

Eindevaluatie

Soepel Actief

2023 – 2025



SOEPEL ACTIEF
DE KUNST VAN BEWEGEN



Inhoudstafel

Deel 1: Inleiding	3
1.1 Wat is Soepel Actief?	3
1.2 Voor wie is Soepel Actief?	3
1.3 Doel van Soepel Actief	3
1.4 Evaluatie in cijfers	4
Deel 2: Eindevaluatie door trefpunten	8
2.1 Aanpak	8
2.2 Deelname aan Soepel Actief	9
2.2.1 Aantal keer deelgenomen	9
2.2.2 Communicatiekanaal	10
2.3.4 Algemene beoordeling	11
2.3.5 Conclusie	12
2.3 Niet-deelname aan Soepel Actief	13
2.2.1 Algemene gegevens	13
2.2.2 Motivatie van niet-deelname	13
2.2.3 Conclusie	15
Deel 3: Eindevaluatie door deelnemers	16
3.1 Algemene gegevens	16
3.2 Deelname aan Soepel Actief	17
3.2.1 Motivatie van deelname	17
3.2.2 Aantal keer deelgenomen	18
3.2.3 Algemene beoordeling	19
3.2.4 Gebruik van de beweegkalender	19
3.2.5 Online oefenprogramma voor thuis	21
3.2.6 Na de lessenreeks Soepel Actief	23
3.2.7 Conclusie	24
Deel 4: Eindevaluatie door lesgevers	26
4.1 Algemene gegevens	26
4.2 Ingeschakelde lesgevers	27
4.2.1 Aantal lessenreeksen	27
4.2.2 Algemene beoordeling	28
4.2.3 Algemene aandachtspunten en tips	29
4.2.4 Conclusie	29
4.3 Niet ingeschakelde lesgevers	30
Deel 5: Eindconclusie	31

Deel 1: Inleiding

1.1 Wat is Soepel Actief?

Soepel Actief is een 12 weken programma waarbij je via eenvoudige en laagdrempelige oefeningen soepele gewrichten en sterke spieren kan krijgen. Het programma bestaat uit een wekelijkse groepssessie van 60 minuten (gegeven door een ervaren lesgever) aangevuld met thuisoefeningen. Hiervoor werd er een online platform ontwikkeld waarbij elke deelnemer toegang heeft tot een thuisoefenprogramma. Gedurende het hele programma is er ook aandacht voor het gemotiveerd houden van de deelnemers (via een beweegkalender en motivatietechnieken).

Soepel Actief is een wetenschappelijk onderbouwd project in samenwerking met een aantal sterke partners waaronder VUB, Gezond Leven, CM, KU Leuven en Jims.

Soepel Actief kon door alle OKRA-trefpunten aangevraagd worden van begin januari 2023 tot en met begin april 2025. De laatste lessenreeksen eindigden op 30 juni 2025. Ook CM gezondheidsacademie en andere organisaties zoals gemeentes konden een lessenreeks Soepel Actief aanvragen.

1.2 Voor wie is Soepel Actief?

Het belang van krachttraining mag zeker niet onderschat worden. Steeds meer en meer komt krachttraining in de media aan bod en blijft het 1 van de belangrijke pijlers om gezond ouder te worden. Soepel Actief werd ontwikkeld voor alle actieve en minder actieve 55-plussers die hun gewrichten soepel en beweeglijk willen houden of maken. Het project is geschikt enerzijds voor mensen met gewrichtsproblematieken en anderzijds voor mensen die preventief willen bewegen.

1.3 Doel van Soepel Actief

Het doel van Soepel Actief is om deelnemers pijnvrij te laten bewegen. Via eenvoudige, laagdrempelige oefeningen versterken we de spieren en houden we de gewrichten soepel, waardoor deelnemers ook meer pijnvrij kunnen bewegen. Door het sterker en mobieler maken van de gewrichten en spieren werken we ook aan valpreventie. Op die manier ervaren de deelnemers dat bewegen gewoon plezierig kan zijn, waardoor de kans op meer en duurzaam bewegen toeneemt.

Het vooropgestelde doel en bereik van Soepel Actief:

- 60 lessenreeksen in lokale OKRA-trefpunten en 27 lessenreeksen in Jims fitnesscentra – de lessenreeksen staan open voor iedereen, ook niet-leden.
- Bereik van 1.500 deelnemers, waarvan 900-tal via lokale OKRA-trefpunten en 600 via de Jims fitnesscentra.

1.4 Evaluatie in cijfers

Overzicht lessenreeksen Soepel Actief tussen 1 januari 2023 en 30 juni 2025:

Lessenreeksen OKRA trefpunten

	Aantal sessies	Aantal deelnemers
2023	19	269
2024	10	144
2025	7	116
	36	529

Lessenreeksen CM

	Aantal sessies	Aantal deelnemers
2023	5	100
2024	0	0
2025	0	0
	5	100

Lessenreeksen Jims

	Aantal sessies	Aantal deelnemers
2023	0	0
2024	0	0
2025	0	0
	0	0

Lessenreeksen andere organisaties

	Aantal sessies	Aantal deelnemers
2023	0	0
2024	1	20
2025	0	0
	1	20

Als we het vooropgestelde doel van Soepel Actief bekijken met het gerealiseerde doel, merken we dat we het beoogde doel niet volledig werd bereikt. Tussen januari 2023 en juni 2025 organiseerden we in totaal 36 lessenreeksen in de lokale OKRA trefpunten, waarmee we 529 senioren bereikten. Onze samenwerkingspartner Jims heeft omwille van organisatorische redenen Soepel Actief niet uitgerold.

Binnen onze eigen OKRA-trefpunten hebben we 60% van het vooropgestelde doel bereikt en 59% van het beoogde aantal deelnemers.

Naast de lessenreeksen in onze OKRA-trefpunten organiseerden we ook vijf lessenreeksen voor de CM-Gezondheidsacademie en werd er één lessenreeks aangevraagd door de stad Vilvoorde, in het kader van valpreventie. Met deze zes lessenreeksen aangevraagd door niet-OKRA-trefpunten, bereikten we 120 deelnemers.

In totaal werden er met Soepel Actief 42 lessenreeksen georganiseerd, goed voor een bereik van 649 deelnemers.

	Voorop- gesteld aantal lessen- reeksen	Gerealiseerd aantal lessen- reeksen	Voorop- gesteld aantal deelnemers	Gerealiseerd aantal deelnemers	% Lessen- reeksen gerealiseerd	% Deelnemers gerealiseerd
OKRA-trefpunten	60	36	900	529	60%	59%
Jims	27	0	600	0	0%	0%
Andere (CM, gemeente, ...)	0	6	0	120		

Van de 36 aangevraagde lessenreeksen door OKRA-trefpunten kwamen er 8 van trefpunten die twee of meer lessenreeksen hebben georganiseerd. De grootste interesse zien we in de provincies Oost- en West-Vlaanderen. In totaal hebben 24 verschillende trefpunten een lessenreeks georganiseerd. OKRA telt 1.000 trefpunten, waarvan er bijna 900 aangesloten zijn bij OKRA-SPORT+. Met Soepel Actief bereikten we ongeveer 2,4 % van alle OKRA-trefpunten.

Aantal trefpunten die meerdere keren hebben deelgenomen

Trefpunt	Aantal keer	Provincie
Westende-Lombardsijde	3	West-Vlaanderen
Loppem	4	West-Vlaanderen
Waregem	3	West-Vlaanderen
Grembergen	2	Oost-Vlaanderen
Denderhoutem	2	Oost-Vlaanderen
Eksaarde	2	Oost-Vlaanderen
Lebbeke	2	Oost-Vlaanderen
Alken	2	Limburg

Overzicht lessenreeksen Soepel Actief georganiseerd in OKRA-trefpunten:

Trefpunt	Streekpunt	Provincie	Gestart op	Aantal deelnemers
Grote Brogel	Limburg	Limburg	12/01/2023	18
Welle	Aalst	Oost-Vlaanderen	23/02/2023	15
Temse	Sint-Niklaas	Oost-Vlaanderen	9/02/2023	17
Westende-Lombardsijde	Oostende	West-Vlaanderen	16/01/2023	10
Grembergen	Dendermonde	Oost-Vlaanderen	16/02/2023	8
De Panne	Oostende	West-Vlaanderen	17/01/2023	15
Kruishoutem	Oudenaarde	Oost-Vlaanderen	15/02/2023	12
Alken	Limburg	Limburg	3/04/2023	10
Hoegaarden	Tienen	Vlaams-Brabant	6/03/2023	23
Waregem	Kortrijk	West-Vlaanderen	22/09/2023	31
Sint-Lodewijk	Kortrijk	West-Vlaanderen	21/09/2023	13
Kortesseem	Limburg	Limburg	18/09/2023	10
Grembergen	Dendermonde	Oost-Vlaanderen	28/09/2023	11
Loppem	Brugge	West-Vlaanderen	13/10/2023	18
Lichtervelde/Koolskamp	Roeselare en Tielt	West-Vlaanderen	16/10/2023	20
Itegem	Dijle en Nete	Antwerpen	2/10/2023	6
Westende-Lombardsijde	Oostende	West-Vlaanderen	5/10/2023	12
Ninove	Aalst	Oost-Vlaanderen	14/09/2023	12
Alken	Limburg	Limburg	15/11/2023	8
Denderhoutem	Aalst	Oost-Vlaanderen	4/01/2024	13
Eksaarde	Sint-Niklaas	Oost-Vlaanderen	8/01/2024	12
Zillebeke	Ieper	West-Vlaanderen	8/02/2024	10
Loppem	Brugge	West-Vlaanderen	16/02/2024	20
Waregem	Kortrijk	West-Vlaanderen	15/04/2024	15
Denderhoutem	Aalst	Oost-Vlaanderen	29/08/2024	9
Lembeke	Eeklo	Oost-Vlaanderen	24/09/2024	17
Lebbeke	Dender	Oost-Vlaanderen	24/09/2024	15
Loppem	Brugge	West-Vlaanderen	27/09/2024	20
Westende-Lombardsijde	Oostende	West-Vlaanderen	18/11/2024	13
Loppem	Brugge	West-Vlaanderen	31/01/2025	23
Oude Bareel	Gent	Oost-Vlaanderen	4/02/2025	24
Eksaarde	Sint-Niklaas	Oost-Vlaanderen	5/02/2025	10
Denderhoutem	Aalst	Oost-Vlaanderen	20/02/2025	10
Meise	Brussel	Vlaams-Brabant	7/03/2025	14
Lebbeke	Dender	Oost-Vlaanderen	22/04/2025	11
Waregem	Kortrijk	West-Vlaanderen	25/04/2025	24
36 lessenreeksen				529

In deel 2 – 4 (eindevaluatie door trefpunten, deelnemers en lesgevers) gaan we dieper in op de tevredenheidsgraad van de trefpunten, deelnemers en lesgevers. De evaluatieformulieren werden ingevuld tussen februari en eind juni 2025.

Bij de evaluatie door trefpunten hebben we ook trefpunten die niet hebben deelgenomen uitgenodigd om het formulier in te vullen. Op deze manier konden we de motieven achterhalen waarom deze trefpunten niet hebben deelgenomen.

Bij deelnemers werd dit onderscheid niet gemaakt; enkel de deelnemers die hebben deelgenomen werden bevraagd.

Bij lesgevers maakten we een onderscheid tussen lesgevers die zijn ingeschakeld en zij die niet zijn ingeschakeld .

Op basis van deze evaluatieformulieren krijgen we een concreet beeld van hoe het project Soepel Actief onthaald werd door trefpunten, deelnemers en lesgevers.

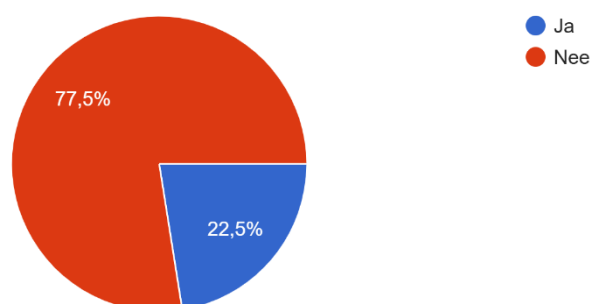
Deel 2: Eindevaluatie door trefpunten

2.1 Aanpak

Het evaluatieformulier werd uitgestuurd naar alle aangesloten trefpunten van OKRA-SPORT+. Op deze manier konden we waardevolle informatie verzamelen van trefpunten die deelnamen aan Soepel Actief en van trefpunten die niet deelnamen. In totaal vulden 80 trefpunten het evaluatieformulier in, waarvan 18 trefpunten deelnamen aan Soepel Actief. 62 trefpunten die het evaluatieformulier hebben ingevuld namen niet deel aan Soepel Actief.

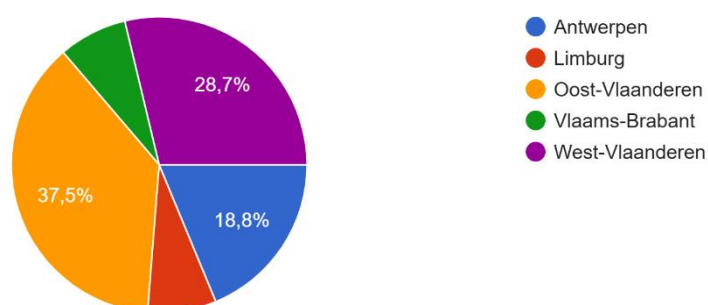
Heeft jouw trefpunt deelgenomen aan Soepel Actief?

80 antwoorden



Tot welke provincie behoort jouw trefpunt?

80 antwoorden



De trefpunten die het evaluatieformulier hebben ingevuld zijn verspreid over de vijf provincies waarvan de meerderheid afkomstig is uit Oost- en West-Vlaanderen. Van de trefpunten die hebben deelgenomen aan Soepel Actief kwam de meerderheid ook uit Oost- en West-Vlaanderen.

2.2 Deelname aan Soepel Actief

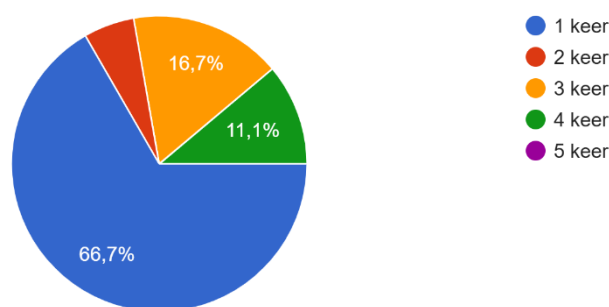
2.2.1 Aantal keer deelgenomen

In totaal werden er 36 lessenreeksen Soepel Actief aangevraagd en hebben 24 verschillende trefpunten deelgenomen aan Soepel Actief. Acht trefpunten hebben meerdere lessenreeksen georganiseerd (Benieuwd welke trefpunten dit zijn? Zie blz.5). Gemiddeld namen er vijftien deelnemers deel aan een lessenreeks Soepel Actief. Van de 24 unieke trefpunten die hebben deelgenomen aan Soepel Actief vulden 18 trefpunten het evaluatieformulier in, wat neerkomt op een betrouwbaarheidsniveau van 90% en een foutmarge van 10%.

Op de vraag "Hoeveel keer heeft jouw trefpunt deelgenomen aan Soepel Actief?" gaven heel wat trefpunten aan dat ze meer dan 1 lessenreeks hebben georganiseerd. Eén trefpunt heeft zelfs 4 lessenreeksen georganiseerd en zal na afloop van het project Soepel Actief de lessen blijven verderzetten.

Hoeveel keer heeft jouw trefpunt deelgenomen aan Soepel Actief?

18 antwoorden

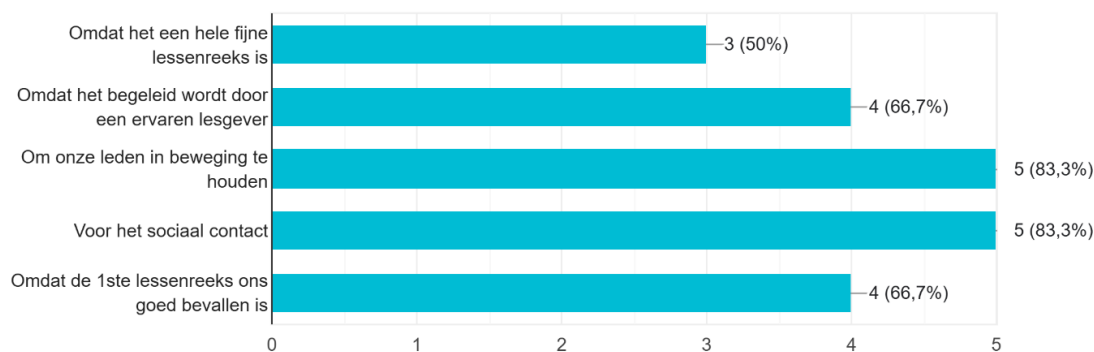


De top 3 redenen waarom deze trefpunten meerdere keren deelnamen aan Soepel Actief zijn:

1. Voor het sociaal contact (83%)
2. Om onze leden in beweging te houden (83%)
3. Omdat het begeleid wordt door een ervaren lesgever (67%) + omdat de eerste lessenreeks goed is meegevallen (67%)

Wat is de reden waarom jouw trefpunt meer dan 1 keer heeft deelgenomen aan Soepel Actief?

6 antwoorden



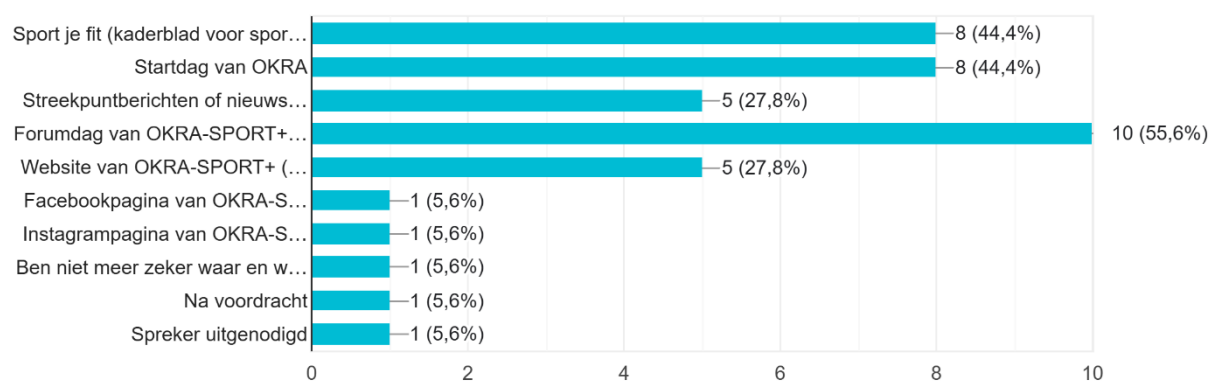
2.2.2 Communicatiekanaal

Op de vraag: "Hoe is jouw trefpunt op de hoogte gebracht?" antwoordde de meerderheid van de trefpunten (*sommige trefpunten gaven meerdere antwoorden*):

1. Via de forumdag van OKRA-SPORT+ (10 trefpunten)
2. Via Sport je fit (kaderblad voor sportverantwoordelijken) (8 trefpunten)
3. Via de startdag van OKRA (8 trefpunten)
4. Via de website van OKRA-SPORT+ (5 trefpunten)
5. Via de nieuwsbrief van het streekpunt (5 trefpunten)

Hoe is jouw trefpunt op de hoogte gebracht van Soepel Actief?

18 antwoorden



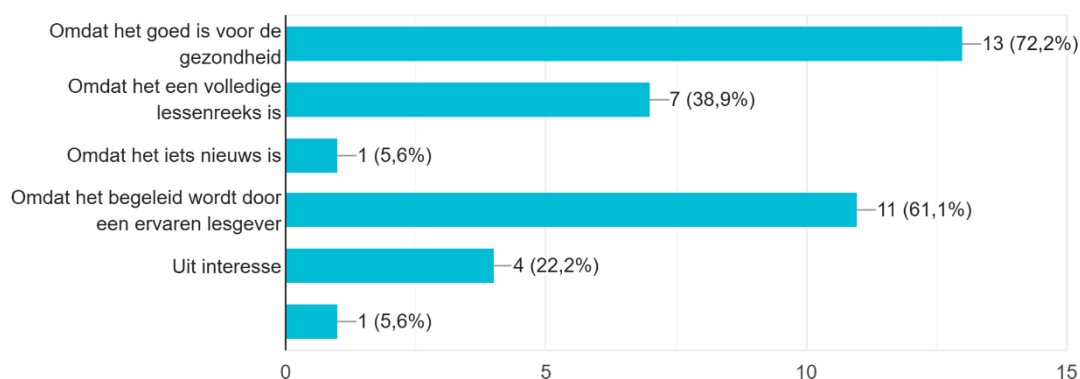
2.3.2 Motivatie van deelname

De top 3 antwoorden op de vraag "Wat is de reden waarom jouw trefpunt heeft deelgenomen aan Soepel Actief?" zijn (*sommige trefpunten gaven meerdere antwoorden*):

1. Omdat het goed is voor de gezondheid (72%)
2. Omdat het begeleid wordt door een ervaren lesgever (61%)
3. Omdat het een volledige lessenreeks is (39%)

Wat is de reden waarom jouw trefpunt heeft deelgenomen aan Soepel Actief?

18 antwoorden

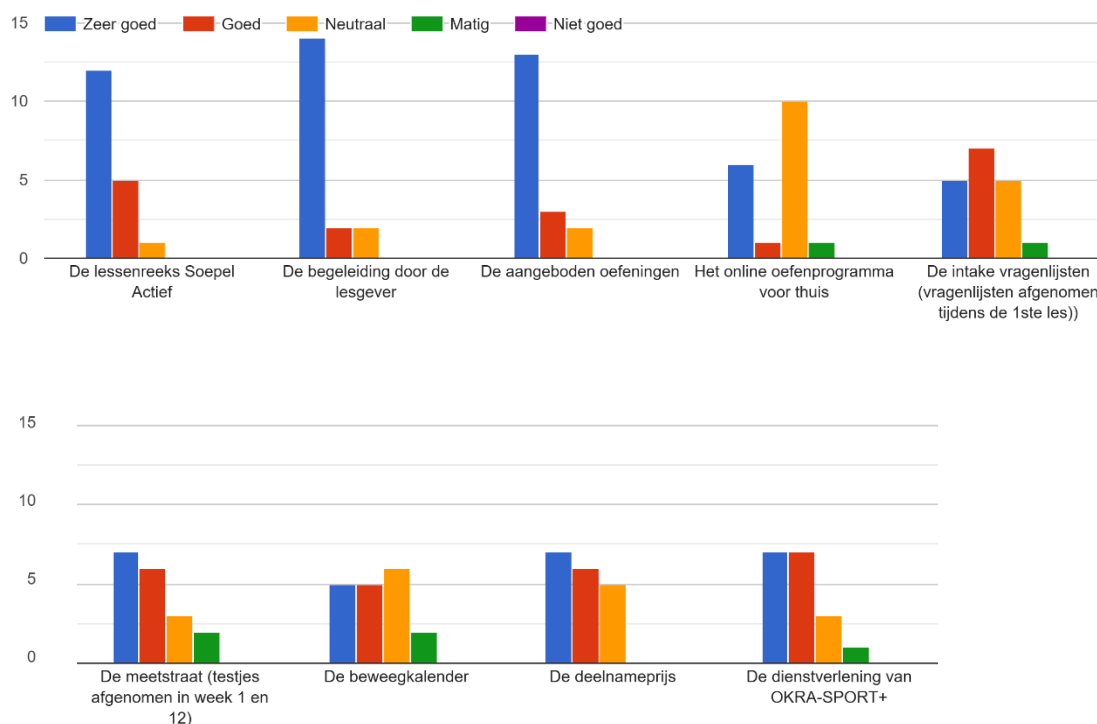


2.3.4 Algemene beoordeling

Soepel Actief werd door de deelnemende trefpunten positief onthaald:

- De lessenreeks, de begeleiding door de lesgever, de aangeboden oefeningen, de meetstraat, de deelnameprijs en de dienstverlening van OKRA-SPORT+ werd door de meerderheid van de deelgenomen trefpunten als zeer goed bevonden.
- De intakevragenlijsten werd door de meerderheid van de trefpunten als goed bevonden.
- Het online oefenprogramma voor thuis en de beweegkalender kreeg door de meerderheid een neutrale beoordeling.

Hoe zou je onderstaande onderdelen van het programma van Soepel Actief beoordelen:



De meerderheid van de deelnemende trefpunten gaven aan dat:

- Het gemakkelijk was om hun OKRA-bestuur te overtuigen om deel te nemen
- Het gemakkelijk was om deelnemers te vinden
- Het gemakkelijk was om deelnemers te motiveren om naar de lessen te komen
- Dat er een goede groepssfeer was tijdens de lessen
- Dat de deelnemers de lessenreeks makkelijk konden volhouden

2.3.5 Conclusie

Eén op drie deelnemende trefpunten organiseerde meerdere lessenreeksen. Dat en de gegeven scores kunnen ons doen besluiten dat Soepel Actief over het algemeen goed werd onthaald door de deelnemende trefpunten. Geen enkel trefpunt gaf een negatieve score aan één van de onderdelen van Soepel Actief.

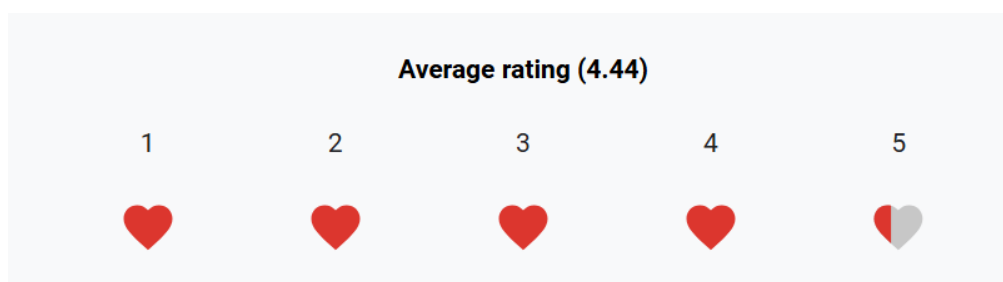
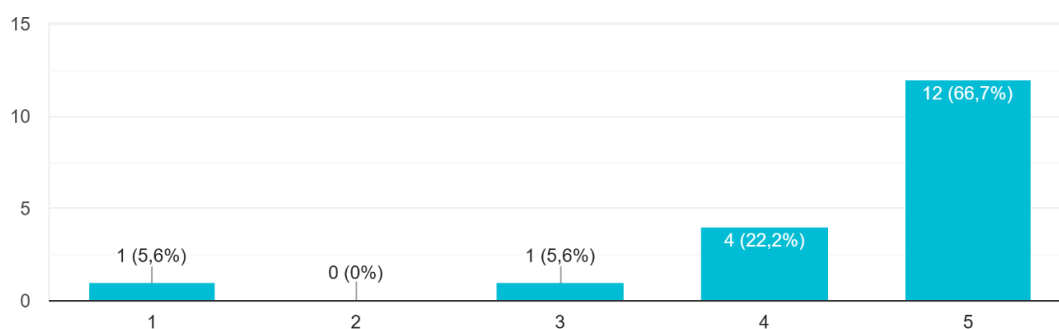
In het evaluatieformulier stelden we ook de vraag of trefpunten tips of aandachtspunten hebben voor Soepel Actief. We sommen hierbij de meest relevante antwoorden op:

- Lessen verder laten doorgaan omdat de leden een zeer positief gevoel hebben van soepelere gewrichten en zich aangenamer verder kunnen bewegen.
- Het zou zeker om de 2 jaar mogen plaatsvinden, afgewisseld met "Elke trap telt".
- Wij hebben een vervolgreeks georganiseerd zodat er verder onder begeleiding kan geoefend worden. Er werden ook nieuwe leden aangetrokken.
- Verder doen met de gemotiveerde lesgevers zoals wij die hadden in ons trefpunt.
- De oefeningen houden zoals ze zijn. Laagdrempelig en voor iedereen.
- Voor herhaling vatbaar.
- Aanvullen met oefeningen die ook buiten gedaan kunnen worden in combinatie met bijvoorbeeld wandelen.
- Maak er maar een vervolg op!
- De oefeningen waren in ons trefpunt niet voor iedereen haalbaar. Misschien toch een minimum conditie vereiste bijzetten, bijvoorbeeld kan nog zelfstandig de trap op zonder hulpmiddelen.
- Voor ons was dit prima. Misschien wat meer reclame.

Op de vraag "In welke mate zou je Soepel Actief aanbevelen aan andere trefpunten?" scoorde Soepel Actief een mooie 4,44 op 5.

In welke mate zou je Soepel Actief aanbevelen aan andere trefpunten?

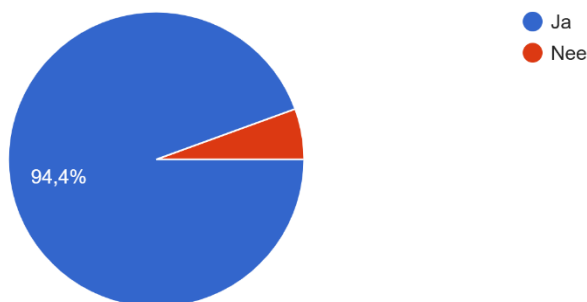
18 antwoorden



Op de vraag “Zou je opnieuw deelnemen met jouw trefpunt als er een vervolgprogramma zou komen op Soepel Actief”, antwoordde 94,4% van de deelnemende trefpunten met ja.

Zou je opnieuw deelnemen met jouw trefpunt als er een vervolgprogramma zou komen op Soepel Actief?

18 antwoorden



Ondanks dat we maar 24 verschillende trefpunten bereikt hebben met Soepel Actief kunnen we toch concluderen dat Soepel Actief positief onthaald werd in de trefpunten die 1 of meerdere lessenreeksen hebben aangevraagd.

2.3 Niet-deelname aan Soepel Actief

2.2.1 Algemene gegevens

OKRA-SPORT+ telt 897 trefpunten. Met Soepel Actief bereikten we 24 unieke trefpunten. Dat wil zeggen dat 873 trefpunten niet hebben deelgenomen aan Soepel Actief. Van deze 873 niet deelgenomen trefpunten hebben 62 trefpunten het evaluatieformulier ingevuld, wat neerkomt op 14% van de niet-bereikte trefpunten en dit met een betrouwbaarheidsniveau van 90% en een foutmarge van 10%.

2.2.2 Motivatie van niet-deelname

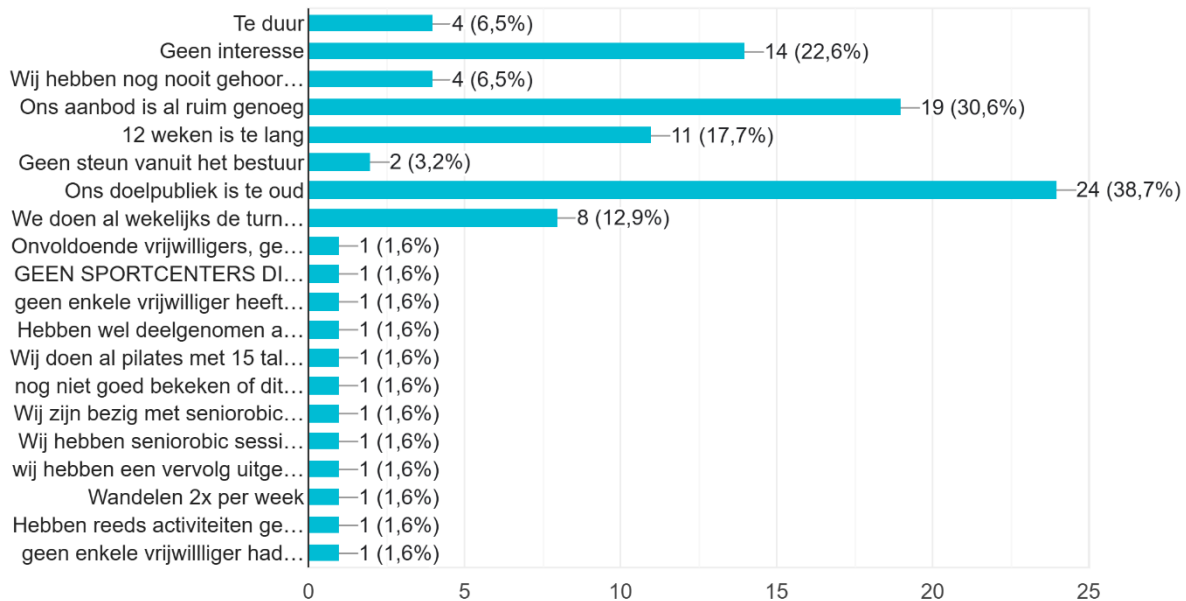
De top 5 redenen waarom deze trefpunten niet hebben deelgenomen zijn:

1. Ons doelpubliek is te oud (24 trefpunten)
2. Ons aanbod is al ruim genoeg (19 trefpunten)
3. Geen interesse (14 trefpunten)
4. 12 weken is te lang (11 trefpunten)
5. We doen al wekelijks de turnoefeningen uit Lekker Actief (8 trefpunten)

Slechts vier trefpunten gaven aan dat ze de deelnameprijs te duur vonden. Vier trefpunten gaven aan nog nooit gehoord te hebben van Soepel Actief. Twee trefpunten kregen geen steun vanuit hun bestuur om deel te nemen aan Soepel Actief.

Waarom heeft jouw trefpunt niet deelgenomen aan Soepel Actief?

62 antwoorden

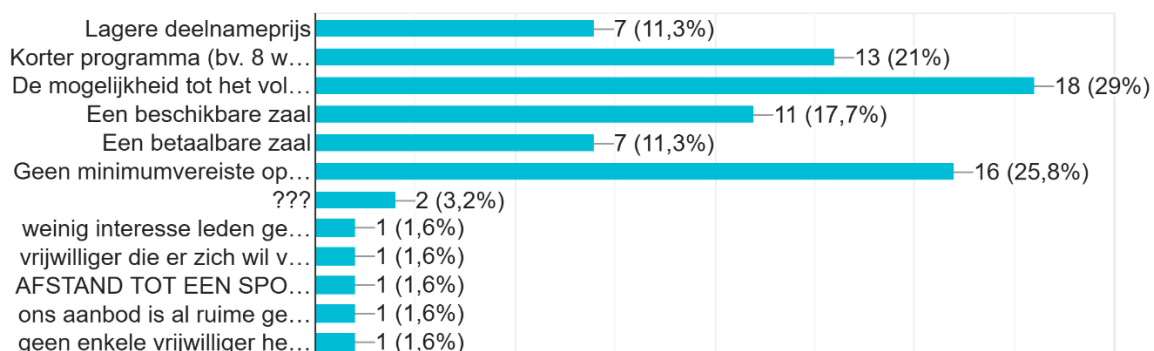


De top 6 antwoorden op de vraag: "Wat zou jouw trefpunt wel stimuleren om deel te nemen aan Soepel Actief?" zijn (sommige trefpunten gaven meerdere antwoorden):

1. De mogelijkheid tot het volgen van een proefles (18 trefpunten)
2. Geen minimumvereiste op het aantal deelnemers (16 trefpunten)
3. Een korter programma (bv. 8 weken i.p.v. 12 weken) (13 trefpunten)
4. Een beschikbare zaal (11 trefpunten)
5. Een betaalbare zaal (7 trefpunten)
6. Lagere deelnameprijs (7 trefpunten)

Wat zou jouw trefpunt overtuigen om wel deel te nemen aan Soepel Actief?

62 antwoorden



2.2.3 Conclusie

We kunnen concluderen dat de trefpunten die niet hebben deelgenomen aan Soepel Actief vaak een ouder doelpubliek hebben, al een heel breed aanbod van sportactiviteiten aanbieden, geen interesse tonen in Soepel Actief of de lessenreeks van 12 weken te lang vinden.

We kunnen hieruit vaststellen dat we de nood verkeerd ingeschat hebben. Veertien van de 68 trefpunten geeft aan dat ze geen interesse te hebben in Soepel Actief. Daarnaast hebben we hebben Soepel Actief verkeerd in de markt gezet aangezien 24 van de 68 trefpunten aangeven dat hun doelpubliek te oud is voor Soepel Actief, terwijl dit eigenlijk het doelpubliek is dat we wilden bereiken met Soepel Actief.

De lessenreeks van 12 weken wordt door vele trefpunten als te lang beschouwd. Wetenschappelijk onderzoek bepaalt nochtans dat 12 weken nodig is om een gedragsverandering teweeg te brengen. Sommige trefpunten vonden het minimumaantal deelnemers van 10 te veel. Om het betaalbaar te houden werd het minimum aantal deelnemers op 10 gezet.

Eén van de potentiële oplossingen om trefpunten warm te maken voor Soepel Actief is het aanbieden van een proefles. Op die manier krijgen trefpunten een beter beeld van wat Soepel Actief is.

Deel 3: Eindevaluatie door deelnemers

3.1 Algemene gegevens

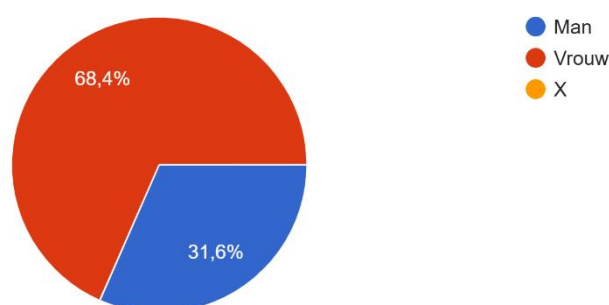
In totaal namen 529 deelnemers deel aan één of meerdere lessenreeksen Soepel Actief. Deze leden waren allemaal lid van OKRA en/of OKRA-SPORT+ of CM. Met Soepel Actief hadden we als vooropgesteld doel om minstens 900 deelnemers te bereiken. Met de 529 deelnemers behalen we hiermee 59% van ons vooropgestelde doel.

In totaal vulden 57 deelnemers het evaluatieformulier in, wat neerkomt op een responsgraad van 11% en dit met een betrouwbaarheidsniveau van 90% en een foutmarge van 11%. Een mogelijke verklaring voor deze lage responsgraad is omdat de evaluatieformulieren pas in februari 2025 werden uitgestuurd. Het project Soepel Actief liep dan al meer dan 1 jaar waardoor we enkel de deelnemers van de laatste 6 maanden bereikt hebben.

18 mannen en 39 vrouwen met een gemiddelde leeftijd tussen 60 en 85 jaar vulden het evaluatieformulier in. De grote meerderheid van deze deelnemers komt uit de provincie Oost- en West-Vlaanderen, dat zijn ook de provincies waar de meeste lessenreeksen Soepel Actief werden aangevraagd.

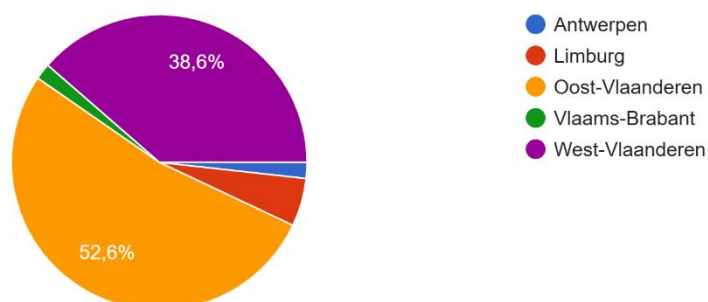
Wat is jouw geslacht?

57 antwoorden



In welke provincie woon je?

57 antwoorden



3.2 Deelname aan Soepel Actief

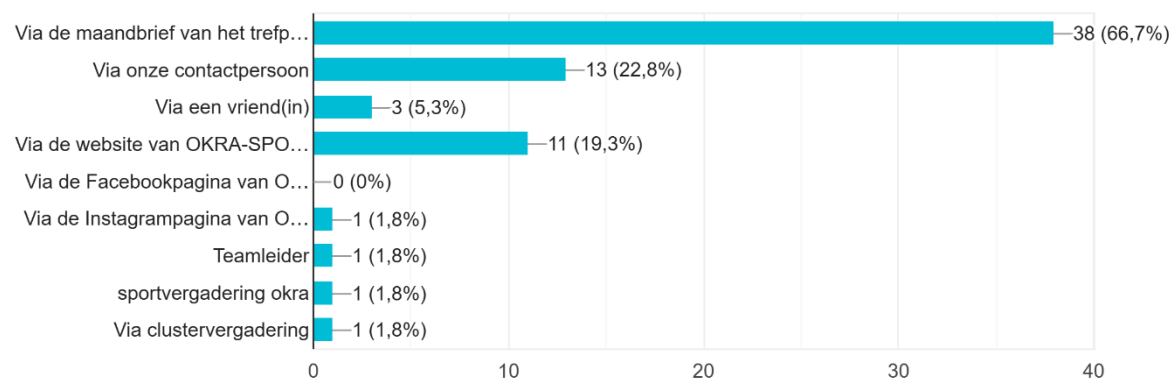
3.2.1 Motivatie van deelname

De meeste deelnemers zijn op de hoogte gebracht van Soepel Actief via (sommige deelnemers gaven meerdere antwoorden):

- De maandbrief van het trefpunt (67%)
- Via hun contactpersoon (23%)
- Via de website van OKRA-SPORT+ (19%)
- Via een vriend(in) (5%)

Hoe ben je op de hoogte gebracht van Soepel Actief?

57 antwoorden

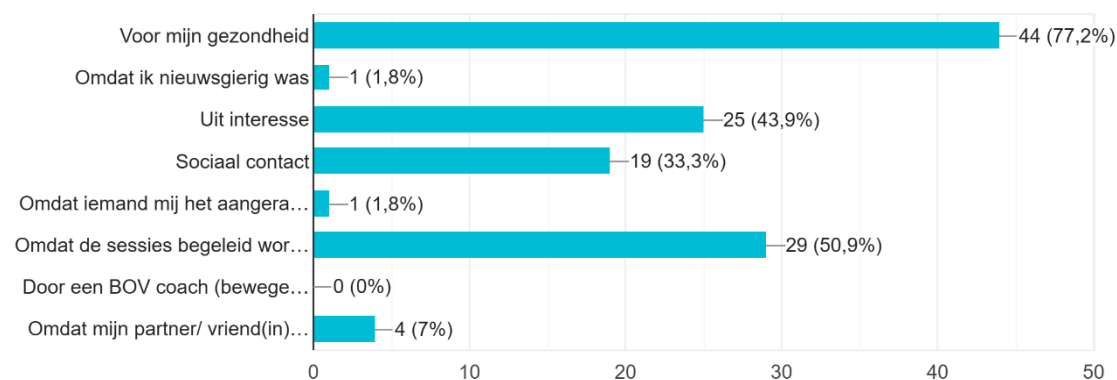


De top 5 redenen waarom deelnemers hebben deelgenomen zijn (sommige deelnemers gaven meerdere antwoorden):

- Voor mijn gezondheid (77%)
- Omdat de sessies begeleid worden door een ervaren lesgever (51%)
- Uit interesse (44%)
- Sociaal contact (33%)
- Omdat mijn partner/vriend(in) meedeed (7%)

Waarom heb je deelgenomen aan Soepel Actief

57 antwoorden



3.2.2 Aantal keer deelgenomen

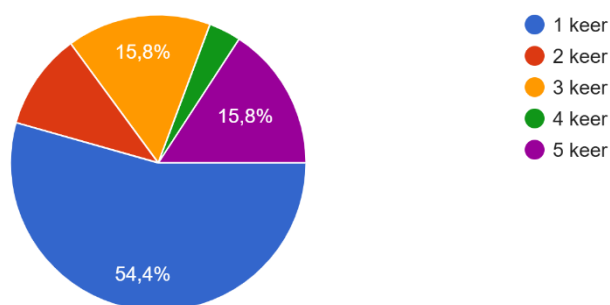
Bijna de helft van de deelnemers (46%) nam meer dan één keer deel aan een lessenreeks Soepel Actief. Ze gaven hiervoor als motief aan (*sommige deelnemers gaven meerdere antwoorden*):

- voor mijn gezondheid (82%)
- omdat de eerste lessenreeks me goed bevallen is (77%)
- omdat het begeleid wordt door een ervaren lesgever (71%)
- om in beweging te zijn (65%)
- voor het sociaal contact (47%)

Ook hier staat gezondheid op de hoogste plaats, aangevuld met de eerste lessenreeks is goed meegevallen en de begeleiding door een ervaren lesgever. Sociaal contact scoorde een vijfde plaats.

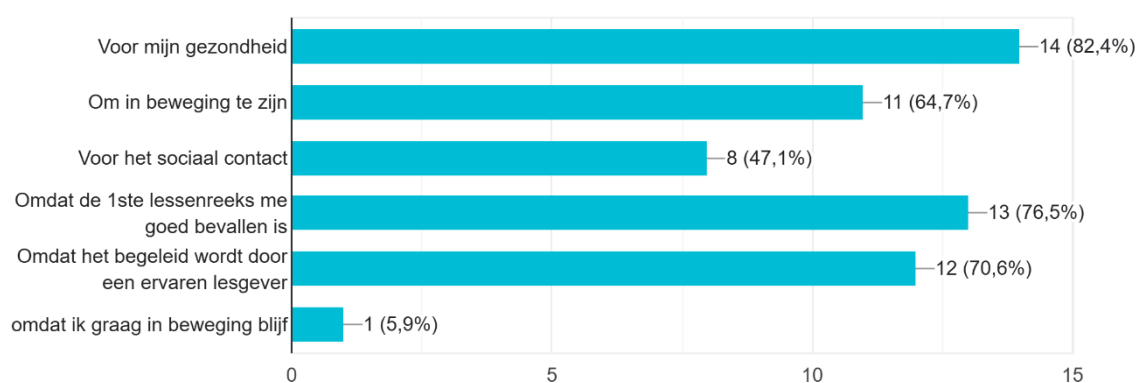
Hoeveel keer heb je deelgenomen aan een volledige lessenreeks Soepel Actief?

57 antwoorden



Wat was jouw motivatie om meer dan 1 keer deel te nemen aan een volledige lessenreeks Soepel Actief?

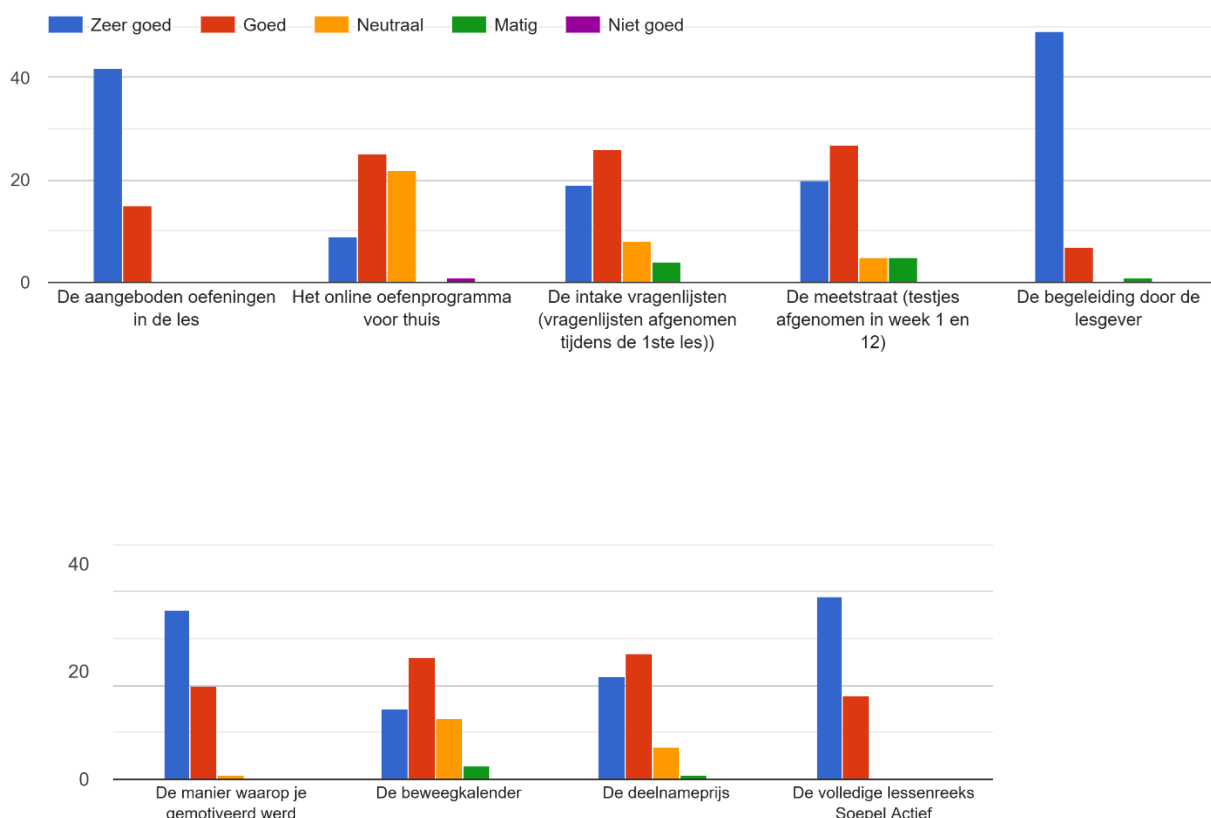
17 antwoorden



3.2.3 Algemene beoordeling

De meerderheid van de deelnemers beoordeelde de aangeboden oefeningen in de les, de begeleiding door de lesgever, de manier waarop ze gemotiveerd werden en de volledige lessenreeks als zeer goed. Het online oefenprogramma voor thuis, de intakevragenlijsten, de meetstraat, de beweegkalender en de deelnameprijs werden door de meerderheid van de deelnemers als goed bevonden.

Want vond je van:



3.2.4 Gebruik van de beweegkalender

De beweegkalender is een A4-schrift opgebouwd uit twaalf weken die aan de muur kan opgehangen worden. Met de beweegkalender willen we de deelnemers motiveren naar een gezonde levensstijl. De inhoud van de beweegkalender is opgebouwd uit:

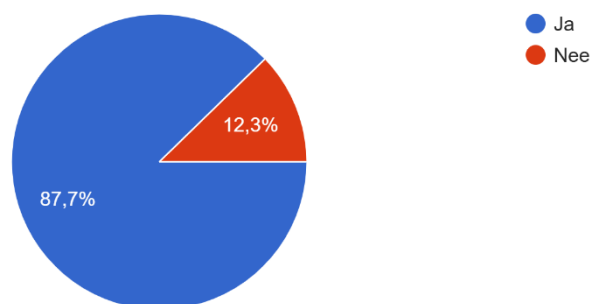
- Waarom doe je mee? Om hun motivatie te achterhalen.
- Beweegcontract
- Dagboekfunctie
- Beweegplan
- Reflectiemoment
- Dagelijks een nieuwe beweeg/motivatietip



88% van de deelnemers gaf aan dat de lesgever hen motiveerden om de beweegkalender te gebruiken. 53% van de deelnemers heeft de beweegkalender effectief gebruikt en 47% gaf aan dat ze de beweegkalender niet gebruikt hebben.

Heeft de lesgever jou gemotiveerd om de beweegkalender te gebruiken?

57 antwoorden

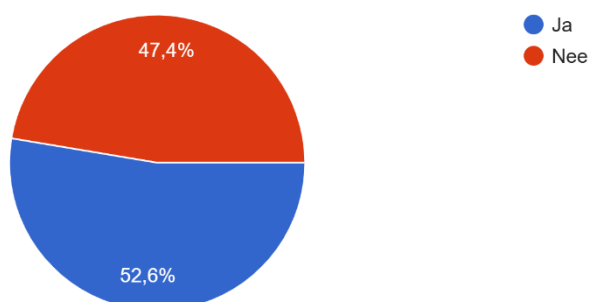


De top 3 redenen waarom deelnemers de beweegkalender niet hebben gebruikt:

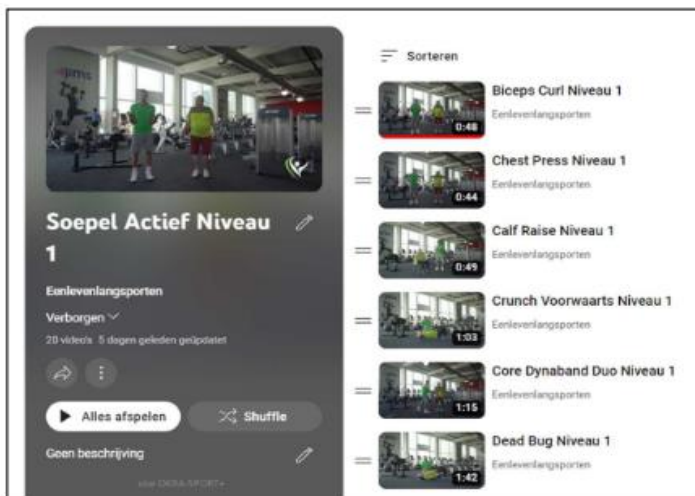
- Te veel werk om in te vullen (37%)
- Geen interesse (33%)
- De lesgever heeft hier niets over verteld (7%)

Heb je de beweegkalender gebruikt?

57 antwoorden



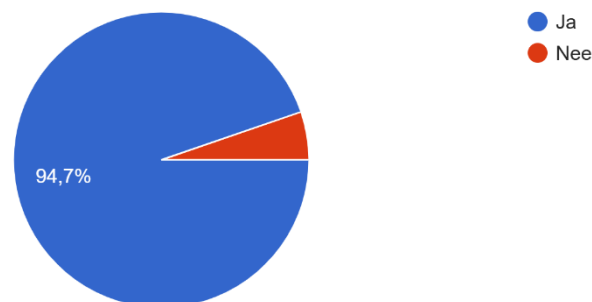
3.2.5 Online oefenprogramma voor thuis



In Soepel Actief kregen de deelnemers naast de wekelijkse groepsles ook toegang gegeven tot een online oefenplatform waarop alle oefeningen uit de groepslessen terug te vinden waren. Daarnaast bevat het platform ook drie kant-en-klare workouts van 20 minuten die de deelnemers thuis konden uitvoeren. Ons doel was de deelnemers te stimuleren om de oefeningen één à twee keer thuis te herhalen, aanvullend op de wekelijkse groepsles. Hiervoor konden ze beroep doen op het online oefenprogramma. Voor deelnemers die niet over een computer beschikten, werden de oefeningen afgedrukt in de vorm van kijkwijzers, zodat ook zij thuis aan de slag konden. De lesgevers kregen in hun opleiding tot lesgever Soepel Actief ook enkele motivatietechnieken aangereikt om deelnemers te motiveren om hun oefeningen één à twee keer thuis te herhalen.

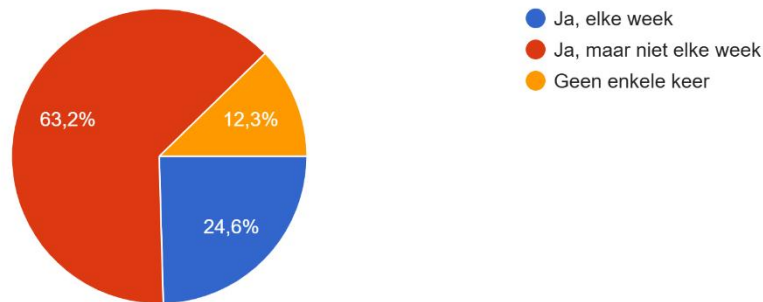
Werd je door de lesgever gemotiveerd om jouw oefeningen thuis uit te voeren?

57 antwoorden



Heb je tijdens de lessenreeks jouw oefeningen ook thuis uitgevoerd?

57 antwoorden



95% van de deelnemers gaf aan dat ze gemotiveerd werden door de lesgever om hun oefeningen thuis te herhalen. 88% van de deelnemers heeft zijn/haar oefeningen thuis herhaald. Van deze 88% gaf 25% aan dit op wekelijkse basis uitgevoerd te hebben.

63% heeft zijn/haar oefeningen op sporadische wijze uitgevoerd en slechts 12% van de deelnemers heeft geen enkele keer de thuisoefeningen uitgevoerd. De top 5 redenen waarom deze deelnemers de thuisoefeningen sporadisch of niet hebben uitgevoerd zijn:

- Ik beweeg al genoeg (65%)
- Ik had geen zin om mijn oefeningen alleen te doen (28%)
- Gebrek aan motivatie (19%)
- Geen tijd (12%)
- Ik was niet op de hoogte van de thuisoefeningen (5%)

Als motivatietechniek om de thuisoefeningen uit te voeren werd aan de lesgevers de tool aangereikt om gebruik te maken van een "buddy". Door de oefeningen samen met iemand anders uit te voeren, blijven de deelnemers gemotiveerd en kunnen ze samen bewegen.

De meerderheid gaf aan dat ze al genoeg bewegen. Toch is er een groot verschil tussen, cardio (wandelen, fietsen,...) en krachttrainingsoefeningen. Om optimaal effect te bereiken is het advies om de krachtoefeningen minstens 2x per week uit te voeren, 1 groepsles aangevuld met 1 thuistraining is hierbij de sleutel tot succes.

12% van de deelnemers heeft geen enkele keer zijn/haar thuisoefeningen gedaan. Op de vraag "Wat zou jou motiveren om je oefeningen thuis wel uit te voeren?" werden de volgende top 4 antwoorden gegeven:

- Oefeningen afgedrukt op papier (40%)
- Kant-en-klare workouts (37%)
- Een trainingspartner (28%)
- Extra motivatie door de lesgever (5%)

3.2.6 Na de lessenreeks Soepel Actief

We vroegen de deelnemers na afloop van de lessenreeks welk effect Soepel Actief heeft gehad op hun lichaam. De top 6 antwoorden hierbij zijn:

- Mijn lichaam is soepeler geworden (56%)
- Meer energie (46%)
- Fitter en gezonder (40%)
- Meer kracht ontwikkeld (30%)
- Minder gewrichtspijn (26%)
- Huishoudelijke taken uitvoeren gaat vlotter (16%)

Eén van de vooropgestelde doelen van Soepel Actief was om de deelnemers te stimuleren tot duurzaam bewegen. Als we deze resultaten bekijken, kunnen we concluderen dat we hierin geslaagd zijn, aangezien 79% aangeeft de oefeningen (al dan niet op wekelijkse basis) nog steeds uit te voeren.

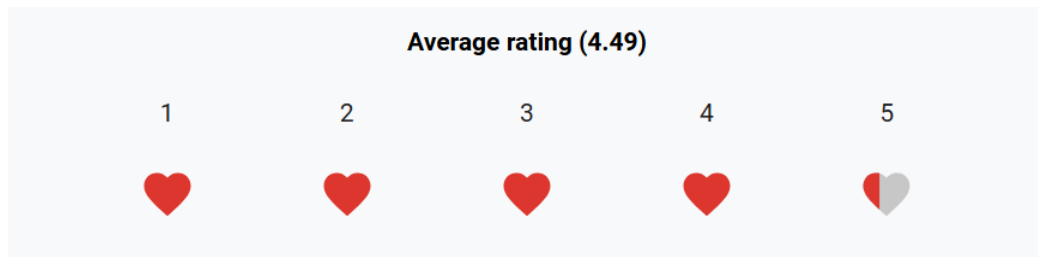
Als algemene tips of aandachtspunten gaven de deelnemers volgende antwoorden:

- Dat deze lessenreeks verder zou doorgaan omdat ze zo gemotiveerd zijn om soepel te blijven ondanks dat ze ouder worden
- Activiteiten zoals Soepel Actief zijn een instrument om jong-gepensioneerden te laten kennismaken met OKRA-SPORT+ en het imago 'te verjongen'
- Als het opnieuw wordt ingericht doe ik zeker weer mee
- Meer dan 12 lessen
- De goeie tips om houding en goed uitvoeren van de oefening is belangrijk. De tussendoortjes over het nut van de gedane oefening is motiverend
- Iedereen nog meer motiveren om mee te doen
- De lessenreeks zou steeds (met een korte pauze) moeten herhaald/doorgaan
- Verder doen met ervaren lesgevers zoals die wij in Temse hadden.
- De oefeningen waren goed uitgelegd...niets op te zeggen
- Goed voor lichaam en geest
- Focussen op kracht en lenigheid
- Oefeningen meer aanpassen voor oudere mensen met gebreken.
- Heel graag een vervolg
- ik hoop op nog een lessenreeks
- Het is oké zoals het is, ook het sociale contact is heel belangrijk.
- Ik ben tevreden met de lessen.
- Oefeningen op papier aangeven waarvoor ze geschikt zijn en voor wie of welke aandoeningen ze aan- of af te raden zijn
- Doe zo voort
- Herhaling van de lessenreeks
- Goed bezig
- Een vervolg is welkom
- Graag blijvende sessies
- Mensen blijven stimuleren om in beweging te blijven, zeker bij ouder wordende mensen
- Mag elke week doorgaan
- Waren toffe oefeningen

3.2.7 Conclusie

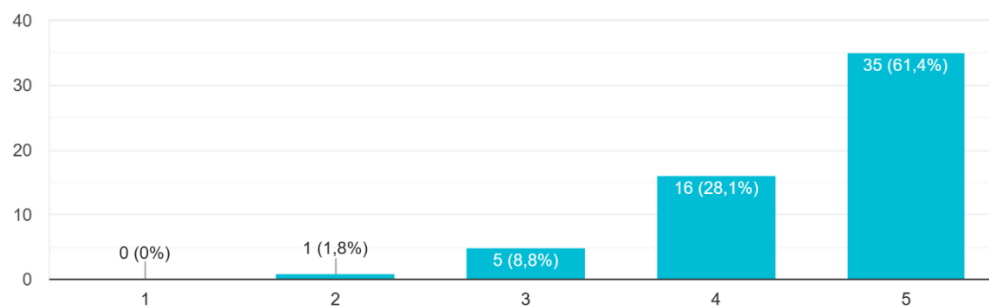
We kunnen uit de aandachtspunten afleiden dat bij de meerderheid van de deelnemers Soepel Actief positief onthaald werd. Meerdere deelnemers gaven ook aan dat ze graag een vervolg hadden op Soepel Actief of dat de lessenreeks blijvend wordt gegeven.

Op de vraag "In welke mate zou je Soepel Actief aanbevelen aan iemand anders" kreeg Soepel Actief een mooie score van 4,5 op 5.



In welke mate zou je Soepel Actief aanbevelen aan iemand anders?

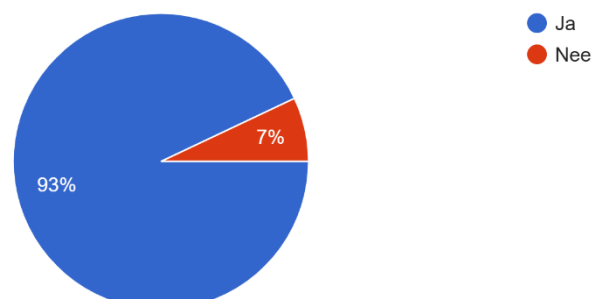
57 antwoorden



93% van de deelnemers gaf ook aan dat ze opnieuw zouden deelnemen als er een vervolgprogramma zou komen op Soepel Actief.

Zou je opnieuw deelnemen als er een vervolgprogramma zou komen op Soepel Actief?

57 antwoorden



Op de vraag of deelnemers hun oefeningen nog uitvoeren na afloop van de lessenreeks waren de meningen verdeeld. 79% voert hun oefeningen nog uit terwijl 21% dat niet meer doet. Van de 79% die aangaven hun oefeningen nog uit te voeren geeft 51% aan dit sporadisch te doen, 14% doet dit nog wekelijks en 9% doet de oefeningen nog meerdere keren per week.

We kunnen hiermee concluderen dat de meerderheid van de deelnemers heel tevreden waren met de lessenreeks van Soepel Actief. Vooral het gezondheidsaspect, de begeleiding door ervaren lesgevers en het samen bewegen met anderen maakten dat Soepel Actief een goed project was.

Deel 4: Eindevaluatie door lesgevers

4.1 Algemene gegevens

Voor Soepel Actief hebben we een 50-tal lesgevers opgeleid. Er werden drie fysieke opleidingen georganiseerd in Gent, Leuven en Antwerpen. De opleiding duurde zeven uur en bestond uit een theoretisch en een praktisch gedeelte.

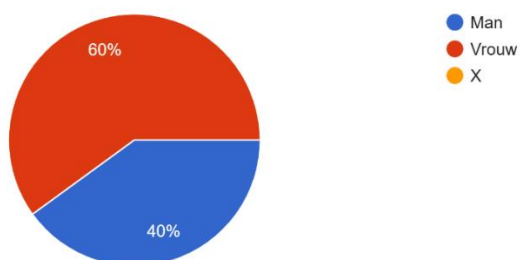
De inhoud van deze lesgeversopleiding bestond uit volgende onderdelen:

1. Welkom
2. Projectomschrijving Soepel Actief
3. Soepele gewrichten en pijneducatie
4. Trainingsprogramma en meetstraat
5. Praktijksessie deel 1
6. Beweegkalender en motivatietechnieken
7. Begeleiden van senioren
8. Praktijksessie deel 2
9. Praktische afspraken

Van de 50 opgeleide lesgevers hebben vijftien lesgevers het evaluatieformulier ingevuld, wat overeenkomt met een betrouwbaarheidsniveau van 80% en een foutmarge van 14%. Negen vrouwen en zes mannen vulden het evaluatieformulier. De leeftijd ligt tussen de 43 en 82 jaar oud, met een gemiddelde leeftijd van 65 jaar. Van de vijftien lesgevers die het formulier hebben ingevuld, zijn er zeven die één of meerdere keren werden ingeschakeld om een lessenreeks Soepel Actief te begeleiden.

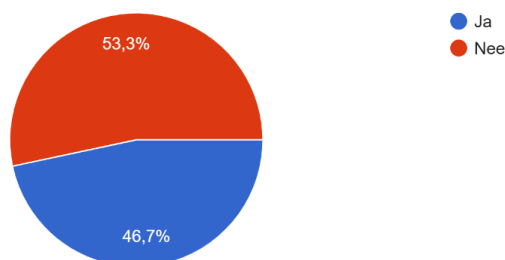
Wat is jouw geslacht?

15 antwoorden



Ben jij ingeschakeld geweest als lesgever voor Soepel Actief?

15 antwoorden



4.2 Ingeschakelde lesgevers

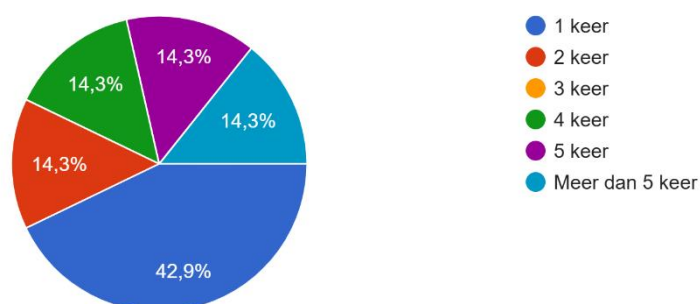
4.2.1 Aantal lessenreeksen

43% van de lesgevers heeft één lessenreeks gegeven en 57% van de lesgevers gaf meerdere lessenreeksen, waarvan 14% meer dan vijf lessenreeksen.

Voor 57% van de lesgevers was het aantal lessenreeksen dat ze gegeven hebben meer dan voldoende. 29% had graag meer lessenreeksen gegeven en 14% vond dat ze te veel lessenreeksen hebben gegeven.

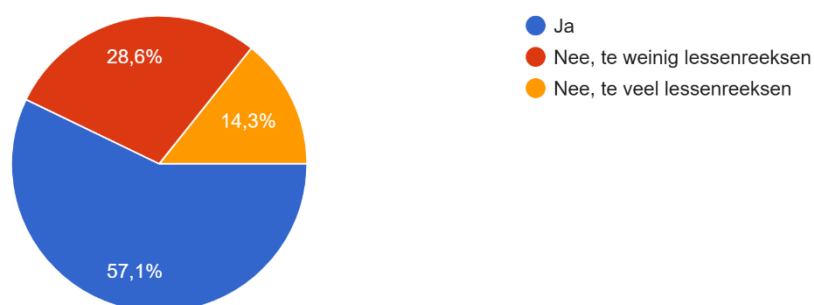
Hoeveel keer heb je een lessenreeks van Soepel Actief gegeven?

7 antwoorden



Was het aantal lessenreeksen dat je gegeven hebt voldoende voor jou?

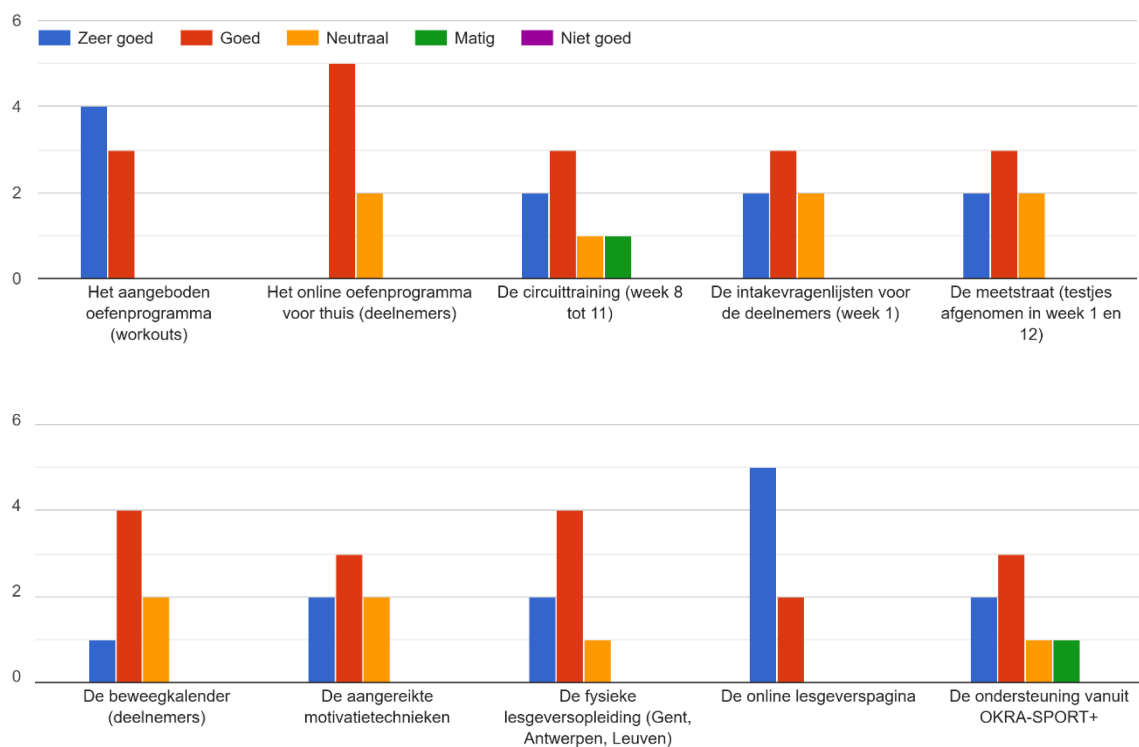
7 antwoorden



4.2.2 Algemene beoordeling

Het aangeboden oefenprogramma en de online lesgeverspagina werd door de meerderheid van de lesgevers als zeer goed beoordeeld. Het online oefenprogramma voor thuis, de circuittraining, de intakevragenlijsten voor de deelnemers, de meetstraat, de beweegkalender, de aangereikte motivatietechnieken en de ondersteuning vanuit OKRA-SPORT+ werd door de meerderheid van de lesgevers als goed beoordeeld.

Hoe zou je onderstaande onderdelen van het programma van Soepel Actief beoordelen:

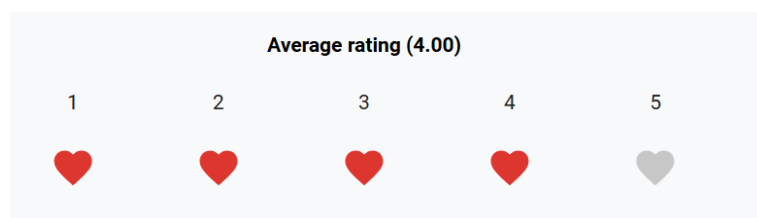


4.2.3 Algemene aandachtspunten en tips

Op de vraag "Welke algemene tips of aandachtspunten heb je nog voor Soepel Actief?" antwoordden de lesgevers:

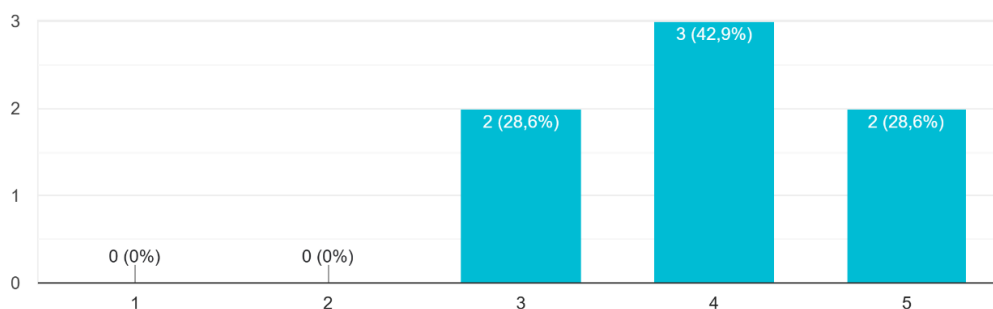
- De oefeningen waren heel goed en bruikbaar.
- Het belang en nut dat de deelnemers blijven hechten en ondervinden aan het regelmatig uitvoeren van de oefeningen van het Soepel Actief programma.
- Meer inzetten op ademhalingstechnieken.
- Sommige deelnemers vragen naar een vervolg.
- Het afnemen van de testjes van de meetstraat neemt twee sessies in beslag en dient voor niets.
- Het online oefenprogramma is onvoldoende, oudere mensen willen net sociale contacten/ mensen willen graag gecorrigeerd worden, dat gaat bij online oefenen niet.
- Meer promo nodig.

Soepel Actief kreeg een gemiddelde score van 4 op 5 door de lesgevers.



Welke score zou je geven aan Soepel Actief?

7 antwoorden



Alle gevraagde lesgevers die het evaluatieformulier hebben ingevuld wensen nog ingeschakeld te worden als lesgever als er een vervolgprogramma zou komen.

4.2.4 Conclusie

We kunnen concluderen dat Soepel Actief zeer positief werd ervaren door de lesgevers. Er zijn nog wat verbeterpunten mogelijk aan het online oefenprogramma en aan het afnemen van de meetstraat. Alle gevraagde lesgevers die het evaluatieformulier hebben ingevuld, wensen opnieuw ingeschakeld te worden als er een vervolgprogramma zou komen.

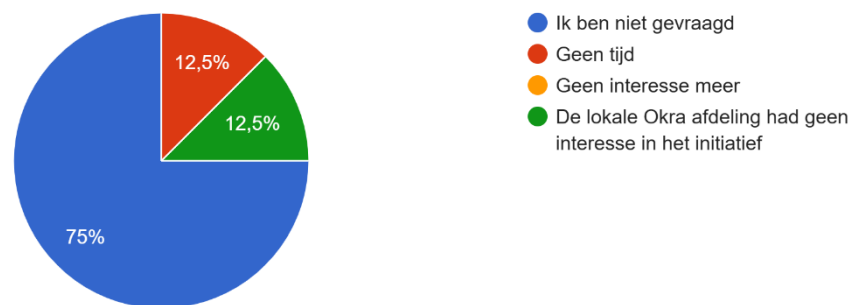
4.3 Niet ingeschakelde lesgevers

Van de lesgevers die niet zijn ingeschakeld, gaf 75% aan dat ze niet gevraagd werden. 12,5% gaf aan dat het niet in hun tijdschema paste en de andere 12,5% gaf aan dat de lokale OKRA trefpunten geen interesse had in een lessenreeks Soepel Actief.

63% gaf aan dat ze op de hoogte gehouden willen worden als er een vervolgprogramma zou komen.

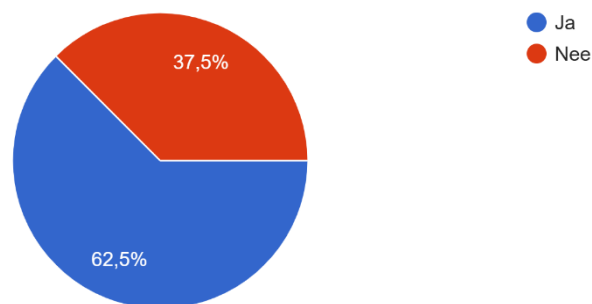
Wat is de reden waarom je niet bent ingeschakeld als lesgever?

8 antwoorden



Wens je op de hoogte gehouden te worden als er een vervolgprogramma zou komen op Soepel Actief en wenst ingeschakeld te worden als lesgever?

8 antwoorden



Deel 5: Eindconclusie

Als we de evaluatieformulieren ingevuld door trefpunten, deelnemers en lesgevers bekijken dan kunnen we concluderen dat de 24 unieke trefpunten die hebben deelgenomen zeer tevreden waren over Soepel Actief. 8 trefpunten organiseerden zelf meer dan 1 lessenreeks. 94% van deze trefpunten wenst ook deel te nemen als er een vervolgprogramma zou komen.

Ook de meerderheid van de deelnemers die het evaluatieformulier hebben ingevuld, waren heel tevreden met de lessenreeks van Soepel Actief en 93% wenst opnieuw deel te nemen als er een vervolgprogramma zou komen. Vooral het gezondheidsaspect, de begeleiding door een ervaren lesgevers en het samen bewegen met anderen maakten dat Soepel Actief zeer positief werd onthaald. Aan het gebruik van het online oefenprogramma en de beweegkalender zijn nog verbeterpunten mogelijk. Hieruit kunnen we besluiten dat het gezondheidsaspect zeer belangrijk is om deel te nemen aan een lessenreeks Soepel Actief, aangevuld met sociaal contact. Als we samen met anderen aan onze gezondheid kunnen werken, werkt dat zeer motiverend. Als deze les dan ook nog wordt gegeven door een ervaren lesgever, dan voelen de deelnemers zich veiliger om te bewegen. Dat is de kracht van Soepel Actief: samen aan onze gezondheid werken in een veilige setting waarbij een ervaren lesgever de oefeningen begeleidt en aanpast aan ieders niveau.

Ook door de lesgevers werd Soepel Actief positief onthaald. Er zijn nog wat verbeterpunten aan het online oefenprogramma mogelijk en aan het afnemen van de meetstraat. Het aangeboden oefenprogramma en de online lesgeverspagina werd als zeer goed beoordeeld. Al de gevraagde lesgevers die het evaluatieformulier hebben ingevuld, wensen opnieuw ingeschakeld te worden als er een vervolgprogramma zou komen.

Uit de samenvatting van de evaluatieformulieren ingevuld door trefpunten, deelnemers en lesgevers blijkt dat er vraag en nood is aan een vervolgprogramma op Soepel Actief. Maar we moeten ook met een kritisch bril naar de cijfers durven kijken. Van de 897 OKRA-SPORT+ trefpunten, hebben we slechts 24 unieke trefpunten bereikt. De redenen waarom Soepel Actief niet aansloeg bij de het grotendeel van de trefpunten kan zijn dat we de nood verkeerd ingeschat hebben. Trefpunten met een ouder publiek voelden zich niet aangesproken terwijl Soepel Actief vooral gericht is op deze doelgroep. Sommige trefpunten vonden een lessenreeks van 12 weken ook te lang en vonden het minimum deelnemersaantal van 10 te hoog.

We zijn ons er van bewust dat het belang van krachttraining zeker niet onderschat mag worden en voldoende moet benadrukt worden bij senioren. Steeds meer en meer komt krachttraining in de media aan bod en blijft het één van de belangrijke pijlers om gezond ouder te worden. Met OKRA-SPORT+ blijven we daarom actief inzetten op het thema krachttraining. Vanaf september 2025 lanceren we het BeweegMoment, een online platform waar elke week drie kant-en-klare trainingsvideo's van 5 à 10 minuten worden gepost om mensen op een laagdrempelige manier aan het bewegen te krijgen.

Het OKRA-SPORT+ team