

GoldenSports, samen buiten sporten in de buurt 55+

Effectonderzoek bij 203 GoldenSports deelnemers en ex-deelnemers, oktober 2017



"Ik vind het een geweldig goed initiatief, vooral ook dat het buiten en in de buurt is!"



De manier om actief, vitaal en verbonden te blijven

Samen buiten bewegen maakt dat je energie krijgt om actief te blijven. GoldenSports verzorgt wekelijks een gevarieerde en veilige training, waardoor je buurtgenoten leert kennen. Iedereen (55+) is welkom.

Wat vindt u belangrijk aan uw deelname?

- Gezellig samen sporten met anderen
- Anderen ontmoeten via de groepstrainingen
- Plezier hebben tijdens het sporten
- Een vaste activiteit in de week

Sociaal

81% Ontmoet nieuwe buurtgenoten.

84% Sport vaker door het samen te doen.

Fysiek

80% Is tijdens het bewegingsprogramma meer gaan bewegen.

75% Ervaart een verbeterde conditie.

64% Ervaart een verbeterde coördinatie.



Trainingsinhoud

- **Verzamelen** en samen opwarmen.
- **Blokjes van 15 minuten:** coördinatie-oefeningen, spierkracht & lenigheid, sport & spel.
- Handbal, korfbal, mini-tennis, hockey, wandelvoetbal, frisbee en veel **variatie**.
- Na afloop is er gelegenheid om samen een kop **koffie of thee** te drinken.

GoldenSports in Cijfers

220 Is het aantal deelnemers in 2017

70 jaar Is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers

8,3 Is de gemiddelde waardering voor de trainingen

67% Van de deelnemers is alleenstaand

77% Van de deelnemers is vrouw

Maatschappelijke relevantie

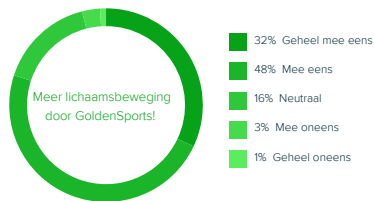
- De samenleving vergrijsd en ouderen worden ouder.
- Ouderen bewegen te weinig (2/3) en ervaren hierdoor fysieke en mentale klachten.
- Ouderen hebben minder sociale contacten en de kans op eenzaamheid onder ouderen neemt toe.
- Hulp voor ouderen brokkelt af, daarmee stijgt de noodzaak tot zelfredzaamheid.

Kansen

- Regelmatige lichaamsbeweging heeft een positief effect op stemming, fysieke en mentale fitheid en op plezier in bewegen. Senioren kunnen langer gezond thuis blijven wonen.
- Door samen met buurtgenoten te sporten nemen de sociale contacten in de buurt toe.

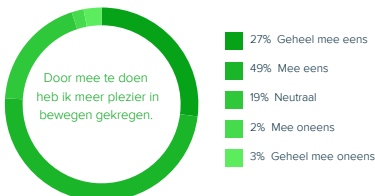


"Door GoldenSports ben ik tijdens het bewegingsprogramma meer gaan bewegen"



"...het tegenkomen / ontmoeten van sportgenoten in de buurt vind ik erg leuk. Het geeft een gevoel van verbinding met de samenleving. Ik krijg ook tips van anderen: wat te doen in de buurt = heel fijn!"

"Ik heb meer plezier gekregen in bewegen"



Resultaten ex-deelnemers

- 40% deed mee aan het onderzoek:
- 34% stopte vanwege fysieke ongemakken.
- 15% geen behoefte aan een vaste activiteit.
- 10% vond de training niet bij hem/haar passen.
- 41% stopte om andere redenen.
- 85% bleef op een andere manier actief bewegen

Stichting GoldenSports, www.goldensports.nl
Ontwikkeld vanuit wetenschap en praktijk
Interventie-eigenaar drs. Leonie Everts
info@goldensports.nl, 06 - 142 83 490

Conclusie

Om gezond oud te worden zijn twee zaken belangrijk: fysieke fitheid en voldoende sociale contacten. GoldenSports draagt hieraan bij door wekelijks groepstrainingen in de buurt te organiseren voor 55+. Uit effectonderzoek onder 203 deelnemers en ex-deelnemers blijkt dat het effect van GoldenSports op sociaal welzijn en fysieke en mentale fitheid erg groot is. Meer dan 80% ontmoet meer buurt- en leeftijdgenoten en 84% is door het bewegingsprogramma meer gaan bewegen. Plezier in bewegen, balans en spierkracht zijn ook sterk toegenomen. 84% geeft aan dat door met anderen samen te bewegen het beter lukt om wekelijks naar de training te komen.

Onderzoek en analyse door het Muller Instituut. Interpretatie en rapportage door De Sportvakman en GoldenSports.