

## Resultaten enquête Haarlempashouders

Het doel van dit onderzoek is om het belang en de effecten van blijvend sporten bij de Hagedis te achterhalen bij mensen met een Haarlempas. Hieronder zijn de resultaten kort beschreven.

### Algemeen

In totaal zijn er **24 enquêtes** ingevuld. Hiervan zijn 13 mannen en 11 vrouwen in de leeftijd van 18-82 jaar.

Op de vraag “hoe bent u op de hoogte van het Sportfonds 18+” geven zeven respondenten aan dat ze via mond tot mond reclame zijn ingelicht. Drie zijn via het Sociaal wijkteam, twee via de gemeente Haarlem, twee via Buurts en de overige via Sportsupport of sportcentrum de Hagedis.

### Aantal sporters met een Haarlempas

In totaal zijn er elf deelnemers (45,8%) die pas zijn begonnen met sporten bij de Hagedis (0-6 maanden). Tien deelnemers (41,7%) zijn nu meer dan een jaar actief en de overige drie (12,5%) trainen nu voor een periode van 7-12 maanden.

De meerderheid van de respondenten zijn vaak actief bij de Hagedis. Driekwart van de deelnemers (75%) sporten minimaal twee tot drie keer per week bij sportcentrum de Hagedis. Drie deelnemers (12,5%) sporten zelfs vijf keer in de week, twee deelnemers (8,3%) komen vier keer in de week en slechts een deelnemer (4,2%) geeft aan dat hij/zij een keer per week gaat sporten.

### 1. Effect van bewegen bij sportcentrum de Hagedis

Op de vraag “waarom sport u bij de Hagedis?” zijn de antwoorden heel positief. De helft van de respondenten (50%) komen trainen om hun fysieke en mentale gezondheid te verbeteren. Een kwart van de deelnemers (25%) geven aan dat ze graag voor de gezellige sfeer bij de Hagedis komen trainen. De overige kwart geven aan dat ze graag trainen omdat het mogelijk is via een Haarlempas.

#### 1a. Algemene gezondheid

Negen respondenten (37,6%) vinden hun algemene gezondheid redelijk, de overige vijftien (62,5%) vinden hun gezondheid goed.

Op de vraag “hoe fit was u toen u startte met bewegen en bent u nu (na bewegen) naar eigen inzicht op een schaal van 0-10? (bijv. ik gaf mezelf een 5 maar inmiddels een 7)?” zijn de resultaten positief. In totaal hebben zestien respondenten deze vraag beantwoord, zeven hebben niet ingevuld en de overige vindt het te vroeg om te bepalen.

Vijf van de zestien respondenten (31,25%) gaven zichzelf gemiddeld een 4 bij aanvang, maar inmiddels is dit een 7 geworden. Ook de overige elf deelnemers (68,75%) die zichzelf een voldoende hebben gegeven bij aanvang beweren nu dat ze zichzelf nu fitter voelen, met een gemiddelde stijging van een 6 naar een 8.

### 1b. Sociaal leven

Negentien respondenten (79,2%) beweren dat het sporten bij de Hagedis een positieve invloed heeft bijgedragen op hun sociale leven. Drie mensen (12,5%) zijn hierin neutraal en de overige twee (8,3%) hebben deze vraag niet beantwoord. De meest voorkomende voorbeelden zijn hieronder geciteerd;

- *"Door sporten heb ik nieuwe contacten opgebouwd en ook contact mee gehouden om buiten de Hagedis af te spreken"*
- *"Ik voel me goed tussen de mensen"*
- *"Ik krijg meer positieve energie en voel me lekkerder in mijn vel"*
- *"Ik vind het erg gezellig bij de Hagedis"*
- *"Ik vind het erg leuk om te sporten en daarna een bakkie doen met de buurtbewoners"*

### 1c. Stemming

Drieëntwintig deelnemers (95,8%) geven aan dat het sporten een positieve invloed hebben op hun stemming. Slechts een deelnemer (4,2%) heeft deze vraag niet beantwoord. Hieronder een aantal voorbeelden geciteerd;

- *"Ik krijg meer rust in mijn hoofd na het sporten"*
- *"Sporten geeft mij een voldaan gevoel"*
- *"Vroeger depressief geweest en dankzij sporten niet meer"*
- *"Voel me veel prettiger na het sporten"*
- *Door te sporten voel ik me niet eenzaam, leuke sociale contacten na sporten, samen koffie drinken, het is heel fijn om tussen de mensen te zijn"*

## 2. Het belang van de Haarlempas

Drieëntwintig deelnemers (95,8%) geven aan dat de Haarlempas het mogelijk maakt dat zij bij een vereniging kunnen gaan sporten. Slechts een deelnemer heeft geen antwoord op deze vraag. Verder geeft **alle respondenten** (100%) aan dat ze **NIET** zonder de bijdrage van de Haarlempas (€150,- van sportfonds en 50% korting van Buurts) bij de Hagedis kunnen blijven sporten. Al deze mensen hebben ook aangegeven dat ze graag bij de Hagedis willen blijven sporten.

Kortom, door middel van deze resultaten wilt sportcentrum de Hagedis het belang van het **blijven bewegen via de Haarlempas** bij de Gemeente Haarlem in kaart brengen.