



203  
deelnemers  
deden mee aan  
dit onderzoek



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

### De manier om actief, vitaal en verbonden te blijven

Samen buiten sporten en bewegen in de buurt voor 65+. Door samen te bewegen ontmoeten deelnemers buurtgenoten en ontstaan nieuwe verbindingen en vriendschappen.

### 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 meer gaan bewegen.**

**75% Ervaart een verbeterde conditie.**

**64% Ervaart een verbeterde coördinatie.**



### Begeleiding

Fysiotherapeuten / gediplomeerde trainers leiden de trainingen en staan garant voor de veiligheid. Vrijwilligers bevorderen onderling sociaal contact.

### 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.



... het tegenkomen / ontmoeten van sportgenoten in de buurt vind ik heel leuk. Je komt elkaar ineens ook tegen in de winkel"

Het onderzoek  
bestaat uit  
**10** vragen

**203**  
respondenten

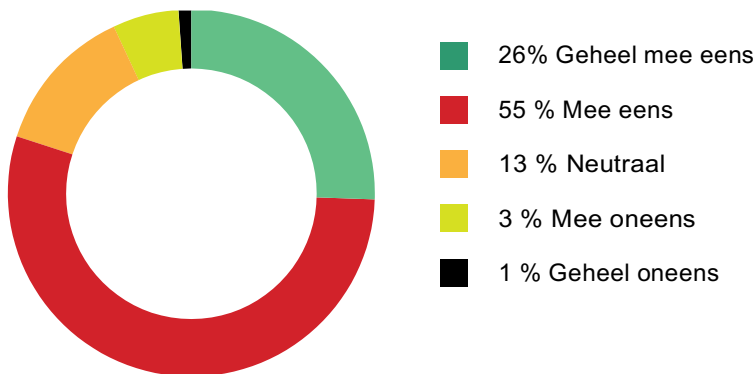
**350**  
deelnemers

**77%**  
vrouw

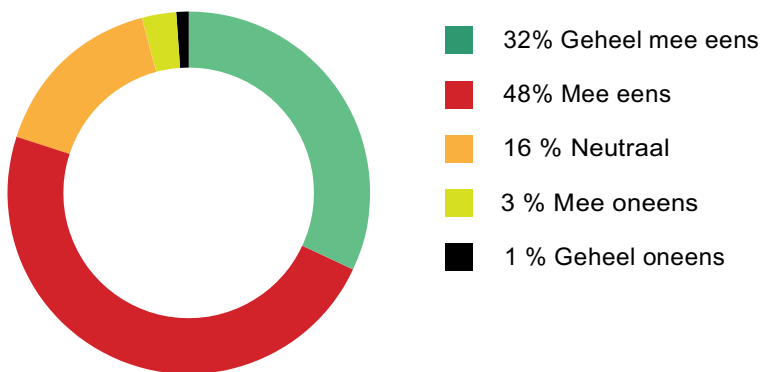
Gemiddelde  
leeftijd  
**70** jaar



### 'Ik heb meer buurtgenoten leren kennen'



### 'Door GoldenSports ben ik meer gaan 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.



**Trainer: 'Het is fantastisch om mensen te zien opbloeien door deze stimulerende trainingen.'**

### Conclusie

Om gezond oud te worden zijn twee zaken belangrijk: sociale contacten en fysieke fitheid. GoldenSports draagt hieraan bij door wekelijks groepstrainingen in de buurt voor 65+ te organiseren. Uit effectonderzoek onder 350 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 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 Mulier Instituut. Interpretatie en rapportage door De Sportvakman en GoldenSports.