



'Elke Stap Telt' is een wandeltrainingsprogramma voor 55-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan. Deze interventie is landelijk erkend als 'goed beschreven' en staat op de menukaart van de Sportimpuls.

In 2015 is de interventie op verschillende plaatsen uitgevoerd, zowel in Zeeland als daarbuiten. Deze factsheet presenteert het bereik en de resultaten.

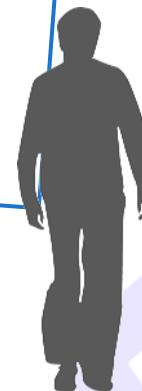
Meer informatie: info@sportzeeland.nl

Laagdrempelig programma:

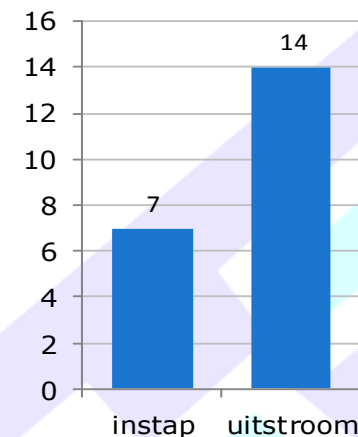
- 12 groepsbijeenkomsten
- Bij start en afsluiting wandeltest
- Wandelkaarten afgestemd op individueel niveau
- In eigen omgeving
- Lage kosten

2015: ruim 375 deelnemers

- 28 groepen
- 12 locaties
- Twee startmomenten: voorjaar en najaar



Deelnemers verdubbelen hun niveau in 12 weken tijd



Bij de start en afsluiting wordt de wandeltest gedaan waarbij het conditieniveau vastgesteld wordt.

Begeleiding groepen:

- Jaarlijkse scholing voor begeleiders
- Meeste groepen worden begeleid door professionals uit welzijnssector
- Vrijwilligers hebben belangrijke rol

Deelnemers zijn positief!

96% blijft **doorgaan met wandelen**

89% heeft een positieve invloed op de **sociale contacten en conditie** ervaren

