



*Jong*  
**BLOED**

# MEDIAKIT

JAAP JONGBLOED

[WWW.JAAPJONGBLOED.NL](http://WWW.JAAPJONGBLOED.NL)

MEDIAKIT 2026





# INTRODUCTIE

Jaap Jongbloed is een van Nederlands meest herkenbare televisiegezichten. Scherpzinnig, nieuwsgierig en altijd in beweging.

Met meer dan veertig jaar ervaring op televisie, naast bekendheden als Astrid Joosten en Peter R. de Vries, heeft hij sinds 1980 aan minstens tien verschillende programma's gewerkt. Hij is Ridder in de Orde van Oranje Nassau, was ambassadeur van het Liliane Fonds en draagt met ere de allermooiste titel die er is: opa.

Na decennia op het scherm inspireert Jaap nu een nieuwe generatie met zijn levenshouding: fit, nieuwsgierig en vol discipline, op elke leeftijd. Met zijn unieke combinatie van journalistieke diepgang en sportieve energie laat hij zien dat vitaliteit geen leeftijd kent. Op social media deelt hij zijn trainingen, inzichten en persoonlijke ervaringen. Altijd met humor, kennis en karakter.

Zijn community bewondert hem om zijn authenticiteit, volharding en scherpe observaties. Merken werken met Jaap vanwege zijn geloofwaardigheid en zijn vermogen om een boodschap oprecht en met impact over te brengen.





# IN HET KORT

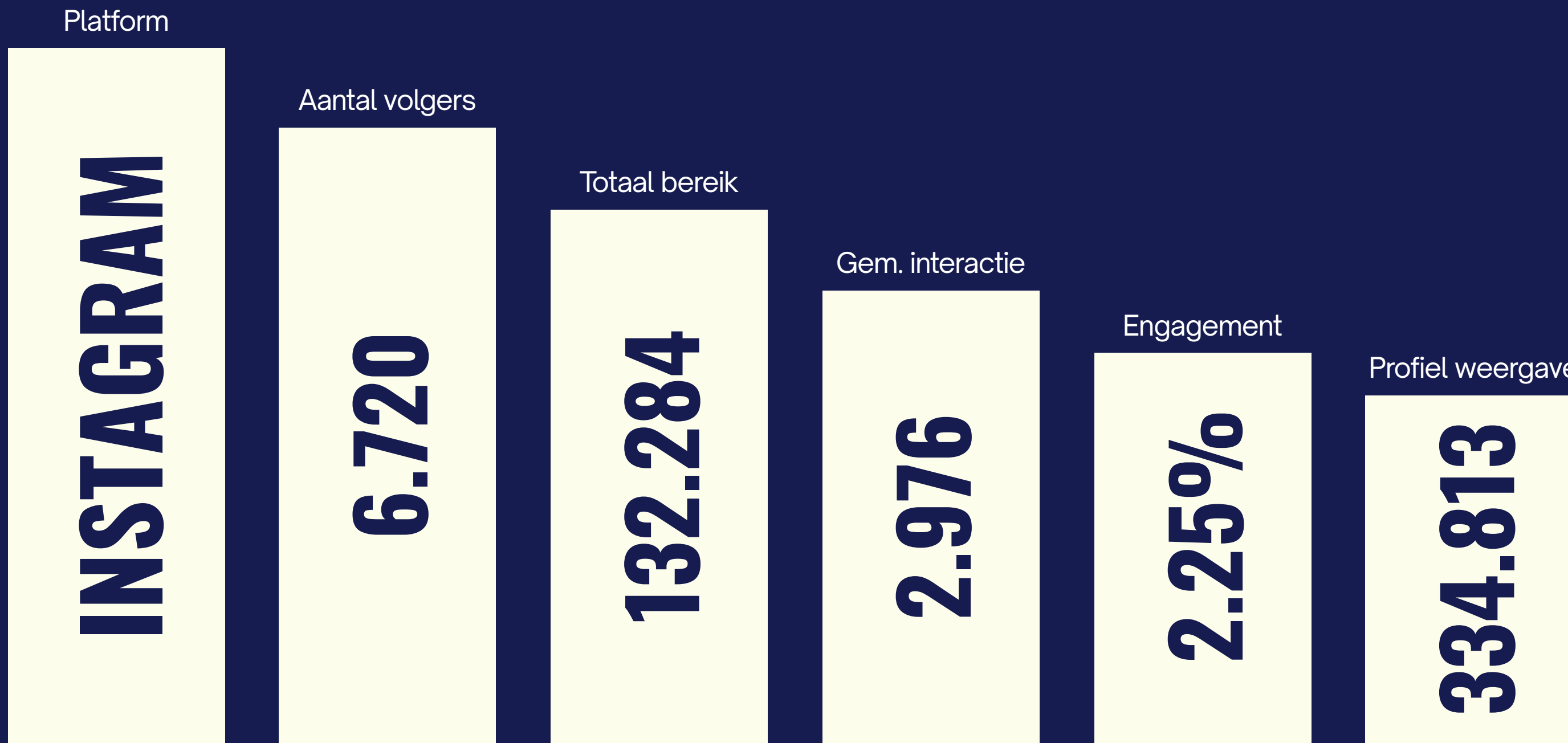
**Lang leven én de lol!**

- Ø 70+ maar fitter dan menige dertiger
- Ø Nieuwsgierig, onderzoekend. Altijd op zoek naar het verhaal áchter de mens
- Ø Betrouwbaar en toegankelijk. Iemand bij wie je automatisch je rug recht
- Ø Activistisch zonder geschreeuw. Beschaafd, maar scherp en fel als het moet
- Ø Gedisciplineerd: staat voor consistentie, volhouden, bikkelen
- Ø Inspirerend rolmodel. Laat zien wat er fysiek nog wel kan op latere leeftijd
- Ø Talig en geestig. Scherpe oneliners, droge humor en soms kritisch
- Ø Resultaatgericht. Wil niet alleen praten, maar mensen daadwerkelijk in beweging krijgen
- Ø Combineert tv-ervaring met moderne media. Voelt vertrouwd en verrassend eigentijds
- Ø Boegbeeld van de boodschap: “Je kunt veel meer dan je denkt, ook later.”



# STATISTIEKEN

Belangrijkste inzichten van platform  
Instagram – Laatste update: maart 2026





# CONTENT THEMA'S

Dit zijn de onderwerpen die hij behandelt, de formats waarin hij vertelt en de toon die zijn verhalen onderscheidend maakt.



Storytelling



Educatie & motivatie



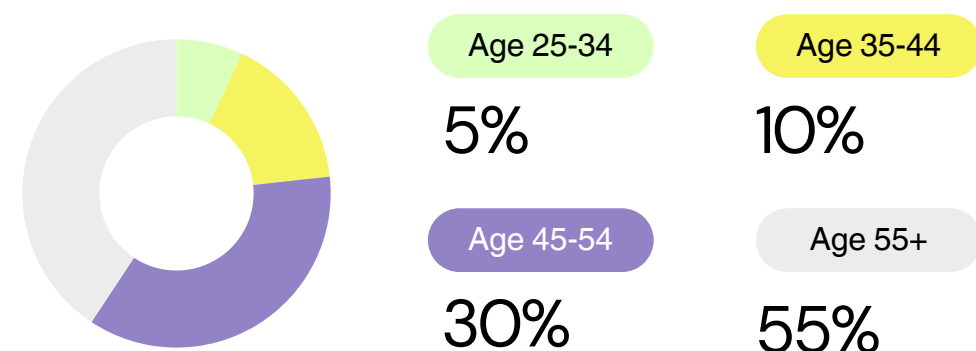
Actualiteit & opinie



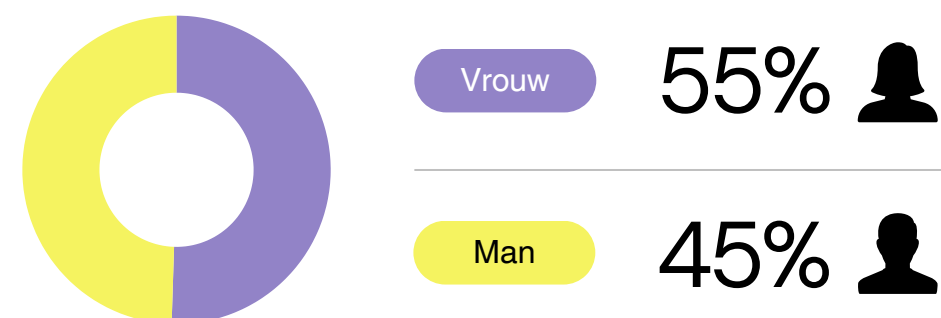
# DOELGROEP INZICHT

Demografische inzichten van doelgroep  
Laatste update: december 2025

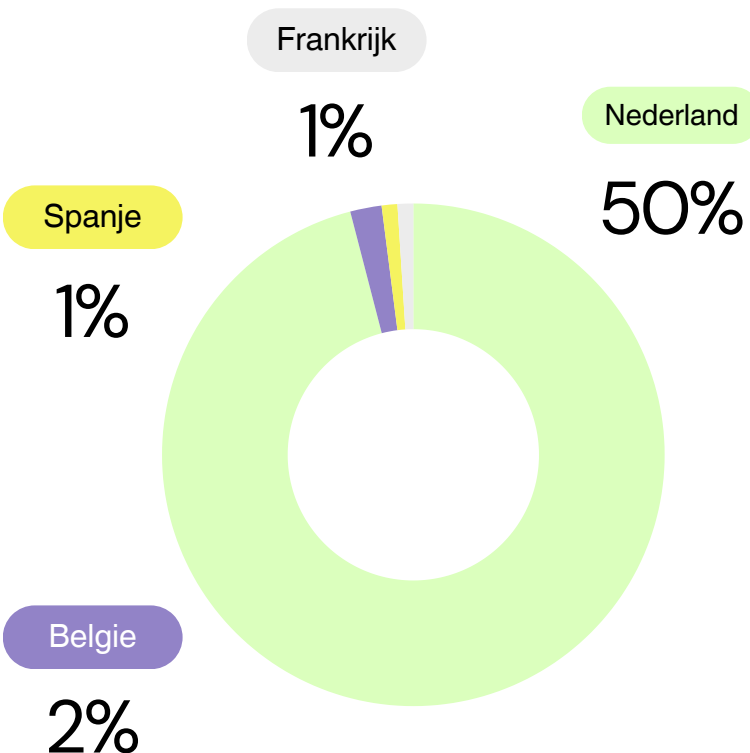
## Leeftijd



## Gender



## Locaties



## Interesses

- Gezondheid & Preventie (burn-out, stress, beweging)
- Persoonlijke verhalen (familie, doorzettingsvermogen)
- Praktische tips (ochtendroutine, discipline)
- Uitdagingen (ijsbad, explosiviteit training)
- Voeding (gezond, lang, leven)
- Beweging/Sport (mobiliteit)



# PARTNER BRANDS

Voor onder andere onderstaande organisaties mocht Jaap medewerkers, leden en abonnees inspireren tot een gezond en gelukkig leven.



Nouveau



Mens Health



UWV



Rode Kruis



NS Spoorwegen



ONVZ



Sanquin



Zorg & ICT



Vitality Experience



PLUS



ANBO-PCOB



Prijsvrij



# EXPEDITIE ROBINSON

RTL 5 – 2015

‘Een bizar avontuur: hoe overleef je op een gevangenis-dieet in een vijandige groep, die je het liefst zsm naar huis stuurt? Leerzaam, dat zeker!’





# SHAOLIN HEROES

VIDEOLAND – 2025

‘De ultieme fysieke én mentale uitdaging: 9 dagen lang van vroeg tot laat kung-fu training en meditatie, te midden van boeddhistische tempels. Ik zou het zo weer doen!’





# MEN'S HEALTH

**'Een lesje in discipline: drie maanden keihard trainen op maar 1700 calorieën per dag. Gelukkig hebben we de beelden nog...'**





# SAMENWERKEN

Over deze en andere manieren om samen de weg in te slaan naar een gezond en gelukkig leven, met minder ziekteverzuim en burnouts, ga ik graag met jullie in gesprek. Als samensteller, presentator of moderator.

---

## Inspiratie-sessies

Samen de weg naar een gezond en gelukkig bestaan verkennen.

Interactief: je blijft niet op je stoel zitten, maar je komt in beweging! In de vorm van mijn 10 stappen naar een gezond en gelukkig leven, of in een op maat samengesteld programma.

Onder andere NS, KBO-PCOB en de Vitality Experience gingen je voor.

---

## Webinars

Tips en tricks over voeding, bewegen, slaap en mentale gezondheid: ze komen ook voorbij in mijn webinars. Alleen of samen met gezondheidsjournaliste Wies Verbeek, desgewenst met polls en vragen van de deelnemers.

Eerder vonden ze plaats voor medewerkers van onder meer het Rode Kruis, ANBO en het tijdschrift Nouveau.

---

## Podcasts

Een podcast biedt je bedrijf de mogelijkheid om jouw boodschap op een persoonlijke en informatieve manier te verspreiden. Zoals Wies Verbeek en ik deden in de podcastserie JONG BLOED over de wereld van fitness, voeding en anti-aging. Naar dat model kan een podcast op maat worden samengesteld: over uiteenlopende onderwerpen, met gesprekken met experts en bn'ers.



**ONLINE  
ARTIKELEN**

**INSTAGRAM**

**INSPIRATIESESSIES**

# PLATFORMS

Jaap Jongbloed is een vertrouwd gezicht voor een breed publiek. Dankzij de populariteit van programma's als Jongbloed & Joosten is zijn naamsbekendheid binnen de doelgroep 55+ bijzonder hoog. Naar schatting zo'n 90% onder zowel mannen als vrouwen.

Zijn langlopende televisieprogramma Het Mooiste Meisje van de Klas (NPO 1) behaalde ruim vijftien jaar lang gemiddeld 1 miljoen kijkers per aflevering, met een sterke vertegenwoordiging van vrouwen tussen de 45 en 65 jaar.

Vandaag de dag bereikt Jaap zijn publiek niet alleen via televisie, maar ook online. Op Instagram, Facebook en LinkedIn deelt hij wekelijks meerdere berichten over wat hij ervaart, ziet en doet binnen het thema Gezond Lang Leven.

**LINKEDIN**

**PODCASTS**

**COLUMN**

**YOUTUBE**

**MAANDELIJKE  
NIEUWSBRIEF**

**EVENEMENTEN**



# CONTACT

TELEFOON:

+31 6 203 852 79

E-MAIL:

[INFO@JAAPJONGBLOED.NL](mailto:INFO@JAAPJONGBLOED.NL)

WEBSITE:

[WWW.JAAPJONGBLOED.NL](http://WWW.JAAPJONGBLOED.NL)



*Jong*  
**BLOED**

# MEDIAKIT

JAAP JONGBLOED

[WWW.JAAPJONGBLOED.NL](http://WWW.JAAPJONGBLOED.NL)

MEDIAKIT 2026