



SAMEN
BUITEN
BEWEGEN

Golden
Sports
bestaat
5 jaar



VOORWOORD

Daar is het dan, ons magazine. Een halfjaar later dan gepland, vanwege corona, maar we zijn er niet minder trots op. Waarom dit magazine? Om ons vijfjarig bestaan te vieren en omdat we u willen laten zien wat we in vijf jaar hebben bereikt. Zo zijn we van één locatie in Amsterdam-Zuid gegroeid naar meer dan veertig locaties verspreid over heel Nederland, waar meer dan duizend ouderen samen bewegen in de buitenlucht. We zijn trots op wat we bereikt hebben in de afgelopen jaren, en op de vele vrijwilligers die hierbij helpen. GoldenSports is theoretisch goed onderbouwd en is erkend door zowel Kenniscentrum Sport en Bewegen als Movisie. Het Mulier Instituut heeft in 2017 en in 2019 een effectonderzoek uitgevoerd naar de fysieke en sociale impact onder deelnemers en vrijwilligers. De resultaten vindt u op pagina 35.

We hebben een roerige tijd achter rug. Toen in het voorjaar de buitentrainingen vanwege corona niet meer mogelijk waren, zijn we meteen gestart met het opnemen en verspreiden van online trainingen. Vooral de vrijwilligers waren van onschatbare waarde in deze periode. Ze onderhielden het wekelijkse contact met de deelnemers, zodat iedereen fit en verbonden bleef.

De afgelopen jaren heb ik veel vragen gekregen van uitvoerders, gemeenten, welzijnsorganisaties



en sportorganisaties. Vragen als: hoe pak ik het aan, hoe werf ik deelnemers of hoe zorg ik voor de financiering? Uitvoerders van GoldenSports vertellen in dit magazine hoe zij dit hebben aangepakt en wat het hun opgeleverd heeft. We hopen dat u na het lezen van hun verhalen een beeld heeft van de praktijk van GoldenSports en net zo enthousiast wordt als wij. Mijn droom is dat in ieder park in Nederland GoldenSports wordt uitgevoerd, zodat alle ouderen fysiek fit blijven en verbonden met hun buurtgenoten.

8

Recordaantal deelnemers, ondanks corona

Vrijdag 3 juli om half 2 was de aftrap van de allereerste GoldenSports-training van SWO Spijkenisse. Ondanks corona was de opkomst overweldigend. Ruim veertig personen waren afgekomen op de oproep om mee te doen aan de les. Een absoluut record!



16

Wat betekent GoldenSports voor de fysiotherapiepraktijk?

Drie fysiotherapeuten, Pieter Offerman, Arend Edelenbosch en Rocia Savelsbergh, leggen uit wat GoldenSports voor hun praktijk betekent.

4

INHOUD

Zij namen het initiatief	6
Wist u dat?	10
Overzicht van alle GoldenSports-locaties	11
Basisschool uitstekende locatie	12
Tineke Abma over eenzaamheid onder ouderen	14
FAQ	24
Kennismaken met vrijwilligers & deelnemers	26



Met online-trainingen de coronaperiode door

18

Omdat begin maart vanwege corona de trainingen van GoldenSports niet meer konden doorgaan, werd besloten om onlinetrainingen op te nemen en deze via online nieuwsbrieven te versturen. De trainingen werden ook via social media verspreid. Vooral de eerste vier weken werden ze massaal bekeken.

Een spil in de wijk

20

Drie jaar geleden besloot de Helmondse sportorganisatie JIBB+ om GoldenSports trainingen op te nemen in hun programma met sportactiviteiten voor ouderen. Projectleider Kristian van den Nouwaart en sportcoach Sophie Pennock vertellen over hun succesvolle project en de samenwerking met GoldenSports.



GoldenSports bij Sperwers, een schot in de roos

30

Op het terrein van Korfbalvereniging Sperwers in de Rotterdamse wijk Carnisse traint sinds het begin van dit jaar een enthousiaste groep 55-plussers mee met GoldenSports. Verslag van een 'vrolijk' ochtendje sporten en bewegen.

5

Doorgroeien met steun van het Oranje Fonds	28
Johan Wakkie, adviseur van het bestuur	29
Een GoldenSports licentie, wat houdt dat in?	34
Resultaten effectonderzoek	35
Hoe zit het met de financiering?	36
De voordelen van een erkende interventie	38
Bestuursleden GoldenSports	39



OUDEREN EN
BEWEGEN BLEEK
ONS BEIDEN
AAN HET HART
TE GAAN

Reinier van Dantzig (RvD) en Leonie Everts (LE) namen in 2013 samen het initiatief tot het oprichten van GoldenSports.

RvD: Ik werkte als fysiotherapeut bij het Sport Medisch Centrum (SMC) in Amsterdam en ik zag dat veel knie- en heupoperaties voorkomen kunnen worden als mensen meer bewegen en hun spieren trainen. Huisartsen besteden in het algemeen helaas te weinig aandacht aan de bewegingsactiviteiten van hun patiënten. Toen kreeg ik het idee om zelf met een bewegingsprogramma voor ouderen te beginnen.

LE: Reinier en ik hebben samen fysiotherapie gestudeerd, en in 2013 ontmoette ik hem na bijna dertig jaar weer. Na onze studie zijn we ieder een eigen weg ingeslagen, Reinier als fysiotherapeut en mede-eigenaar van het SMC, en ik als bewegings-

'Als je ouder wordt, wordt de kwaliteit van leven steeds belangrijker'

Reinier van Dantzig,
medeoprichter van GoldenSports

wetenschapper met een focus op maatschappelijke vraagstukken. Ouderen en bewegen bleek ons beiden aan het hart te gaan. Eenzaamheid onder ouderen neemt toe en veel van hen bewegen te weinig. Ook zagen we dat er te weinig variatie is in het aanbod. Een sportschool of gymnastiek in een zaal waren vaak de enige mogelijkheden.

RvD: In het Vondelpark zagen we groepen met jongeren of groepen met zwangere vrouwen trainen, en kleine kinderen sporten en spelen, maar geen ouderen. Zo kwamen we op het idee om GoldenSports te beginnen; buiten sporten en bewegen voor 65+ met buurtgenoten.

LE: Na een uitgebreid vooronderzoek onder de doelgroep, besloten we de stichting GoldenSports op te zetten en in april 2014 startten we met de eerste locatie, op het Olympiaplein in Amsterdam. Dit was direct een groot succes en al snel werd het project op meerdere locaties gerealiseerd. In 2017 werden we geselecteerd voor het Groeiprogramma van het Oranje Fonds. Toen hebben we de basis



gelegd voor de landelijke opschaling, en in 2019 zijn we gestart met landelijke uitrol. We zijn er trots op dat het zo groot is geworden en dat GoldenSports door de overheid en de politiek wordt gezien en gesteund. Ook ben ik trots op wat we samen met de deelnemers en vrijwilligers bereikt hebben. Als ik op bezoek ga bij een locatie, fiets ik altijd met een grote glimlach terug naar kantoor.



RECORDAANTAL DEELNEMERS, ONDANKS CORONA

8

Vrijdag 3 juli om half 2 was de aftrap van de allereerste GoldenSports-training van SWO Spijkenisse. Ondanks corona was de opkomst overweldigend. Ruim veertig personen waren afgekomen op de oproep om mee te doen aan de les. Een absoluut record!

Monica van Riet (53) is projectmedewerker welzijn en verantwoordelijk voor het project. Anderhalf jaar geleden nam ze contact op met GoldenSports. Aanleiding was dat er in Spijkenisse allerlei beweegactiviteiten voor ouderen waren, maar nog geen activiteiten in de buitenlucht. Oorspronkelijk was de opening begin april gepland, maar vanwege corona werd alles uitgesteld. Monica is heel blij met de goede opkomst. Ze heeft er dan ook heel wat energie in gestoken. Het flyereren, de mensen aanspreken en al bestaande groepjes benaderen, zorgden voor een recordaantal deelnemers. Zelf denkt ze dat haar enthousiasme en de mond-tot-mond-reclame het beste hebben gewerkt. 'Ik ben geboren en getogen in Spijkenisse en ik ken heel

veel mensen. Als ik iemand tegenkom, dan begin ik over GoldenSports en vraag ik meteen of ze een keer komen kijken. Mijn ouders doen ook mee en die vertellen het ook heel enthousiast door. Net als alle andere deelnemers, we doen het eigenlijk met elkaar.'

Coronaproof

Omdat er begin april gestart zou worden, hadden zich al wat enthousiaste mensen aangemeld. Tijdens de corona-lockdown stuurde Monica hun de nieuwsbrieven van GoldenSports door en dat werd erg gewaardeerd. De online-trainingen werden goed gevolgd. Monica sprak zelfs iemand met rugpijn die door corona niet naar de fysio kon. Hij deed mee aan de oefeningen en de



rugpijn ging over. Dat is nu een trouwe deelnemer. Nu de trainingen echt begonnen zijn, let Monica erop dat alles coronaproof gebeurt. De eerste week hadden ze kruisen gezet, maar dat werkte niet. Nu zetten ze voor iedereen stoelen neer op anderhalve meter van elkaar. Handig, want de mensen kunnen hun spullen kwijt, flesjes water en zo, en ze doen rond hun stoel de oefeningen. Die anderhalve meter is zo gewaarborgd. Monica had bij GoldenSports de dynaband besteld. Die is anderhalve meter lang en helpt ook bij het houden van afstand. Ze werken er nu nog steeds mee, maar vanaf september zijn ze meer materiaal gaan gebruiken.

Ondersteuning bij het opzetten

Monica is heel tevreden over de support die ze kreeg van GoldenSports. Leonie kwam langs en gaf advies hoe ze het opzetten van het project moest aanpakken. Ze legde uit wat er van haar, de trainers en de vrijwilligers verwacht werd. Verder was Monica blij met de flyers en heeft ze veel op de site gekeken. Ook het instructieboek is goed ontvangen. Daar staat duidelijk in wat de vrijwilligers en de vakkrachten precies moeten doen. De training begint iedere vrijdag om halftwee, eigenlijk tegen het advies van Leonie in. Die adviseerde om het in de ochtend te doen, maar dat kwam niet zo goed uit. Toch blijkt de middag voor deze groep goed te werken, na anderhalve maand zijn er al zestig deelnemers.

Plannen

Als het enthousiasme en het aantal deelnemers blijft groeien, denkt Monica dat ze zullen moeten uitbreiden. Eventueel een uur extra op de vrijdag of de dinsdag erbij. De groep is nu zo groot dat er twee docenten voor staan, anders zien mensen het niet. Ze doen overigens precies hetzelfde. Er is contact met een fysiotherapiepraktijk die nu vanwege corona niet kon aanhaken, maar als het weer kan, willen ze misschien gaan samenwerken. Ook zouden ze nog graag een stagiair aannemen. Kortom, plannen genoeg bij GoldenSports in Spijkenisse.

[vrijwilliger]

We zijn een soort familie geworden

Guillaumine (69) is al vier jaar vrijwilliger bij GoldenSports in Amsterdam-Oost. Ze houdt de administratie bij en regelt het contact tussen de deelnemers en de trainer.



'Ik doe mijn hele leven al vrijwilligerswerk, het is voor mij iets vanzelfsprekends. Ik ben een echte verbinder, daarom past deze taak ook echt bij mij. Het is niet alleen leuk om te doen, maar ook nuttig en noodzakelijk. Ik lever een bijdrage en doe allerlei contacten op. Van het sporten zelf geniet ik, ik word er happy van. We zien elkaar wekelijks en we zijn een soort familie geworden. We steunen elkaar als er moeilijkheden zijn. Ik vind het heel belangrijk dat GoldenSports blijft bestaan.'

Wist u dat:

in 2040 26% van de totale bevolking ouder is dan 65 jaar,
waarvan een derde ouder is dan 80.

**70% van de 65-plussers een
chronische aandoening
heeft.**

50% van de zorgkosten besteed wordt aan 65-plussers.

**76% van de 65-plussers
sociale media gebruikt.**

34% van alle mantelzorgers ouder is dan 65 jaar.

**ruim twee derde van de
65-plussers de
beweegrichtlijn niet haalt.**

twee derde van alle deelnemers aan GoldenSports
alleenstaand is.

**een derde van de 65-plussers
eenzaam is.**

er 40 GoldenSports-locaties zijn.

**na de lockdown 15% meer
deelnemers mee is gaan
doen?**

buiten bewegen veel veiliger blijkt te zijn dan binnen
bewegen (wat betreft COVID-19).

LOCATIES



Sinds september 2019 is obs De Ranonkel in Purmerend het onderkomen van een enthousiaste groep GoldenSporters. Iedere donderdag van 10.00 tot 11.30 uur kunnen de 55-plussers gebruik maken van een schoollokaal dat speciaal voor hen is gereserveerd. Hier verzamelt de groep voordat ze naar buiten gaan om samen in beweging te blijven. Na afloop is er koffie.

BASISSCHOOL UITSTEKENDE LOCATIE VOOR GOLDENSPORTS

12
Schooldirecteur Daphne Ayi en Helen Kaptein, specialist ouderen van Spurd (de sportorganisatie in Purmerend die zo veel mogelijk Purmerenders aan het bewegen krijgt en houdt), vertellen hoe het succesvolle project tot stand is gekomen en wat het voor hen betekent.

GoldenSports was precies wat ik zocht

Een jaar geleden begon Helen Kaptein als specialist

ouderen bij Spurd. Als fysiotherapeut wist ze hoe ingewikkeld het is om ouderen na afloop van een behandelserie op een laagdrempelige manier en dichtbij in de wijk aan het bewegen te houden. Ze ging op zoek naar een beweegprogramma in de buitenlucht voor deze doelgroep en zo kwam ze terecht bij GoldenSports, het was precies wat ze zocht. Een paar maanden later ging de eerste locatie van start en het liep meteen storm. Helen kreeg





gelijk het idee om dit wijkgericht te gaan aanpakken. 'In de Gors wonen relatief veel ouderen. Het Gorsebos leek me een ideale locatie, ook vanwege het al aanwezige kunstgrasveldje; bij slecht weer droge voeten. Toen ik in de directe omgeving naar een onderkomen zocht waar de ouderen elkaar kunnen ontmoeten, dacht ik meteen aan De Ranonkel. De school ligt pal naast het Gorsebos en ik wist dat directeur Daphne Ayi maatschappelijk zeer betrokken was. Gelukkig was ze direct enthousiast.'

Verbinding via sport

Daphne Ayi had al een lange, goede werkrelatie met

Spurd, met bewegingsprogramma's voor kinderen en voor- en naschoolse activiteiten. 'Ik zei meteen ja omdat ik vind dat ouderen ook een belangrijke doelgroep in de maatschappij zijn.' Volgens Daphne wonen er veel ouderen in de wijk die alleen (kunnen) komen te staan en vereenzamen; ze hebben minder verbinding met de maatschappij en met elkaar. 'Verbinding is voor mij heel erg belangrijk. Dat probeer ik ook in de school uit te dragen. We hebben wel eens opa's en oma's in huis die helpen met schoolse zaken, maar deze verbinding via sport was voor mij precies de gouden greep. De leerkrachten vinden het ook fantastisch, ze komen zelf met ideeën zoals voorlezen in de klas of spelletjes doen met de kinderen. Als je nog breder denkt, zou je ook kunnen nadenken over een sportdag voor jong en oud. We beginnen klein, en daarna kunnen we het uitbouwen met elkaar.'

Sporten tegen eenzaamheid

Voor veel deelnemers in de wijk die daadwerkelijk alleen zijn, is GoldenSports hét middel om elkaar te ontmoeten. En omdat het programma zo laagdrempelig is, is het goed toegankelijk. Helen en Daphne besluiten eensgezind: 'We zien dat het werkt en daarom zijn we zo enthousiast!'

A close-up portrait of Tineke Abma, a woman with short, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a pearl earring and a black and white patterned top. The background is a soft, light blue-grey.

EENZAAMHEID IS NOG ALTIJD EEN TABOE

Tineke Abma (55) doet al meer dan twintig jaar onderzoek naar thema's die raken aan het ouder worden. We vroegen haar hoe ze aankijkt tegen het groeiende probleem van eenzaamheid onder ouderen.

foto Harmen de Jong

Wat zijn de belangrijkste oorzaken van eenzaamheid?

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als de kloof tussen de sociale contacten die iemand wenst en de dagelijkse realiteit. Eenzaamheid is meestal een geleidelijk proces waarbij iemands sociale netwerk kleiner wordt of verandert van samenstelling. Kortom, een kleiner sociaal netwerk is een van de belangrijkste oorzaken van eenzaamheid. Andere oorzaken zijn een slechtere gezondheid of het verlies van een dierbare, wat vaak leidt tot het verlies van regie en controle over het leven. En ook de individualisering van de samenleving heeft invloed. We zijn meer op onszelf, hebben onze eigen 'projecten' en zijn minder gericht op de ander. Negatieve beeldvorming over ouderen kan ook bijdragen aan gevoelens van overbodigheid en eenzaamheid.

Hoe staat het met eenzaamheid onder 65-plussers in Nederland?

De gemiddelde eenzaamheid onder ouderen is vergeleken met tien, twintig jaar geleden, licht gedaald. Dit komt doordat 65-plussers meer sociale contacten hebben en daarnaast langer leven in goede gezondheid. Tegelijkertijd zijn er door de vergrijzing veel meer 65-plussers, waardoor uitein-

Tineke Abma is sinds 2019 hoogleraar Participatie & Diversiteit aan het Amsterdam UMC, daarvoor was zij bijzonder hoogleraar Cliëntenparticipatie in de ouderenzorg. Sinds 1 december 2019 is zij daarnaast directeur-bestuurder van Leyden Academy on Vitality and Ageing, waar onder andere evaluatieonderzoek wordt gedaan naar projecten ter bestrijding van eenzaamheid onder ouderen.

delijk meer ouderen zich eenzaam voelen. Wel zijn er grote individuele verschillen. Vooral ouderen die nog thuis wonen en gezondheidsklachten hebben, voelen zich eenzaam. Eenzaamheid komt ook

meer voor bij ouderen met een migratieachtergrond. Ouderen die zijn opgenomen in een verpleeghuis zijn over het algemeen wat minder eenzaam, omdat zij dagelijks contact hebben met verzorgenden. Let wel: er zijn ook alleenstaande ouderen die zich niet eenzaam voelen. We moeten dus oppassen voor generalisaties.

Welke effect heeft eenzaamheid op lichamelijke klachten en waarom zijn ouderen met lichamelijke klachten vaker eenzaam?

Ziekte en een slechtere gezondheid zijn een belangrijke oorzaak van eenzaamheid. Gezondheidsklachten maken mensen vaak onzeker, waardoor ze steeds minder hun huis uitkomen. Zo verkleint hun sociale netwerk en nemen sociale contacten af, met eenzaamheid tot gevolg. Omgekeerd leidt eenzaamheid tot een slechtere gezondheid en kunnen lichamelijke en/of psychische klachten ontstaan als gevolg van eenzaamheid. Dit kan een zichzelf versterkend proces zijn: een slechte gezondheid leidt tot minder sociale contacten, en zo ontstaan nog meer klachten. Zo kan een vicieuze cirkel ontstaan.

Moeten gemeenten bewegingsactiviteiten van ouderen stimuleren?

Gezamenlijke beweegactiviteiten vormen een laagdrempelige manier om eenzaamheid te verminderen. Onderzoek laat zien dat een grote groep ouderen graag via een activiteit zoals sport zijn of haar netwerk vergroot. Bijeffect is dat ook de eenzaamheid wordt aangepakt. Eenzaamheid is nog altijd een taboe, dus als gemeenten inzetten op activiteiten die beweging combineren met het vergroten van het sociale netwerk, kunnen ze veel winst boeken: betere gezondheid en beter welbevinden. Binnen Leyden Academy hebben we goede ervaringen met de Vitality Club: beweegclubs voor en door ouderen. Oudere wijkbewoners sporten samen in de buitenlucht, onder begeleiding van een van de eigen groepsleden. 'Peer coaching' heet dat. Deelnemers aan de Vitality Club komen voor hun gezondheid, maar ze blijven terugkomen voor de gezelligheid. Het blijkt een succesvolle, duurzame manier om mensen fysiek fit te houden en hun sociale netwerk te vergroten. Het mooie van activiteiten waarbij ouderen samen bewegen en elkaar coachen, is dat eenzaamheid op een positieve manier wordt bestreden. Samen bewegen beschermt tegen eenzaamheid en versterkt de vitaliteit en verbondenheid.

Pieter Offerman, fysiotherapeut en voormalig eigenaar van het Sport Medisch Centrum Amsterdam; Arend Edelenbosch, fysiotherapeut in Amsterdam Oud-West en Rocia Savelsbergh, fysiotherapeut van FysioHolland in Amsterdam-Oost vertellen wat GoldenSports voor hun praktijk betekent.

WAT BETEKENT GOLDENSPORTS VOOR DE FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK?



16

Waarom doen jullie mee aan GoldenSports?

Pieter Offerman (PO): 'Wij doen al mee sinds 2014. We zagen dat een groep oudere patiënten in onze praktijk te weinig beweegt en daardoor last krijgt van ouderdomsziektes. Een hoop heup- en knieoperaties kunnen worden voorkomen als mensen meer zouden bewegen. Door GoldenSports aan te bieden leveren we niet alleen een bijdrage aan het voorkomen van chronische klachten, maar brengen we ouderen in de buurt ook bij elkaar.'

Arend Edelenbosch (AE): 'Ik vind dat iedere fysiotherapeut ook iets moet doen aan promotie van gezondheid, ik zie het als een soort plicht. Een fysiotherapeut is een specialist in beweging en dat laat je daarmee zien aan de buitenwereld.'

Rocia Savelsbergh (RS): 'GoldenSports biedt zowel de fysiotherapiepraktijk als de buurt een beweegactiviteit voor ouderen die graag in de buitenlucht willen bewegen. Het is een logische vervolgstap na een aantal fysiotherapiebehandelingen.'

Wat levert meedoen aan GoldenSports op?

PO: 'GoldenSports heeft ook een belangrijk voordeel voor de praktijk. De deelnemers raken vertrouwd met de fysiotherapeut en

vragen hem of haar vaak om advies. Dat schept een band en daardoor blijven ze komen.

Ook spreken ze met buurtgenoten over jouw praktijk en dat zorgt weer voor nieuwe cliënten.'

AE: 'Door mee te doen laten we zien dat we betrokken zijn bij de wijk en dat we belangstelling hebben voor ouderen. Ouderen zijn een steeds belangrijker doelgroep voor fysiotherapiepraktijken. Daarnaast is het programma ook leuk om te doen. Omdat het een leuke groep mensen is lukt het ook om patiënten te motiveren om mee te doen, en dat geeft voldoening.'

Wat betekent het voor de stagiaires?

Veel fysiotherapiepraktijken werken met stagiairs die helpen bij de training. Hierdoor kan in kleine groepen getraind worden. Door GoldenSports leren de stagiairs omgaan met de doelgroep ouderen en ervaren ze hoe leuk en enthousiast de meeste mensen zijn. De stagiaires leren ook om te werken met groepen. PO: 'Je moet op veel meer dingen letten dan bij individuele begeleiding. Bijvoorbeeld waar ga je staan buiten, zodat iedereen je hoort? Hoe voorkom je dat deelnemers vallen? Hoe pas je de oefenstof aan het niveau van de mensen? Hoe spreek je ouderen aan en hoe enthousiasmeer je ze?'



[vrijwilliger]

Ik ben nog steeds dankbaar

Sinds Henk (70) vrijwilliger is bij GoldenSports Westerpark, is niet alleen zijn conditie sterk verbeterd. Ook sociaal en mentaal is hij weerbaarder geworden.

'Ik houd niet zo van groepen en ook niet van sportscholen, daar zit iedereen maar op zijn eigen scherpje te kijken. Toen mijn buurvrouw Leonie me een jaar of vier geleden vroeg of ik vrijwilliger wilde worden, zag ik dat niet direct zitten. Maar ze bleef met zachte hand aandringen, en uiteindelijk ging ik overstag. Dat bleek een gouden greep, ik ben haar nog steeds dankbaar. Mijn conditie is vooruitgegaan en ik voel me fitter en sterker. Maar het is vooral de sociale samenhang tussen de mensen die me zo aanspreekt. We hebben een heel hechte groep – mannen en vrouwen, dat vind ik leuk – en de harde kern is heel trouw. Als vrijwilliger ben ik er, tenzij bij ziekte of zo natuurlijk, altijd twee keer per week. Dat vind ik geen opgave, integendeel. Ik vind het fijn dat ik iets kan betekenen en het is tegelijkertijd een goede stok achter de deur. Anders weet ik niet of ik er iedere keer zou zijn.'





DE CORONA PERIODE DOOR MET ONLINE- TRAININGEN

18

Begin maart werd duidelijk dat corona een serieuze bedreiging was, de 'intelligente lockdown' duurde van 12 maart tot 25 mei. Ook de trainingen van GoldenSports konden niet meer doorgaan.

Om in contact te blijven met onze deelnemers, organiseerden we een videocall met al onze vrijwilligers. Samen werd besloten om online-trainingen op te nemen en via nieuwsbrieven door te sturen, een sociale telefooncirkel te vormen, contact te houden via de WhatsApp-groepen en de deelnemers die weinig contacten hebben te bellen. Op 15 maart ging de eerste nieuwsbrief eruit met een online-training, tips en adviezen, en die werd enthousiast ontvangen. De trainingen werden ook via social media verspreid en zeker in het begin massaal bekeken. Ook door Els Ponse (71) die twee keer per week bij GoldenSports traint. 'Tijdens de lockdown heb ik de online-trainingen gevolgd, ik vond het heerlijk. Ik heb een stuk of acht favorieten. Ik heb ze opgeslagen zodat ik er altijd bij kan. Ik kan het iedereen aanraden, ze blijven ook op YouTube staan. Ik ben heel blij dat GoldenSports dit

gedaan heeft in deze tijd.' Ook Elisabeth van der Linden (74) vond de online-trainingen heel erg leuk om te doen. 'De coronatijd was een beetje saai, je kunt niet de hele dag gaan zitten lezen of Netflixen. Ik probeerde wel iedere dag een stukje te lopen of te fietsen, maar dat is toch een heel ander soort beweging. Daarom was het fijn dat ik de online-trainingen van GoldenSports kon volgen. Vooral die van Merel Groenewoud vond ik leuk. Ze stond buiten met haar hond tijdens de trainingen, en dat gaf mij het gevoel dat ik zelf ook een beetje buiten was.'

56 trainingen

Dankzij een subsidie van RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo hebben we 56 online-trainingen kunnen maken, veertig daarvan staan op onze website. Een aantal trainers was erg handig met videobellen. Zij gaven online trainingen aan hun eigen groep.



Marian Hoogendoorn (76) miste het buiten sporten enorm. De online-trainingen werden door haar dan ook zeer enthousiast ontvangen. 'Ik heb er veel aan gehad. Het waren ook allemaal verschillende soorten trainingen. Bijvoorbeeld handige oefeningen die je op een stoel kunt doen of oefeningen voor je rug. Ik vond het heel inspirerend en afwisselend, maar ik was wel erg blij toen we weer naar buiten mochten, als een koe die in de lente de wei in huppelt.'



Op 25-5 konden we weer buiten starten, op anderhalve meter afstand. Nog zonder gebruik van materiaal, dus geen spel. Contant betalen vanwege corona werd afgeraden, dus werd gekozen voor een Mollie-account voor de betalingen. Omdat we steeds in contact waren gebleven met alle deelnemers was iedereen op de hoogte van de nieuwe start. Dit leidde direct tot nieuwe aanmeldingen

en volle groepen. Els: 'In het begin moesten we afstand houden en kregen we een elastiek uitgereikt. Eind juli mochten we weer met attributen, die goed schoongemaakt werden, sporten. Ik merk de laatste weken dat de toeloop weer wat groter wordt, ook met nieuwe mensen.'



EEN SPIL IN

Kristian van den Nouwaart is projectleider bij de Helmondse sportorganisatie JIBB+ en hij is vanaf het begin betrokken bij de opzet van GoldenSports. Sophie Pennock (28) is buurtsportcoach en bewegingsagoog. Zij begeleidt vier groepen GoldenSports en twee Beweegtuinen per week. In 2019 was ze buurtsportcoach van het jaar.



DE WIJK

Drie jaar geleden startten ze met GoldenSports omdat het goed aansloot bij hun andere sportactiviteiten voor ouderen: de Beweegtuin die individueel is gericht en Walking Football, waar vooral mannen op afkomen. Bij GoldenSports is 70% vrouw, er zijn veel verschillende spelvormen en het is minder prestatiegericht. Tijdens de training is er meer interactie tussen de deelnemers en tijdens het spel wordt veel samengewerkt in tweetallen en in groepjes. Dat vonden ze een waardevolle toevoeging. Ook dat er

effectonderzoek gedaan wordt bij GoldenSports was een belangrijk argument.

Ondersteuning vanuit GoldenSports

Over de samenwerking met GoldenSports zijn Kristian en Sophie heel tevreden, die verliep heel prettig en de ondersteuning was heel waardevol. De werving van deelnemers ging ook goed. In het begin waren er soms maar vier deelnemers, maar dat groeide dan binnen een paar maanden uit tot twintig deelnemers.

Vooral de mond-tot-mondreclame werkte goed. Bij de huizen in de buurt langsgaan om de mensen te informeren, briefjes en flyers in de bus doen en het wijkcentrum inschakelen. Niet alle adviezen werden overgenomen, bijvoorbeeld het gratis aanbieden van de lessen, wat door GoldenSports wordt afgeraden. Uit een behoefteonderzoek uit 2019 bleek dat 35% van de deelnemers aangaf dat ze niet meer mee zouden doen als ze twee of drie euro zouden moeten betalen. JIBB+ hanteert nu een vrijwillige bijdrage. De deelnemers geven wat ze willen en kunnen missen.

Enthousiaste deelnemers

De trainingen worden volgens Kristian en Sophie erg goed ontvangen. 'De deelnemers zijn heel

enthousiast, vooral de variatie in de lessen vinden ze prettig. Vaak hoor je aan einde van de les: "is het alweer voorbij?" Omdat we zo veel variëren, vergeten ze de tijd, de tijd vliegt echt om. We gaan GoldenSports structureel aanbieden, de komende jaren wordt het programma opgenomen in ons activiteitenplan. Verder willen we het graag uitbreiden, ook naar niet-achterstandswijken, omdat de mensen daar ook behoefte hebben om met elkaar in contact te komen door sporten en bewegen. Ons ideaal is een vereniging die een spil is in de wijk, en waar ook plek is voor mensen die niet mee kunnen trainen, bijvoorbeeld tijdens de koffie na afloop. Het concept van de 'open club'.



De organisatie JIBB+ organiseert activiteiten om voldoende beweging en gezonde voeding toegankelijk en aantrekkelijk te maken voor de inwoners van Helmond. Sinds 2018 wordt GoldenSports uitgevoerd op zes verschillende plekken in de stad.



Buiten trainingen organiseren kan ik ook. Waarom zou ik kiezen voor GoldenSports?

GoldenSports heeft een kant-en-klaarconcept ontwikkeld dat het plezier in bewegen vergroot, de balans en spierkracht verbetert en effectief is in het bestrijden van eenzaamheid. GoldenSports is een landelijke organisatie en is bekend bij subsidieverleners en fondsen.

24

Kun je in de winter ook buiten trainen?

Dat kan zeker. Het regent maar zelden te hard en bij lichte regen is het goed te doen om buiten te trainen. Tijdens de lockdown hebben we onlinetrainingen ontwikkeld waar de meeste deelnemers aan meededen. In geval van regen wordt afgesproken welke online-training thuis kan worden gedaan.

Hoe krijg ik voldoende deelnemers?

GoldenSports heeft een succesvol wervingsplan dat zich richt op een klein gebied rondom het trainingsveld. Door flyers te verspreiden, berichten te plaatsen in wijkkrantjes/huis-aan-huisbladen, eerstelijnsorganisaties te betrekken en met Facebook-campagnes en Google-advertenties worden deelnemers gewonnen. De op maat gemaakte flyers, affiches en een digitale flyer worden door GoldenSports aangeleverd.

Waarom mag een goede trainer zonder mbo-diploma de training niet geven?

Om de kwaliteit te bewaken, heeft GoldenSports bepaald dat een trainer minimaal mbo 4 sport moet hebben. De trainer moet de oefenstof aan kunnen passen aan het niveau van de deelnemers en ervoor zorgen dat de training zo veilig mogelijk verloopt. De training wordt gegeven aan een kwetsbare doelgroep, waarvan 80% fysieke en/of gezondheidsklachten heeft.

Wat is het verschil tussen GoldenSports en walking football?

De deelnemers van walking football hebben affiniteit met voetbal en de bewegingsactiviteiten zijn gericht op voetbal. De training van GoldenSports bestaat voornamelijk uit oefeningen voor balans, coördinatie en spierkracht. Het laatste kwartier worden verschillende sport- en spelactiviteiten aangeboden. Ouderen met lichamelijke klachten kunnen ook meedoen doordat de training wordt gegeven door een professional.

Waarom betalen we het in tweede jaar ook een bijdrage aan GoldenSports?

In het tweede jaar betalen uitvoerders mee aan het in stand houden van het platform GoldenSports dat nieuwe informatie en landelijke ontwikkelingen bijhoudt. GoldenSports organiseert jaarlijks bijeenkomsten voor projectleiders en vrijwilligers, ontwikkelt de interventie verder en zorgt voor een goede backoffice en landelijke pr.



[vrijwilliger]

Het vrijwilligerswerk verrijkt mijn leven

Joke (66) twijfelde even of ze zich wel wilde vastleggen toen ze gevraagd werd om vrijwilliger te worden.

Drie jaar geleden zag ik een flyer van GoldenSports: buiten bewegen voor 55+, vlak bij mijn huis. Omdat ik wel wat extra beweging kon gebruiken, ging ik meedoen. Na een maand of twee vroeg de trainer of ik vrijwilliger wilde worden. Ik twijfelde even omdat ik me niet wilde vastleggen, maar het bevalt me enorm. De rol en het groepsgevoel liggen me wel en ik ben blij dat ik iets voor anderen kan betekenen.

Voordeel is ook dat ik een stok achter de deur heb om meer te bewegen. Als gastvrouw doe ik de administratie en regel ik allerlei zaken rondom de training. Ik heb een hoop mensen uit de buurt leren kennen. Doordat ik met iedereen contact heb, is het echt mijn groepje geworden. Toen een van onze deelnemers een herseninfarct kreeg ben ik vaak bij hem op bezoek geweest, en dat doe ik nog steeds. De trainingen zelf zijn superleuk. Na afloop wordt koffiegedronken en daar komen soms andere initiatieven uit voort, zoals een culturele wandeling of een tripje naar Zandvoort. Zelf organiseer ik regelmatig kookworkshops. Het vrijwilligerswerk verrijkt mijn leven.



[deelnemer]

Er doen steeds meer mannen mee

Bert (79) is deelnemer van eerste uur op het Olympiaplein.

'Ik heb nooit eerder aan sport gedaan, ik ben geen verenigingsmens, maar de training bij GoldenSports vind ik hartstikke leuk. Ik ga twee keer per week. We trainen buiten met een groep mensen en we liggen elkaar goed. De groep is wel erg wit, dat is een beetje jammer, maar er doen steeds meer mannen mee en dat vind ik wel leuk. De oefeningen kan ik in mijn eigen tempo uitvoeren. Ik ben altijd moe na de training, en dat vind ik fijn. Ik houd wel van een beetje competitie. De trainers houden je goed in de gaten en moedigen je aan. Op vrijdagdag gaan we vaak met een groepje fietsen in de buurt. Via de app vraag ik dan wie er mee gaat en ik zet een route uit. En onderweg natuurlijk lekker koffiedrinken. Ik voel me er goed bij.'



[deelnemer]

Ik kan het iedereen aanraden

Marreke (77) hield niet van sporten, totdat ze een keertje meetrainde met GoldenSports.

'Ik heb altijd een hekel gehad aan sport. Ik heb ook sportscholen geprobeerd, die apparaten vond ik de hel op aarde. Maar ik word ouder en eigenlijk moet ik wel blijven bewegen. Toen kreeg ik een flyer in de bus: er werd buitentraining gegeven bij mij in de buurt. Ik houd van buiten zijn en vond dat ik het een keer moest proberen. De eerste keer vond ik het niets, maar een deelneemster stelde me gerust, "het komt goed", en sindsdien ga ik bijna iedere keer. We hebben een hechte groep mensen met heel verschillende achtergronden. Als er iemand ziek is, zoeken we hem of haar op. We trainen in een prachtige tuin met wilde bloemen. Ik help ook mee in de tuin als vrijwilliger. Ik kan het iedereen aanraden.'



GROEIEN MET STEUN VAN HET ORANJE FONDS

GoldenSports is een van de 22 deelnemers aan het Groeiprogramma van het Oranje Fonds (2017-2021). Het Groeiprogramma is een ontwikkel- en uitvoeringstraject voor maatschappelijke organisaties die hun lokale initiatief willen laten groeien. Na drie succesvolle edities is in maart 2017 een vierde editie gestart. Melanie Vaessen, projectadviseur en begeleider bij het Groeiprogramma van het Oranje Fonds, legt uit waarom ze GoldenSports hebben geselecteerd voor het groeiprogramma.

28



Verbinden

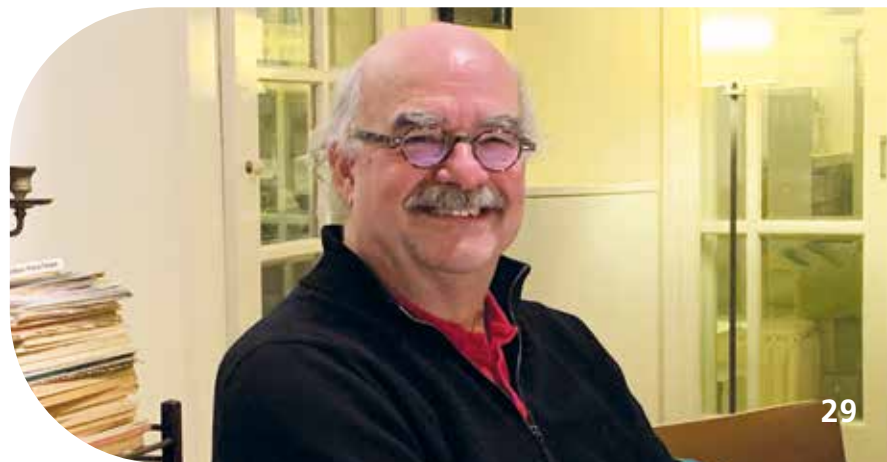
Om geselecteerd te worden, moet je passen binnen ons werkterrein: mensen met elkaar verbinden of verder helpen in de maatschappij, en je moet een initiatief hebben dat je kunt laten groeien. Aan beide voorwaarden voldoet GoldenSports. Het is een relatief simpel concept, daar zagen we vooral de sterke kant in, dat paste goed bij het Oranje Fonds. We hebben er overigens nog best wat discussies over gehad: wat staat nu het meest voorop? Is dat vooral het gezonde sporten of toch de verbinding? Het sporten is namelijk niet ons werkterrein. Je mag sporten gebruiken als middel om mensen met elkaar te verbinden, maar ons zwaartepunt ligt echt op het verbinden en het inzetten van vrijwilligers.

De sterke kanten van GoldenSports

De simpelheid van het concept en daarmee de lage kosten. Opschaalbaarheid is een ding, dat kun je vaak nog wel met fondsen geld doen, maar je duurzaam ergens vestigen, dat is een uitdaging. GS is buiten en dusdanig goedkoop dat je het lokaal altijd wel opgebracht krijgt.

Johan Wakkie was twintig jaar directeur van de Nederlandse hockeybond en is adviseur van het bestuur van GoldenSports.

SPORTCLUBS EN GOLDENSPORTS, EEN GOEIE FIT!



29



Johan is ook aanjager van NL2025/NL Vitaal, een beweging waarin o.a. ceo's en leiders uit de culturele wereld, het bedrijfsleven en de sport zich op persoonlijke titel inzetten om de samenleving gezonder en duurzamer te maken. Johan is al jaren een groot voorstander van een 'open club'. Een vereniging waar overdag allerlei activiteiten voor speciale doelgroepen, bijvoorbeeld ouderen, worden aangeboden

'Ik loop al heel wat jaren mee in de sportwereld, en ik weet hoe belangrijk sporten en bewegen is om fit en gezond te blijven, zeker voor ouderen. Daarom vind ik het ook zo'n goede zaak dat steeds meer clubs en scholen hun faciliteiten voor dit doel ter beschikking stellen. Sportverenigingen zijn potentieel goede partners voor GoldenSports. De buitenaccommodaties staan overdag leeg en de clubhuizen of kantines worden niet of weinig gebruikt. Voor zowel GoldenSports als de sportclubs is dit concept van de 'open club' een heuse win-winsituatie: buiten is er de mogelijkheid voor bewegen en spel, en binnen is er na afloop ruimte voor koffie en thee, en voor diverse activiteiten zoals sport en spel, muziek, creatieve activiteiten of genieten van een gezonde lunch. Een ander pluspunt is dat de ouderen in contact komen met de jongere leden van de sportclubs.'

GOLDENSPOORTS BIJ SPERWERS, EEN SCHOT IN DE ROOS

Op het terrein van Korfbalvereniging Sperwers in de Rotterdamse wijk Carnisse traint sinds het begin van dit jaar een enthousiaste groep 55-plussers mee met GoldenSports.

Iedere donderdagochtend is hij erbij. Cor van Gelder (84), een van de oudste actieve leden van Sperwers. Sinds het begin van dit jaar traint hier een zeer enthousiaste GoldenSports-groep onder leiding van een gediplomeerd trainer. Cor geeft toe dat hij in het begin wat sceptisch was of het wel zou gaan lukken, de wijk werkt niet altijd even goed mee, maar het was direct een groot succes. Iedere week tussen 10.00 en 11.00 uur komt een vaste groep van gemiddeld twaalf tot zestien mannen en vrouwen bij elkaar om samen te sporten en na afloop samen koffie te drinken.

Eigen tempo en niveau

Normaal sporten ze lekker buiten, maar omdat het vanochtend behoorlijk regent is de training binnen in de kantine van Sperwers. Trainer Cees Blok (71) moet een beetje improviseren, maar de twaalf vrouwen en mannen die vandaag aanwezig zijn, worden goed aan het werk gezet. 'Tien keer opstaan uit een stoel met je armen gekruist voor je borst is ook een goede oefening.' Na wat opwarm-, rek- en strekoefeningen is het tijd voor een spel, vandaag is dat ringwerpen, wat zorgt voor heel wat rumoer en gelach. Het laatste kwartiertje gaan ze ondanks de regen toch naar buiten.



Cees moedigt ze aan, maar zorgt er wel voor dat de deelnemers zichzelf niet overvragen. Het is belangrijk dat iedereen zijn of haar eigen tempo en niveau aanhoudt. Als voormalig leraar sportstimulatie is het voor hem niet moeilijk om rekening te houden met een wat oudere doelgroep.

Echt vooruitgegaan

Toen hij twee jaar geleden werd gevraagd om de begeleiding van de groep op zich te nemen, moest hij wel even nadenken; de training was iedere donderdagochtend het hele jaar door, en ook had hij twijfels over de doelgroep. Als trainer was hij gewend te werken met jonge topsporters. Hij was bang dat de ouderen niet veel zouden kunnen, maar dat is niet tegengevallen. Cees: 'De mensen kunnen steeds meer. Ik vind het geweldig om ze vooruit te zien gaan. Binnenkort doen we weer een test en ik ben heel benieuwd of dat er ook uit gaat komen.'

Rotterdam Sport Support

Rotterdam Sport Support, dat de Rotterdamse sportverenigingen ondersteunt, werd twee jaar geleden benaderd door GoldenSports of ze ideeën hadden voor een nieuwe locatie. Omdat Sperwers een Sport-Plus-vereniging is (wat onder meer betekent dat zij naast sport een maatschappelijke bijdrage leveren aan de wijk), werd de club gevraagd of ze mee wil-

den werken aan een sportproject voor ouderen in de buurt. Sandra Sonneveld van Rotterdam Sport Support: 'Omdat we wisten dat Sperwers een geschikte partner zou zijn, zeiden we ja tegen het project. Mede door de hulp en begeleiding van GoldenSports was het uiteindelijk een relatief eenvoudige klus om te klaren.' In het begin was er wel veel overleg met de club en kwam ik ook vaak kijken, maar nu het loopt heb ik er haast geen werk meer aan. Sperwers is een lot uit de loterij. De sfeer is zo goed, het is gewoon een warm bad.'





GoldenSports maakt het aanbod compleet

Toen voorzitter van de Sportplus-commissie Michel van der Meer door Sandra werd benaderd, wist hij meteen dat hij ja zou zeggen. Het paste precies in zijn visie voor de club. Voor de honderd leden van Sperwers wilde hij een compleet sportaanbod hebben: voor de jonge leden korfbal, voor de iets oudere leden tennis, voor de nog iets oudere leden jeu de boules, en met de komst van GoldenSports was voor hem de cirkel rond. Samen met medecommissieleden Robin en John werd een programma gemaakt. GoldenSports leverde de flyers en affiches die in de buurt werden verspreid, huis aan huis en via huisartsen, fysiotherapiepraktijken, buurthuizen, kerken en moskeeën. Met resultaat. Bij de opening van het programma op 7 maart was er meteen een grote groep die zich aanmeldde, en nu een halfjaar later, zijn er drieëntwintig deelnemers waarvan de meesten uit de buurt komen.

Weinig werk

Of hij er veel werk aan heeft? De eerste maanden wel, toen waren John, Robin en hij er behoorlijk intensief mee bezig. Het plan moest landen binnen de vereniging, de flyers moesten verspreid en ook de organisatie van de kick-of kostte wat tijd. Maar nu loopt alles gesmeerd en heeft het bestuur er geen omkijken meer naar. Trainer Cees en barvrijwilligers Bertie en Aad doen het perfect en de groep pakt het goed op. De financiering verliep ook heel soepel via Rotterdam Sport Support. Kortom, alles loopt perfect!

Laagdrempelig en gezellig

Maar wat vinden de sporters zelf er eigenlijk van? Dick (85) vindt de trainingen niet te zwaar. Hij is er iedere week en blijft, net als vandaag, na afloop altijd koffie-drinken. Want al komt hij voor de sport, de gezelligheid is ook belangrijk. Lijnje (70) komt ook iedere week.

RSV Sperwers

Sperwers is een club voor jong en oud waar korfbal, tennis en jeu de boules gespeeld wordt. De vereniging ligt in de wijk Carnisse in Rotterdam Charlois. RSV Sperwers is een SportPlus-vereniging. Dat betekent onder meer dat zij niet alleen een sportclub zijn, maar ook een maatschappelijke bijdrage leveren aan de wijk en aan de leden. Zo worden er naast GoldenSports onder andere ook taallessen en een haakclubje georganiseerd.



Al vanaf het eerste begin. Ze had een flyer gezien en dacht meteen: dat is wat voor mij. De laagdrempeligheid, de schappelijke prijs en het leuke T-shirt hielpen zeker mee om haar over de streep te trekken. Een ander groot voordeel is dat ze de training op haar eigen tempo mag doen. 'Je hoeft je ook nergens voor te schamen, niemand kijkt naar elkaar.'

Veel voldoening

Vrijwilligster Bertie is al vierenzestig jaar lid van Sperwers en heeft in haar jonge jaren nog in het eerste team gespeeld. Ze is nog steeds heel actief op de club. Toen Michel haar vroeg of ze op donderdagochtend GoldenSports

wilde organiseren, zei ze meteen ja. Samen met Aad regelt ze de inschrijving, betaling en de koffie. Een hele verantwoordelijkheid, want de training gaat altijd door, ook door in de zomervakantie, maar het valt haar niet zwaar. 'Het geeft zo veel voldoening als ik zie dat de mensen het naar hun zin hebben.'



Rotterdamers met een VGZ Rotterdampakket kunnen vanaf 1 januari 2019 gebruikmaken van zorg die bijdraagt aan hun gezondheid, zonder dat ze ziek zijn. Zorgverzekeraar VGZ, aanbieder van het Rotterdampakket, gelooft in deze preventiegerichte aanpak. Dit betekent dat verzekerden gedurende zestien weken kunnen bewegen bij Sperwers en dat de kosten worden vergoed vanuit een preventiebudget dat zit in het Rotterdampakket.

GoldenSports werkt op basis van licenties. Als GoldenSports een licentie verleent aan een lokale uitvoerder, worden in een samenwerkingsovereenkomst de rechten en plichten van beide organisaties vastgelegd. Zo is er de verplichting om de naam en het logo van GoldenSports te gebruiken. De samenwerkingspartner maakt gebruik van een goed uitgewerkt en effectief programmaconcept.

EEN GOLDENSPORTS-LICENTIE, WAT HOUDT DAT IN?



Hoe bewaakt GoldenSports de kwaliteit?

GoldenSports bewaakt de kwaliteit door een aantal minimumeisen te stellen aan de uitvoering:

- Wekelijkse trainingen, twaalf maanden per jaar, ook tijdens de zomervakantie.
- Iedere training bestaat uit coördinatie, spierkracht, lenigheid en een spel.
- Kosten voor de deelnemers maximaal 5 euro per keer, en de mogelijkheid om per keer betalen.
- De trainingen worden gegeven door fysiotherapeuten of professionele trainers met minimaal mbo-niveau 4 sport.
- Ondersteuning door vrijwilligers voor en na de training.
- Uitsluitend door GoldenSports ontwikkelde flyers en affiches gebruiken.
- Jaarlijks de e-mailadressen van de deelnemers ter beschikking stellen voor effectonderzoek.

Wat krijg de uitvoerder hiervoor terug?

- Ondersteuning bij het vinden van financiering bij fondsen en/of gemeenten.
- Informatie en advies over het trainingsconcept, het hele jaar door.
- Effectief bewezen communicatiemiddelen.
- Door GoldenSports ontwikkelde formats als aanmeldingsformulier, tevredenheidsonderzoek en fitheidstest.
- Ondersteuning en advies bij de werving van deelnemers: wervingsplan, Facebook-promotie en Google-advertentie.
- Deelname aan het effectonderzoek van het Mulier Instituut.

Wat levert meedoen aan GoldenSports op?

Met de inzet van GoldenSports wordt een nieuwe doelgroep bereikt: ouderen die tot nu toe niet meededen aan groepsgerichte bewegingsactiviteiten. Na een jaar (bij een training van een keer per week) doen ongeveer vijftientig deelnemers regelmatig mee.

Uit het effectonderzoek van het Mulier Instituut uit 2019 blijkt dat 80% van deze ouderen nieuwe buurtgenoten leert kennen, 85% plezier in bewegen heeft gekregen en 72% zich energiever voelt. Balans, spierkracht en conditie nemen substantieel toe. Eenzaamheid vermindert en zorgkosten nemen af. GoldenSports is een duurzaam programma, het gaat het hele jaar door, zomer en winter. Na een à twee jaar zijn de inkomsten uit de bijdragen van de deelnemers grotendeels voldoende om de trainer en de licentie te betalen. De vrijwilligers en de deelnemers zelf zetten zich in voor de voortgang van het programma en voor de werving van nieuwe leden.

Effectonderzoek

Uitgevoerd door het Mulier Instituut, januari 2020

Effectonderzoek naar de sociale en fysieke impact bij **240 deelnemers** van GoldenSports

146 respondenten

Locaties: Leeuwarden, Zwolle, Helmond, Rotterdam, Schiedam, Dordrecht, Vlaardingen, Amsterdam en Purmerend

Wat vinden de **deelnemers** belangrijk?

- Gezellig samen sporten
- Buiten bewegen
- Buurtgenoten ontmoeten
- Plezier hebben tijdens het sporten
- Geen vaste verplichtingen
- Professionele begeleiding

Belangrijke uitkomsten

- 79% ontmoet nieuwe buurtgenoten
- 80% spreekt deelnemers ook buiten de training
- 72% voelt zich energiever
- 85% heeft meer plezier in bewegen gekregen

Effectonderzoek naar de sociale impact bij **30 vrijwilligers** van GoldenSports

20 respondenten

Locaties: Leeuwarden, Zwolle, Helmond, Rotterdam, Schiedam, Dordrecht, Vlaardingen, Amsterdam en Purmerend

Wat vinden de **vrijwilligers** belangrijk?

- Contact met deelnemers
- Ik ben van betekenis voor anderen
- Ik lever een bijdrage aan gezond oud worden

Belangrijke uitkomsten

- 90%: vindt het belangrijk om iets te kunnen betekenen voor anderen
- 80%: vindt het een zinvolle tijdsbesteding

'Nu ga ik met plezier elke week naar GoldenSports. Voordat ik deelnam, zat ik elke dag toch aardig vastgeplakt op de bank.'

Kiezen voor GoldenSports betekent geen aanslag op de financiële reserves, na één à twee jaar zijn de inkomsten uit de bijdragen van de deelnemers grotendeels voldoende om de trainer en de licentie te betalen. Om de kosten van het eerste jaar te dekken, helpt GoldenSports bij het zoeken naar middelen.

HOE ZIT HET MET DE FINANCIERING?

Fondsen

Omdat GoldenSports meedoet aan het groeiprogramma van het Oranje Fonds, kunnen onze partners hier een aanvraag doen (50% van de begroting tot een maximum van 5000 euro). Ook andere lokale fondsen zoals het Laurensfonds bieden mogelijkheden tot financiering.

GoldenSports ondersteunt de aanvraag met een kant-en-klaar-projectplan, waaraan lokale details kunnen worden toegevoegd. GoldenSports adviseert bij het opstellen van een begrotings- en dekkingsplan en bij het invullen van het aanvraagformulier van het Oranje Fonds.

Provinciale subsidies

Versillende provincies bieden mogelijkheden voor financiering van initiatieven zoals GoldenSports. Kijk maar eens naar de regeling van de Provincie Overijssel Zelfstandig leven en gezond bewegen.

Subsidie uit het lokaal sportakkoord

Veel gemeenten hebben lokale sportakkoorden, met als belangrijkste doel; zo veel mogelijk mensen met plezier laten sporten en bewegen. Na afsluiting van een sportakkoord is drie jaar lang een uitvoeringsbudget beschikbaar. Dit bedrag is afhankelijk van het aantal inwoners en varieert van 10.000 euro (20.000 inwoners) tot 200.000 euro (meer dan 225.000 inwoners). Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden.

Meer informatie: <https://sportengemeenten.nl/publicaties/sport-verenigt-nederland-lokale-regionale-sportakkoorden/>.



Het inzetten van een erkende interventie levert veel voordelen op. Allereerst weet je dat de interventie goed uitvoerbaar is. Het programma is al vaker uitgevoerd in de praktijk, en is geoptimaliseerd op basis van ervaringen en evaluaties. Er is goede documentatie, veel achtergrondinformatie en de interventie-eigenaar zorgt voor ondersteuning bij de opzet van nieuwe locaties. Daarbij is maatwerk altijd mogelijk.

DE VOORDELEN VAN EEN ERKENDE INTERVENTIE

Goed onderbouwd

GoldenSports is erkend op het niveau 'goed onderbouwd'. De wetenschappelijke onderbouwing van GoldenSports toont aan dat de interventie werkt bij de specifieke doelgroep: ouderen in de leeftijd van 65-85 jaar. Bewezen is dat deelnemers aan GoldenSports hun spierkracht, coördinatie en uithoudingsvermogen verbeteren, ze voelen zich energiever en hebben meer plezier in bewegen. Het sporten houden ze langer vol doordat het in groepsverband gebeurt. Daarnaast leren ze buurt- en leeftijdsgenoten kennen. GoldenSports is opgenomen in de database met sport- en beweeginterventies van Kenniscentrum Sport en Beweging en in de databank effectieve sociale interventies van Movisie.

Ondersteuningsmogelijkheden

Overheden kiezen steeds vaker voor erkende interventies en bieden hiervoor financiële ondersteuning, bijvoorbeeld vanuit het lokale sportakkoord. Zorg-

professionals en sociale wijkteams kiezen graag voor erkende, kwalitatief goede interventies om naar door te verwijzen. Door te kiezen voor een bestaande aanpak die zich in de praktijk bewezen heeft, kun je met lokale eigen inbreng en enige creativiteit al snel aan de slag. Opnieuw het wiel uitvinden is dus niet nodig.

www.sportenbeweeginterventies.nl



<https://www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies>



38

[deelnemer]

Ik heb er een vriendin aan overgehouden

Henna (69) had problemen met haar gewicht. Sinds ze bij GoldenSports traint, voelt ze zich gezond en happy.

'Na een hersenbloeding was ik gestopt met roken, waardoor mijn gewicht was toegenomen. Een vriendin tipte me over GoldenSports en sindsdien train ik iedere week mee. Alleen als 't regent ga ik niet. Ik voel me er happy bij, zodra ik niet ga voel ik me rot. De training is lekker dicht bij mijn huis, de leiding is leuk en houdt rekening met mijn klachten. Ik krijg genoeg aandacht. Omdat ik na afloop moe ben, drink ik liever koffie thuis. Ik heb wel contact met buurtgenoten. We appen om elkaar te motiveren en gaan regelmatig buiten de training samen iets doen. Als je ouder wordt, worden je sociale contacten minder, zo ontmoet je weer nieuwe mensen. Ik raad het iedereen aan.'



COLOFON

Stichting GoldenSports

Stichting GoldenSports is in 2014 opgericht en is sinds 2018 in het bezit van de ANBI-status.

Het bestuur bestaat uit: Karien de Ridder, voorzitter en sectorhoofd van de GGD Zaanstreek Waterland; Jeroen Hofman, penningmeester en adviseur maatschappelijke voorzieningen bij de Gemeente Amsterdam; Pieter Offerman, secretaris en fysiotherapeut en mede-eigenaar van het Sport Medisch Centrum Amsterdam.

Medewerkers

Leonie Everts, programmamanager,
info@goldensports.nl.
06-14283490
Ineke Kalkman, projectcoördinator,
ineke@goldensports.nl.
06-31753729

Fridy Visser, ontwerp website en flyers
Marie-Therese Vullings, technisch
onderhoud website
Alexander Abraham,
ABM Administraties
Paulette Mostart, redactie
Ronald Tittel, fotografie en vormgeving.

Kantoor

Tuinstraat 104
1015 PH Amsterdam
06-14283490

Redactie:

Leonie Everts, Ineke Kalkman,
Paulette Mostart (eindredactie)

Teksten, interviews, reportages:

Paulette Mostart, www.paulettmostart.nl

Foto's:

Ronald Tittel, Paulette Mostart,
depositphotos.com

Beeldbewerking:

Ronald Tittel

Vormgeving:

Ronald Tittel

Druk:

iDrukker, www.idrukker.nl
Oplage: 1.000 ex.

Dit magazine is mede mogelijk gemaakt door de steun van het Oranje Fonds, het RCOAK en Fonds Sluylterman van Loo en Fonds 1818.

Wij zijn het Oranje Fonds zeer erkentelijk voor de mogelijkheid tot deelname aan Groeiprogramma 2017-2021 en het op weg helpen naar onze droom.

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

Fonds 1818



Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de redactie.



GoldenSports

Samen buiten bewegen