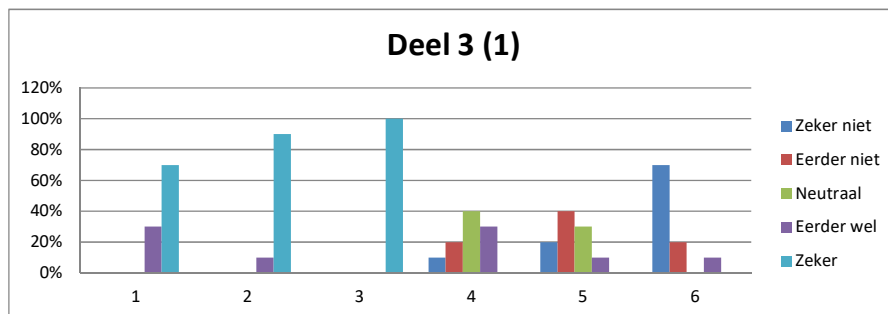


| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Ik vond het makkelijk om anderen te motiveren het project te doorlopen | 3 | 3 | 2 | 5 | 0 | 30% | 30% | 20% | 50% | 0% |
| De meeste deelnemers kenden elkaar vooraf al | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 10% | 30% | 30% | 20% | 40% |
| Er deden ook OKRA leden mee die niet lid waren van OKRA-SPORT+ | 0 | 4 | 0 | 2 | 7 | 0% | 40% | 0% | 20% | 70% |
| Er deden ook niet-OKRA-leden mee | 4 | 5 | 0 | 2 | 3 | 40% | 50% | 0% | 20% | 30% |

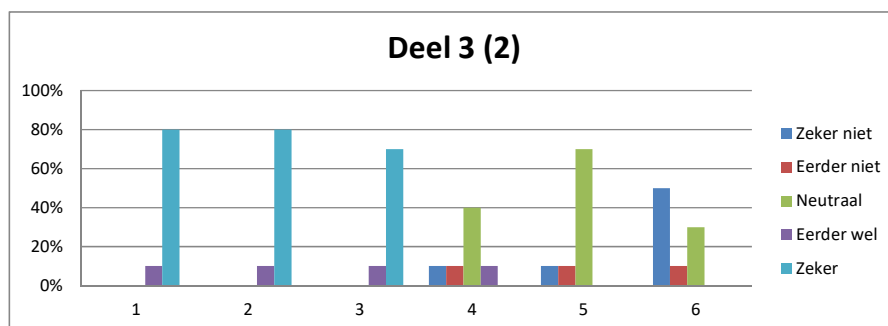


Deel 3 Materiaal en administratie

| Ik vond het materiaal bruikbaar | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---------------------------------|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 0 | 0 | 3 | 7 | 0% | 0% | 0% | 30% | 70% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 0 | 0 | 1 | 9 | 0% | 0% | 0% | 10% | 90% |
| Stappenteller | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0% | 0% | 0% | 0% | 100% |
| Beweegwekker | 1 | 2 | 4 | 3 | 0 | 10% | 20% | 40% | 30% | 0% |
| Magneet | 2 | 4 | 3 | 1 | 0 | 20% | 40% | 30% | 10% | 0% |
| Pillendoosje | 7 | 2 | 0 | 1 | 0 | 70% | 20% | 0% | 10% | 0% |

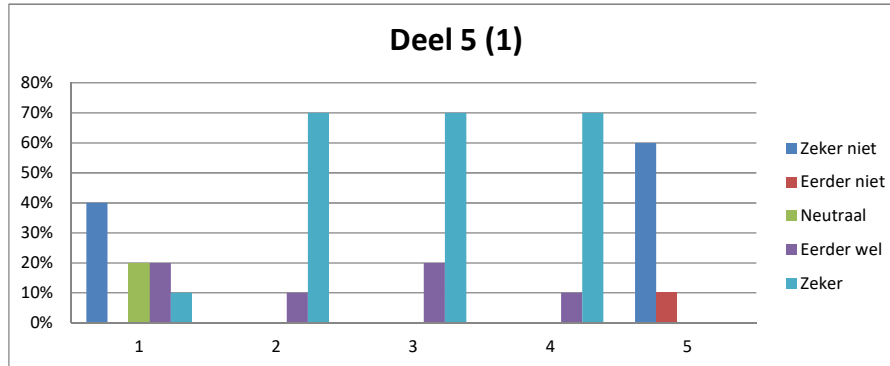


| Ik vond het materiaal aantrekkelijk om mee te werken | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|--|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Fiches 'Elke Stap Telt' | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 0% | 0% | 0% | 10% | 80% |
| Fiches krachtoefeningen | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 | 0% | 0% | 0% | 10% | 80% |
| Stappenteller | 0 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0% | 0% | 0% | 10% | 70% |
| Beweegwekker | 1 | 1 | 4 | 1 | 0 | 10% | 10% | 40% | 10% | 0% |
| Magneet | 1 | 1 | 7 | 0 | 0 | 10% | 10% | 70% | 0% | 0% |
| Pillendoosje | 5 | 1 | 3 | 0 | 0 | 50% | 10% | 30% | 0% | 0% |



| | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afhalen van het materiaal op het regiosecretariaat verliep vlot | 0 | 0 | 1 | 1 | 8 | 0% | 0% | 10% | 10% | 80% |
| Het was makkelijk om materiaal bij te bestellen | 0 | 0 | 1 | 3 | 5 | 0% | 0% | 10% | 30% | 50% |
| Het bijhouden van de administratieve gegevens en het doorsturen ervan was makkelijk | 3 | 0 | 2 | 4 | 1 | 30% | 0% | 20% | 40% | 10% |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Omdat anderen vonden dat ik dat moest doen | 4 | 0 | 2 | 2 | 1 | 40% | 0% | 20% | 20% | 10% |
| Omdat ik het belangrijk vond om dit te doen | 0 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0% | 0% | 0% | 10% | 70% |
| Omdat het volledig paste bij wie ik ben als persoon | 0 | 0 | 0 | 2 | 7 | 0% | 0% | 0% | 20% | 70% |
| Omdat ik het leuk vond om dit te doen | 0 | 0 | 0 | 1 | 7 | 0% | 0% | 0% | 10% | 70% |
| Omdat ik me schuldig had gevoeld om dit niet te doen | 6 | 1 | 0 | 0 | 0 | 60% | 10% | 0% | 0% | 0% |



| Ervaringen bij het begeleiden van de activiteiten | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker | Zeker niet | Eerder niet | Neutraal | Eerder wel | Zeker |
|---|------------|-------------|----------|------------|-------|------------|-------------|----------|------------|-------|
| Het afnemen van de instaptest was makkelijk | 0 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0% | 10% | 0% | 10% | 70% |
| Het begeleiden van het wandelprogramma was makkelijk | 0 | 0 | 0 | 2 | 7 | 0% | 0% | 0% | 20% | 70% |
| Het aanleren van de krachttoefeningen was makkelijk | 0 | 0 | 0 | 3 | 6 | 0% | 0% | 0% | 30% | 60% |
| Het organiseren van (nieuwe) bewegingsactiviteiten was makkelijk | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 0% | 0% | 0% | 50% | 40% |
| Het organiseren van de acties rond voeding was makkelijk | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 0% | 0% | 0% | 40% | 50% |
| De combinatie van bewegingsactiviteiten en acties rond voeding was makkelijk | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 0% | 0% | 0% | 50% | 40% |
| Het opvolgen en stimuleren van de deelnemers voor het individuele programma was makkelijk | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 0% | 0% | 0% | 50% | 40% |

