



**50+**  
**PLAY ON**

# Duurzaam vitaal in het onderwijs

## WIE, WAAR, WANNEER?

In 2021 ging het initiatief van start. Het initiatief werd uitgevoerd door een alliantie van **Vitalfacts** en **GainPlay** met als doel vijftigplussers bij de **Haagse Onderwijs Academie (HOA)** bewust te maken van duurzame inzetbaarheid en hun vitaliteit. Hieruit ontstond het programma **50+ Play on till their retirement**. Aan de doelen werd gewerkt via een interventie met een **app** gekoppeld aan een Fitbit en een **persoonlijk coachinggesprek**.



## WAT?

De hoofddoelstelling van het programma **50+ Play on till their retirement** was het ontwikkelen en borgen van een effectieve (gamified) interventie door middel van **participatory design** bij de HOA. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van een app: de **'On-track app'**. Via deze app en gegevens vanuit een Fitbit deelnemers meer inzicht in hun vitaliteit.

Ook krijgen deelnemers door **persoonlijk coaching en advies** meer inzicht en bewustwording op het gebied van vitaliteit én duurzame inzetbaarheid.

## ONDERZOEK?

Het eerste loopjaar van dit initiatief is door het Platform Vijftigplussers & Werk (Ecorys) geëvalueerd, om te ontdekken wat de effecten van het gebruik van de app en coaching zijn geweest. Hiervoor voor zijn 2 vragenlijsten (een voor- en nameting) afgenomen onder deelnemers aan 50+ Play on till their retirement.

### Naast de vragenlijsten hebben 8 interviews plaatsgevonden:

- >> Over de ervaring met het traject en de app
- >> Over de impact van het traject op het gedrag van de deelnemers
- >> Over de verbeterpunten die deelnemers zien

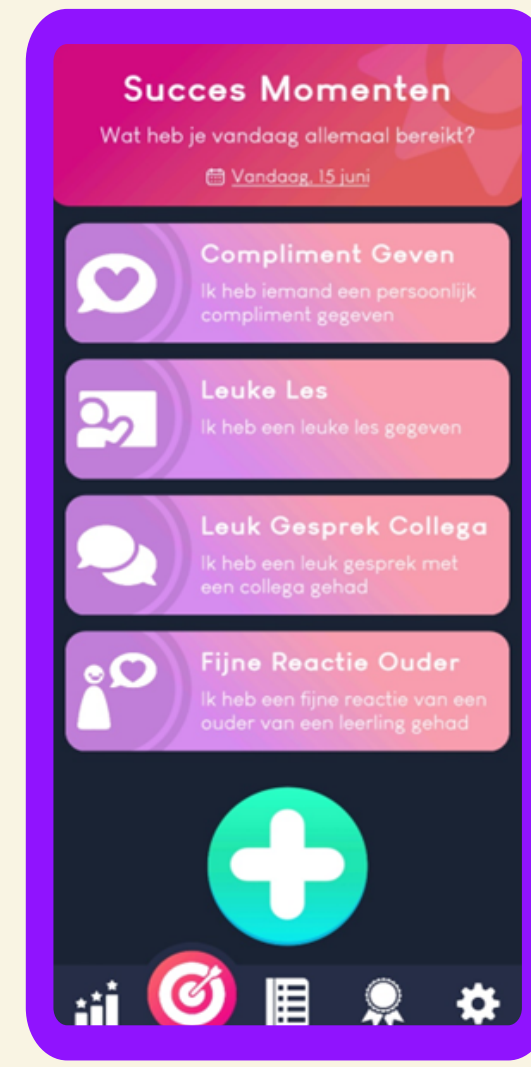
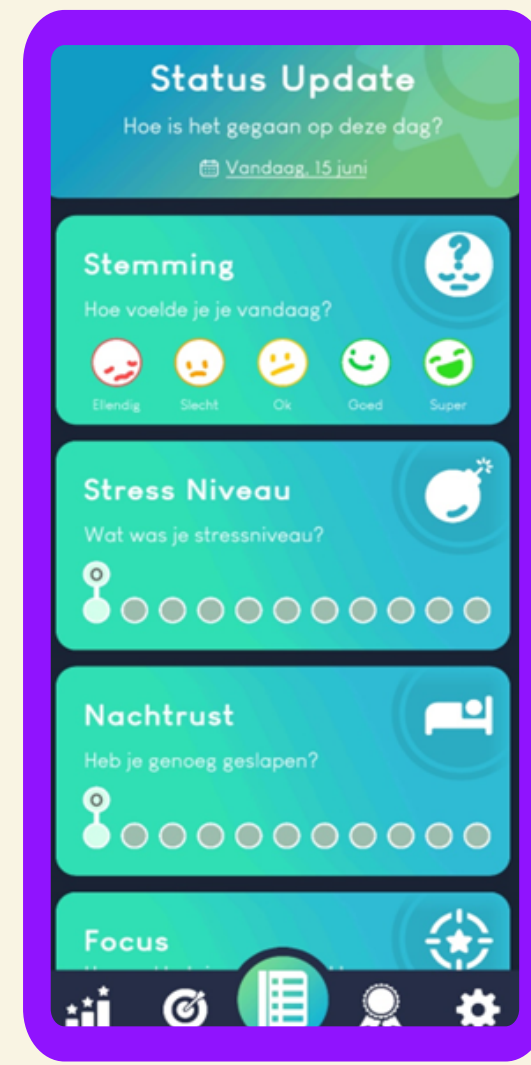
In totaal deden er 14 deelnemers mee aan de voormeting en hebben 12 medewerkers de nameting ingevuld

## Resultaten uit de vragenlijsten & interviews:

**DEELNAME** De deelnemers aan de interventie bestaan uit onderwijzend en onderwijsondersteunend personeel van de Haagse Onderwijs Academie. De HOA is een samenwerking tussen Scholengroep Spinoza en VO Haaglanden.

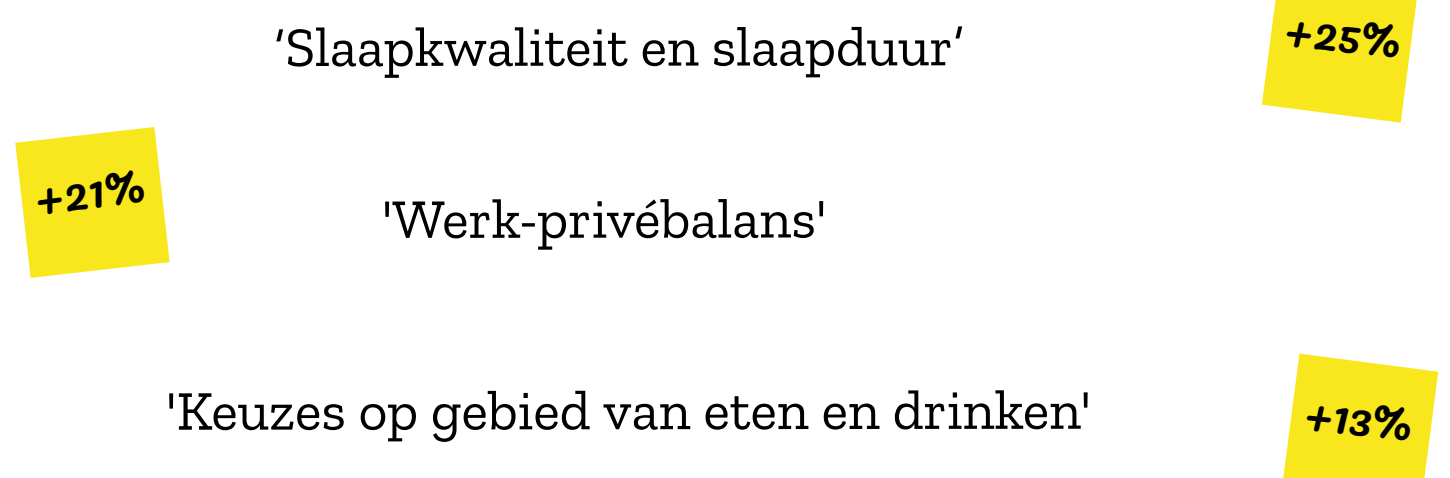
**REDENEN VOOR DEELNAME** Werken aan de vitaliteit (de interventie is een stok achter de deur om fit te worden) & Meer leren over vitaliteit

**VERWACHTINGEN VAN PROGRAMMA** Door het programma zal ik... meer inzicht opdoen in mijn vitaliteit en gezondheid & handvatten krijgen om de laatste paar jaar dat ik mag werken goed af te sluiten & leren bewuster met mijn stress en gezondheid om te gaan



**STATUSUPDATES** Geven deelnemers **inzicht** in de status van hun eigen vitaliteit. Deelnemers kunnen hun **SUCCESMOMENTEN** vastleggen in de app en krijgen een boost door het verdienen van **BADGES**, daarnaast beschikken deelnemers over een **persoonlijk dagboek** en kan er overzicht gehouden worden door verschillende **grafieken** en een **kalender**.

## Na deelname scoren vijftigplussers hun inzicht op de volgende gebieden vaker een beetje tot goed ten opzichte van de voormeting:



## Werkzame elementen en aanbevelingen

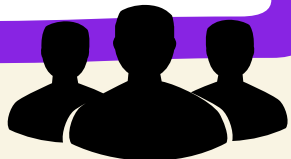
### DE STERKE PUNTEN VAN 50+ PLAY ON



**AANBEVELINGEN** Uit de 8 interviews met deelnemers kwamen een aantal punten ter verbetering naar voren. Dit waren de volgende:

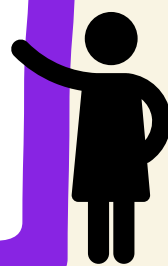
Deelnemers die het traject **samen hebben doorlopen** geven aan dat dit voor hun heel goed werkte. Ze konden **met elkaar sparren, elkaar helpen** en ze konden elkaar **adviseren**.

"Als meer collega's mee zouden doen, zou er organisatie breed wat kunnen veranderen".

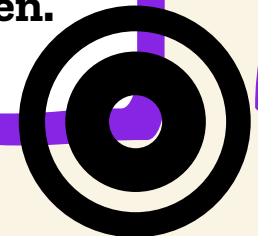


Voor de verbetering van de app gaven deelnemers als tip mee dat het gebruik van de app nu nog wel erg veel draait om het invoeren van informatie.

"Voor [de] gebruiker is [het] veel interessanter wat je er uit kunt halen."



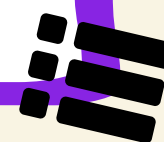
Enkele deelnemers gaven aan dat het voor hen niet helemaal duidelijk was wat de mogelijkheden van de app waren en hoe ze deze het beste konden gebruiken. **Ze hadden er dus meer uit kunnen halen.**



Er ontbreekt informatie over het met pensioen gaan en mogelijke regelingen hiervoor. Ook het aspect **werkdruk** werd in het programma gemist.



In praktische zin gaven deelnemers aan dat het handig zou zijn als de app **op alle telefoons**, dus niet alleen via Android, beschikbaar zou zijn. Ook moet de app **zo min mogelijk werk** zijn. Het zou al helpen als deelnemers starten met een lege lijst, i.p.v. van een vooraf ingestelde lange lijst.



Al met al wordt het programma positief ervaren door de deelnemers. Deelnemers hebben meer inzicht en bewustwording op het gebied van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

Het is nog onduidelijk of het programma ook leidt tot een verbetering van vitaliteit op de lange termijn.

Er is dan ook aanvullend onderzoek op de lange termijn en bij een groter aantal deelnemers nodig.

**50+** Vijftigplussers & werk