

30 DAGEN GEZONDER

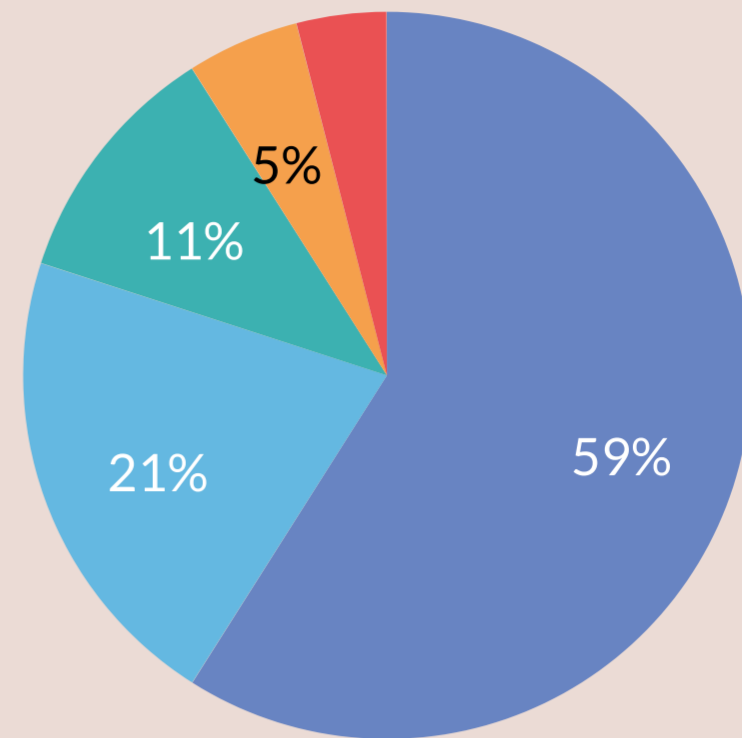
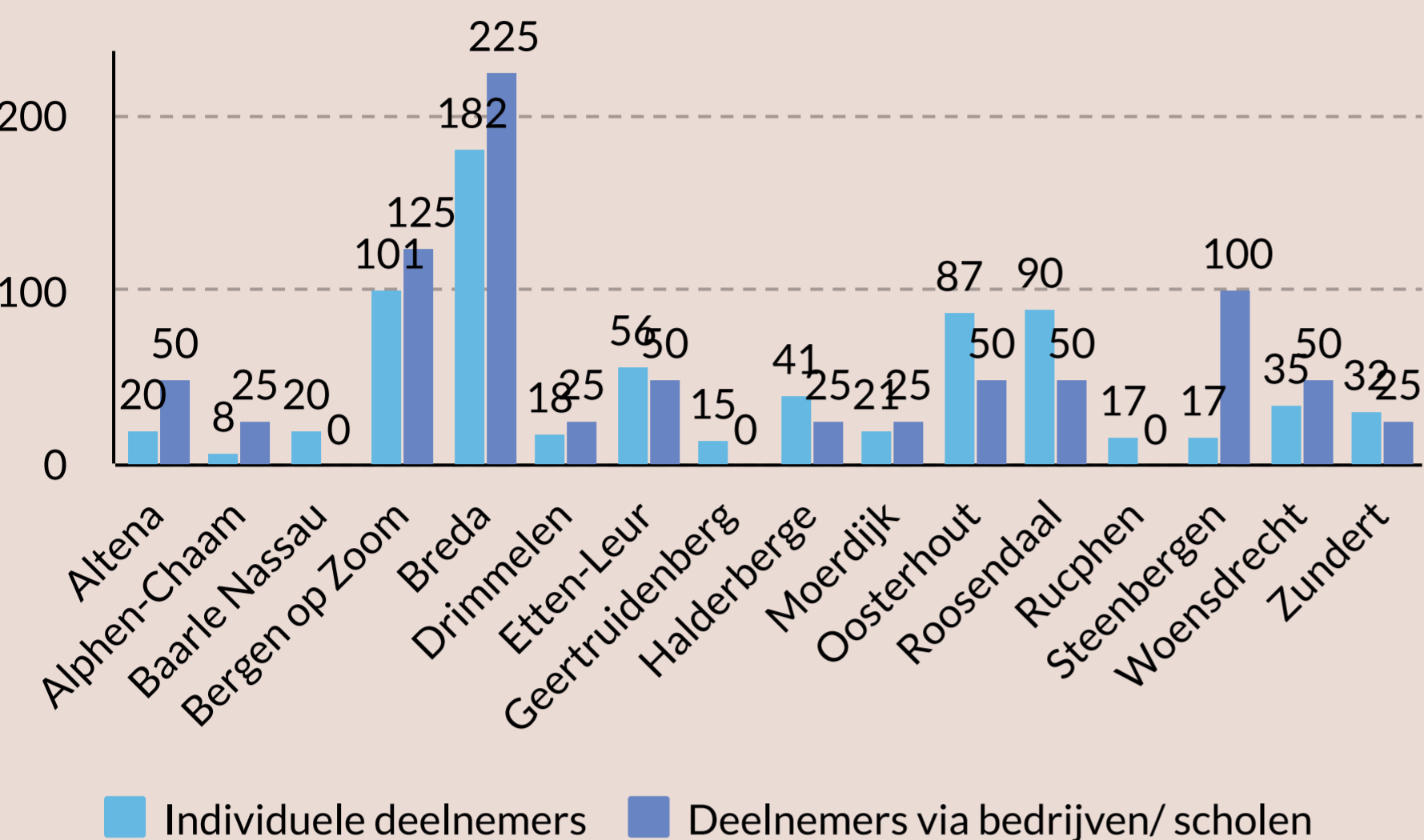
WAT VONDEN DE DEELNEMERS ERVAN?

DE RESULTATEN VAN 2023

In totaal hebben er ruim 4000 deelnemers meegedaan aan de actie 30dagengezonder waarvan 1580 deelnemers uit West-Brabant (WB). Bij aanmelding hebben alle deelnemers een aantal vragen beantwoord. Na de actie hebben een aantal deelnemers (n=349) een korte evaluatie ingevuld. Bekijk de resultaten in deze factsheet.

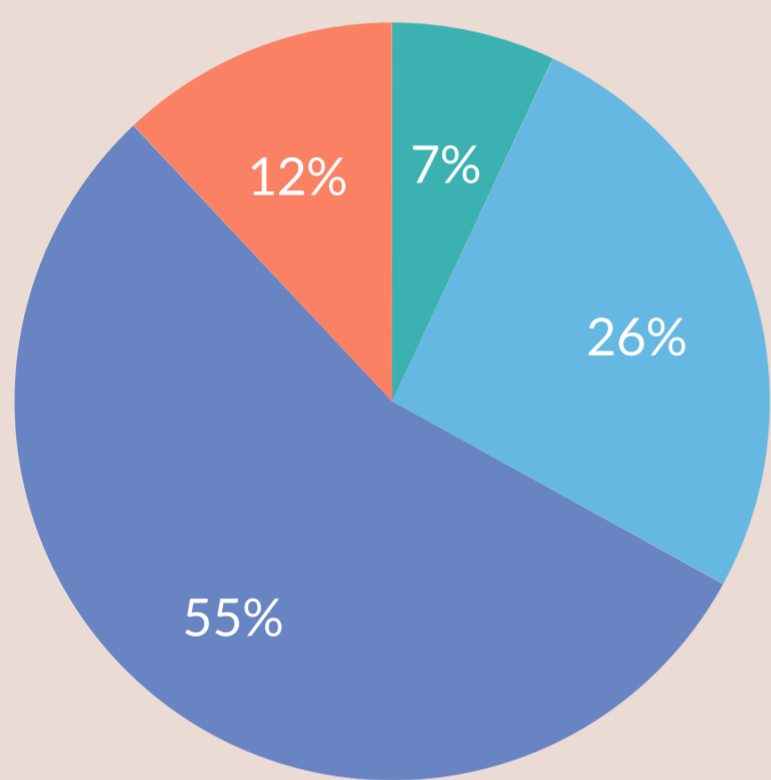
DEELNEMERS WB PER GEMEENTE

HOE HEBBEN DEELNEMERS UIT WB VAN DE ACTIE GEHOORD?



LEEFTIJD DEELNEMERS WB

TOP 3 UITDAGINGEN WB



40%

Gezond eten en drinken
"Elke dag water drinken in plaats van frisdrank"



36%

In beweging
"Na elk uur zitten ga ik 5 minuten bewegen"



10%

Ontspanning
"Elke avond 30 minuten lezen"

8-27 jaar (7%) 28-45 jaar (26%)
45-65 jaar (55%) 65+ jaar (12%)

HEBBEN DEELNEMERS HET VOLGEHOUDEN?

WEBSITE & FACEBOOK DATA

71%

van de deelnemers heeft de uitdaging grotendeels volgehouden gedurende 30 dagen



Website

Bezoekers: **25.000**

Direct: **32%**

Via socials: **49%**



Facebook

1600 volgers

↑ **11%***

1.339.039 weergaven

↑ **73%***

*t.o.v 2022

WAT VONDEN ALLE DEELNEMERS VAN DE ACTIE?

TIPS VAN DEELNEMERS

91%

van de deelnemers gaat door met deze uitdaging of start een nieuwe

79%

van de deelnemers zou volgend jaar weer meedoen

"Het zou leuk zijn om de voortgang van elkaar bij te houden"

"Het is een leuke challenge die mij weer bewust heeft gemaakt!"

"In contact komen (online) met mensen die een soortgelijk doel hebben. Zo kunnen we elkaar motiveren."

"Meer maar kortere nieuwsbrieven"

7.9

Deelnemers geven deze actie gemiddeld een

Deze actie is mogelijk gemaakt door: GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hart voor Brabant, GGD Hollands Noorden, GGD IJsselland, GGD Kennemerland, GGD West-Brabant en GGD Zaanstreek-Waterland.