

Senioren zijn fervente wandelaars - voorzieningen niet altijd optimaal

08-10-2020 10:05



Een kwart van de senioren wandelt elke week meerdere keren. Vier procent geeft aan helemaal niet meer te wandelen. Gusta Willems van KBO-PCOB: "Uit dit onderzoek blijkt maar weer dat heel veel senioren ondernemende en actieve ouderen zijn, met wandelbenen."

De senioren die dagelijks een ommetje maken, doen dat gemiddeld 55 minuten per dag. Gemiddeld wandelen alle senioren 37 minuten per dag. De belangrijkste redenen om minder te lopen of zelfs te stoppen, zijn lichamelijke, zoals pijn, evenwichtsproblemen, artrose en een hernia. Willems: "De gemiddelde leeftijd waarop senioren stoppen met wandelen is 71 jaar. Wij vinden dat aan de 'jonge' kant. Het is ons er alles aangelegen om die leeftijd te verhogen."

Natuur

Verreweg de meeste senioren wandelen voor hun gezondheid en om ergens komen, bijvoorbeeld het loopje naar de supermarkt. Daarnaast wandelen senioren om te genieten van de natuur, om het hoofd leeg maken en voor de gezelligheid. Willems: "Wandelen is gezond. Maar je houdt het langer vol als het ook leuk is. Daarom blijft KBO-PCOB het wandelen onder haar achterban stimuleren. Zo kunnen senioren wandelen in de eigen omgeving, coronaproof, samen met andere senioren en dat is wel zo gezellig."

Ruim de helft van de senioren (53%) verkiest de natuur boven een levendige stad. Slechts een kleine groep (11%) geeft de voorkeur aan de stad. En als senioren wandelen, maakt slechts één op de tien senioren altijd gebruik van een hulpmiddel, zoals een (wandel)stok, rollator of Nordic Walking stokken.

Wc's

Senioren hebben dus echte wandelbenen, toch is er hier en daar een puntje van kritiek. Zo geven sommige wandelaars aan last te hebben van slecht onderhouden voetpaden, zoals losliggende tegels, en worden op bepaalde wandelroutes toiletten of bankjes gemist. Ook blokkades op het trottoir, zoals geparkeerde auto's, worden als hinderlijk ervaren. Gusta Willems: "Helaas zijn er nog steeds te weinig openbare toiletten. Door de coronacrisis is het aanbod zelfs nóg minder geworden, nu veel locaties de wc's uit voorzorg gesloten houden. Bij deze roepen we gemeenteraden nogmaals op zich sterk te maken voor een actiegericht toiletbeleid."

Onderzoek

Dit onderzoek is uitgevoerd onder 1.400 Nederlandse senioren. Voor de dataverzameling is gebruik gemaakt van het representatieve online KBO-PCOB panel. De gemiddelde leeftijd van de gehele groep respondenten is 74 jaar.

Bron en meer informatie: www.kbo-pcob.nl

Redactie