

30DAGEN GEZONDER

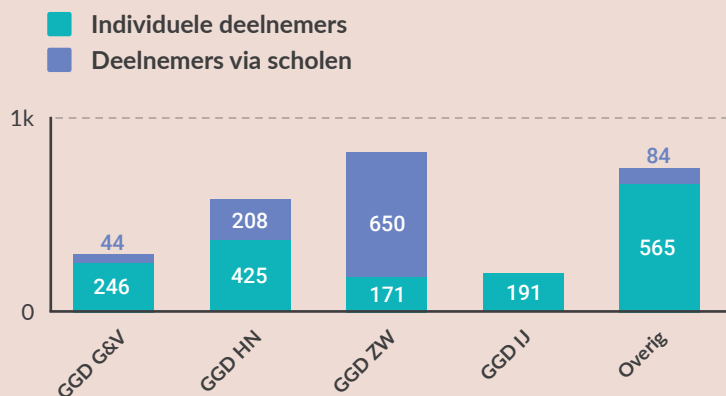
DE RESULTATEN VAN 2025

Tijdens de actie 30dagengezonder in 2025 hebben ruim **1.600** individuele deelnemers en **1000*** deelnemers via scholen deelgenomen aan de actie. Bekijk de belangrijkste resultaten van de actie 30dagengezonder in deze factsheet.

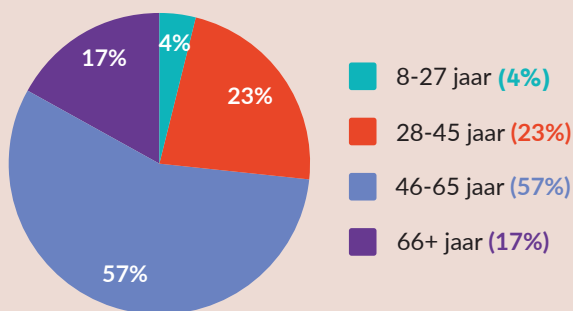
* Een aantal groepen begint later in 2025 en is op basis van een schatting al meegeteld.

WAT VONDEN DE DEELNEMERS ERVAN?

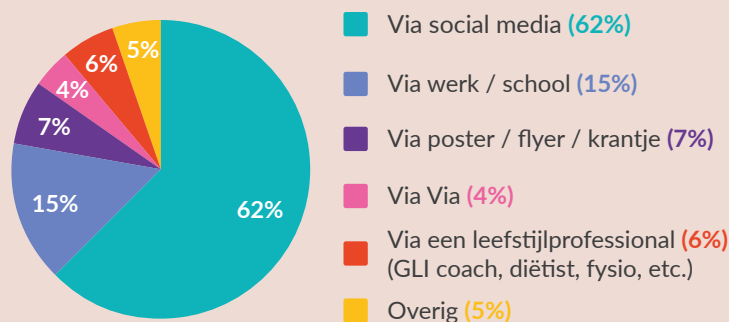
DEELNEMERS PER GGD REGIO



LEEFTIJD DEELNEMERS



HOE HEBBEN DEELNEMERS VAN DE ACTIE GEHOORD?



WELKE UITDAGINGEN ZIJN ER GEKOZEN?

- In beweging**
"Mijn auto verder weg parkeren"
- Gezond eten & drinken**
"Iedere dag twee flessen water drinken"
- Ontspanning**
"Elke dag 10 minuten een boek lezen"
- De natuur in**
"Elke dag naar buiten voor een wandeling"
- Aandacht voor elkaar**
"Iedere dag een praatje bij de koffieautomaat"

HEBBEN DEELNEMERS HET VOLGEHOUDEN?

66% heeft de zelfgekozen uitdaging de hele periode volgehouden.

78% 78% van de deelnemers geeft aan het soms moeilijk te hebben gehad.

64% 64% van deze deelnemers geeft aan dat de campagne ze hielp toch vol te houden.

WAT ZEGGEN DE DEELNEMERS 5 WEKEN LATER?

71% van de deelnemers geeft 5 weken na afloop van de campagne aan door te zijn gegaan met de nieuwe gewoonte.

68% van de deelnemers geeft aan meer vertrouwen te hebben gekregen in het starten en/of volhouden van nieuwe gezonde gewoonten sinds deelname.

24% van de deelnemers geeft aan met een andere uitdaging te zijn gestart na afloop van de 30dagengezonder.

100% van deze deelnemers geeft aan dat 30dagengezonder ze hierbij heeft geholpen.

WEBINARS

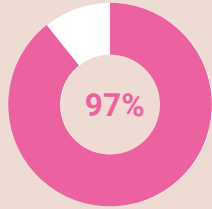


245 deelnemers

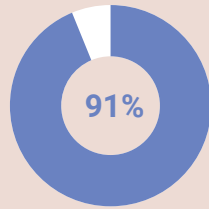
FACEBOOK

1.700 volgers & ruim
453.000 weergaven

WAT VONDEN DEELNEMERS VAN DE ACTIE?



97% van de deelnemers
zou de actie aanraden aan
een ander.



91% van de deelnemers
wil in de toekomst nogmaals
meedoen.

TIPS VAN DE DEELNEMERS



"Meer tips over lokaal gezond aanbod en activiteiten"

"Meer concrete voorbeelden,
zoals wekelijks een gezond recept."



"Dagelijks een kleine reminder"



DEELNEMERS GEVEN DE ACTIE GEMIDDELD EEN

8.3

WAT ZEGGEN SLEUTELFIGUREN?

Sinds 2024 is het ook mogelijk om offline aan de campagne mee te doen. Dit gebeurt onder begeleiding van lokale sleutelfiguren, die hierbij gebruikmaken van de materialen van de campagne. Ook deze sleutelfiguren hebben we gevraagd naar hun ervaringen.

2 van de 3 sleutelfiguren geven aan dat hun deelnemers positief tot heel positief waren over de campagne.

1 sleutelfiguur geeft aan hier geen oordeel over te hebben, omdat de doelgroep niet heeft deelgenomen.*

2 van de 3 sleutelfiguren geeft aan dat de campagne hun deelnemers heeft geholpen bij het aanleren van een nieuwe gezonde gewoonte.

1 sleutelfiguur geeft aan hier geen oordeel over te hebben, omdat de doelgroep niet heeft deelgenomen.*

* Dit sleutelfiguur bracht de campagne onder de aandacht bij AZC's. Omdat de materialen nog niet toegankelijk genoeg waren voor mensen met een taalachterstand, waren er vanuit deze AZC's geen deelnemers.

TIPS

VAN DE SLEUTELFIGUREN

"Maak materialen beknopter en compacter,
zodat ze makkelijker zijn mee te nemen."

"Vertaal materialen en gebruik
cultuur-sensitieve voorbeelden."



HOEVEEL DEELNEMERS HEBBEN DE SLEUTELFIGUREN BEGELEID?

Op basis van informatie van sleutelfiguren en GGD'en hebben naar verwachting circa **316** deelnemers het gewoonteboekje gebruikt (onderdeel van de sleutelfigurenroute).

DE SLEUTELFIGUREN GEVEN DE ACTIE GEMIDDELD EEN

8.3

Deze actie is mogelijk gemaakt door:

GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden, GGD IJsselland, GGD Zaanstreek-Waterland, Bureau Objectief, LeefstijlLab en de Universiteit van Maastricht.