

## Achtergrond

Samen buiten sporten en bewegen in de buurt door 65-plussers. Door samen te bewegen ontmoeten deelnemers buurtgenoten en ontstaan nieuwe verbindingen en vriendschappen, ook blijven deelnemers fysiek en mentaal fit.

## Onderzoeksvraag

Wat zijn de ervaren effecten van deelnemers van Golden Sports?

## Methode

In het najaar 2017 heeft het Mulier Instituut eenmalig een vragenlijst verspreid onder de (ex-)deelnemers van GoldenSports. De vragenlijst werd zowel online als op papier aangeboden. De doelgroep van Golden Sports zijn 65-85 jarige ouderen met fysieke klachten en/of sociale beperkingen.



## Trainingsinhoud

- Verzamelen en gezamenlijke warming-up
  - 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

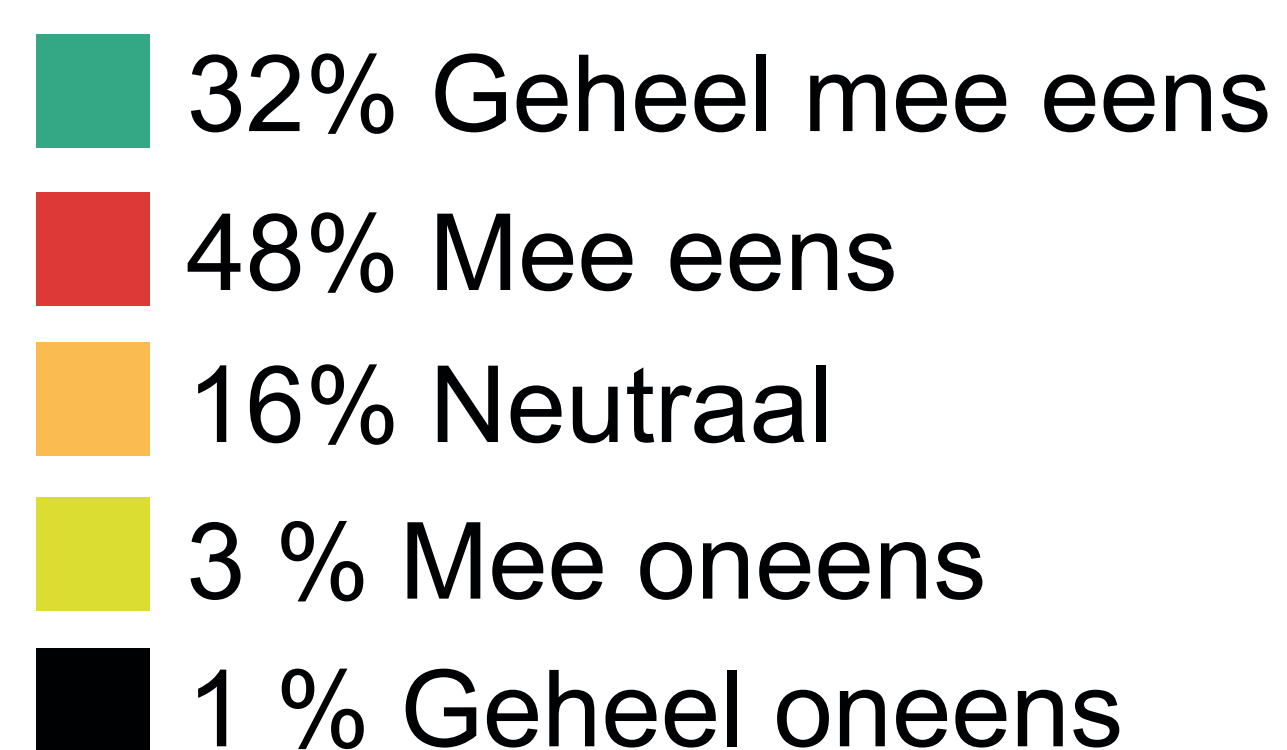
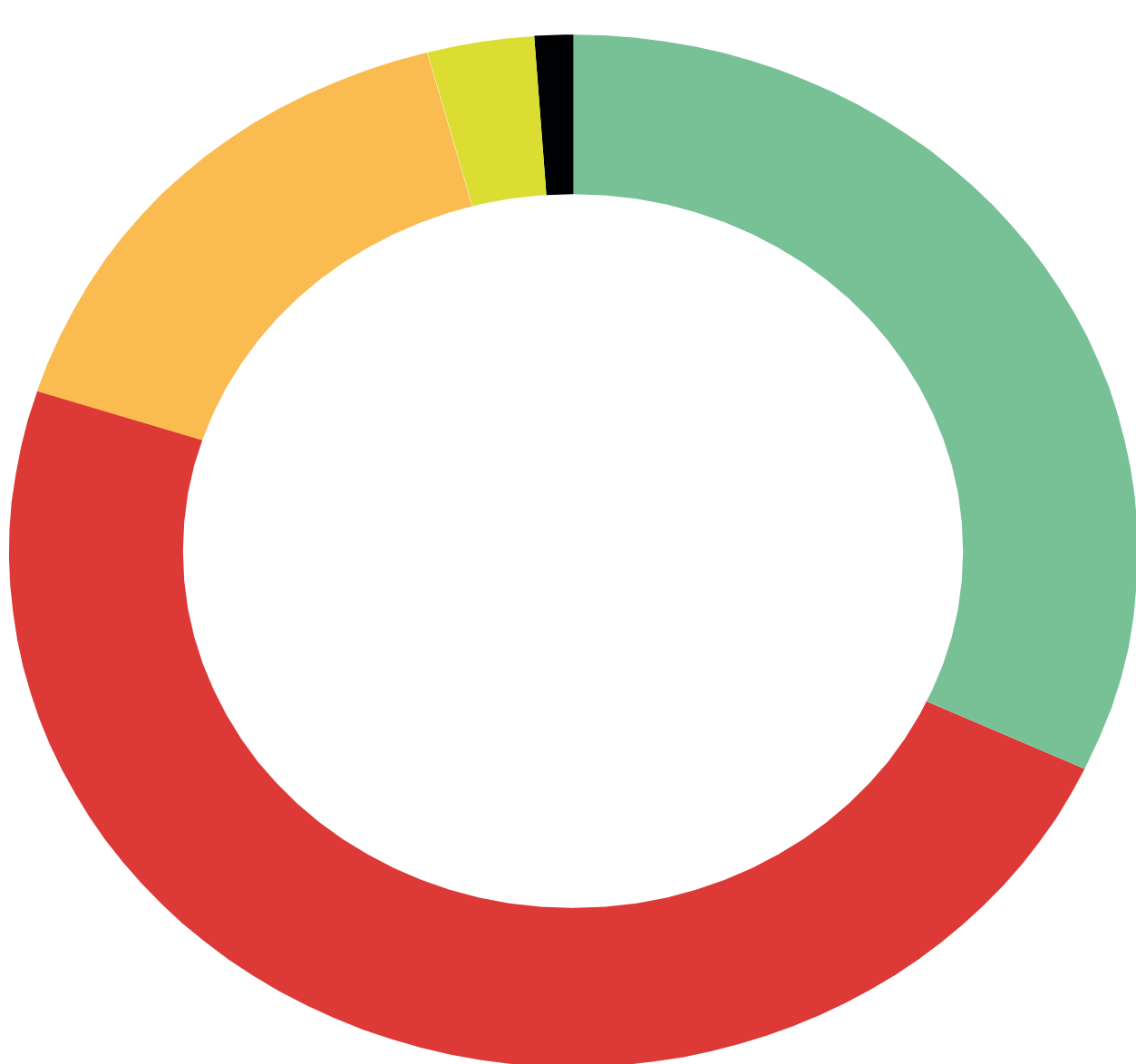
## Vragenlijst

Bij de start van de vragenlijst konden deelnemers aangeven of ze wel of niet nog deelnemen aan Golden Sports. De vragenlijst bestond uit 16 meerkeuze vragen (Geformuleerd; "Heeft u het idee dat ....") Antwoorden werden gegeven op een 5-punts Likert schaal variërend van "helemaal mee eens" tot "helemaal mee oneens". Vraag 17 ging over de betekenis van GoldenSports en bij vraag 18 was er de mogelijkheid om op en aanmerkingen te geven.

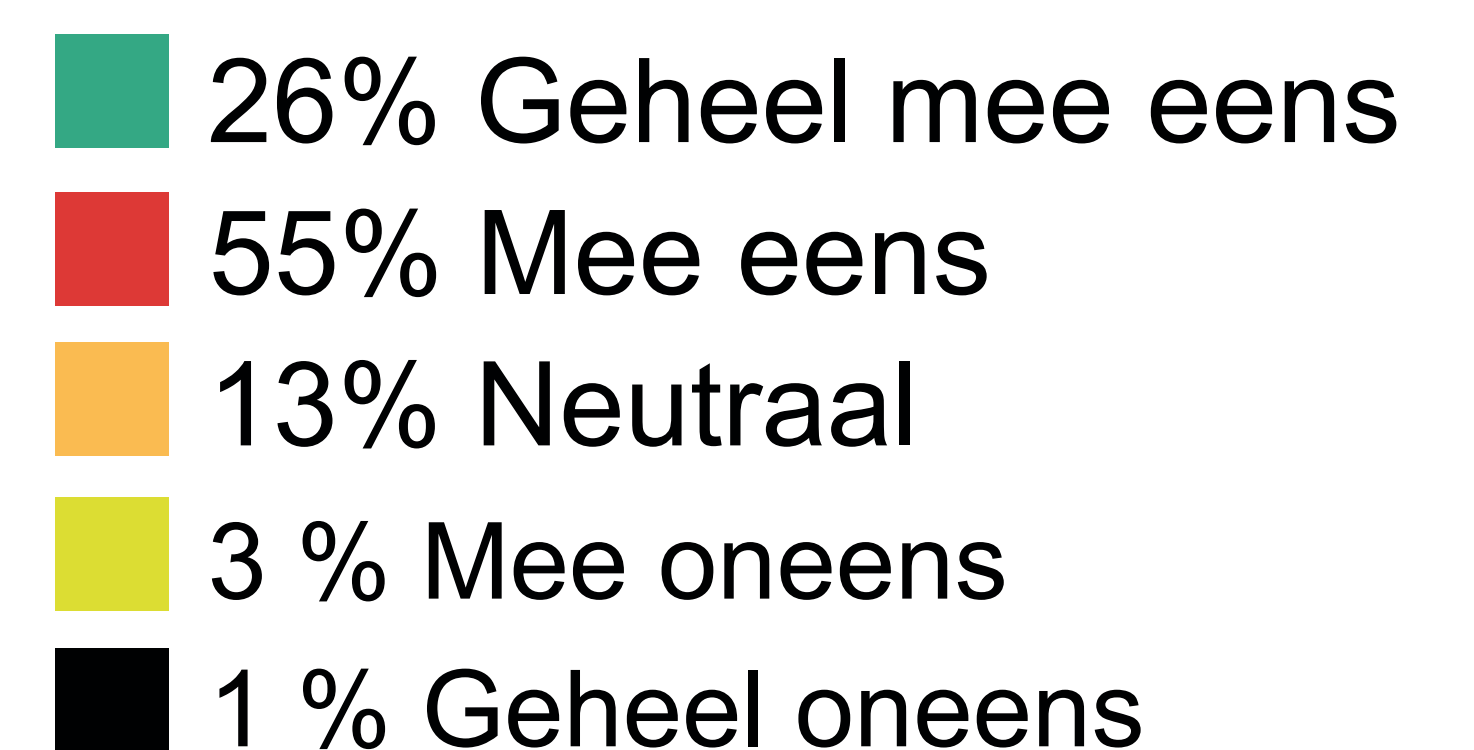
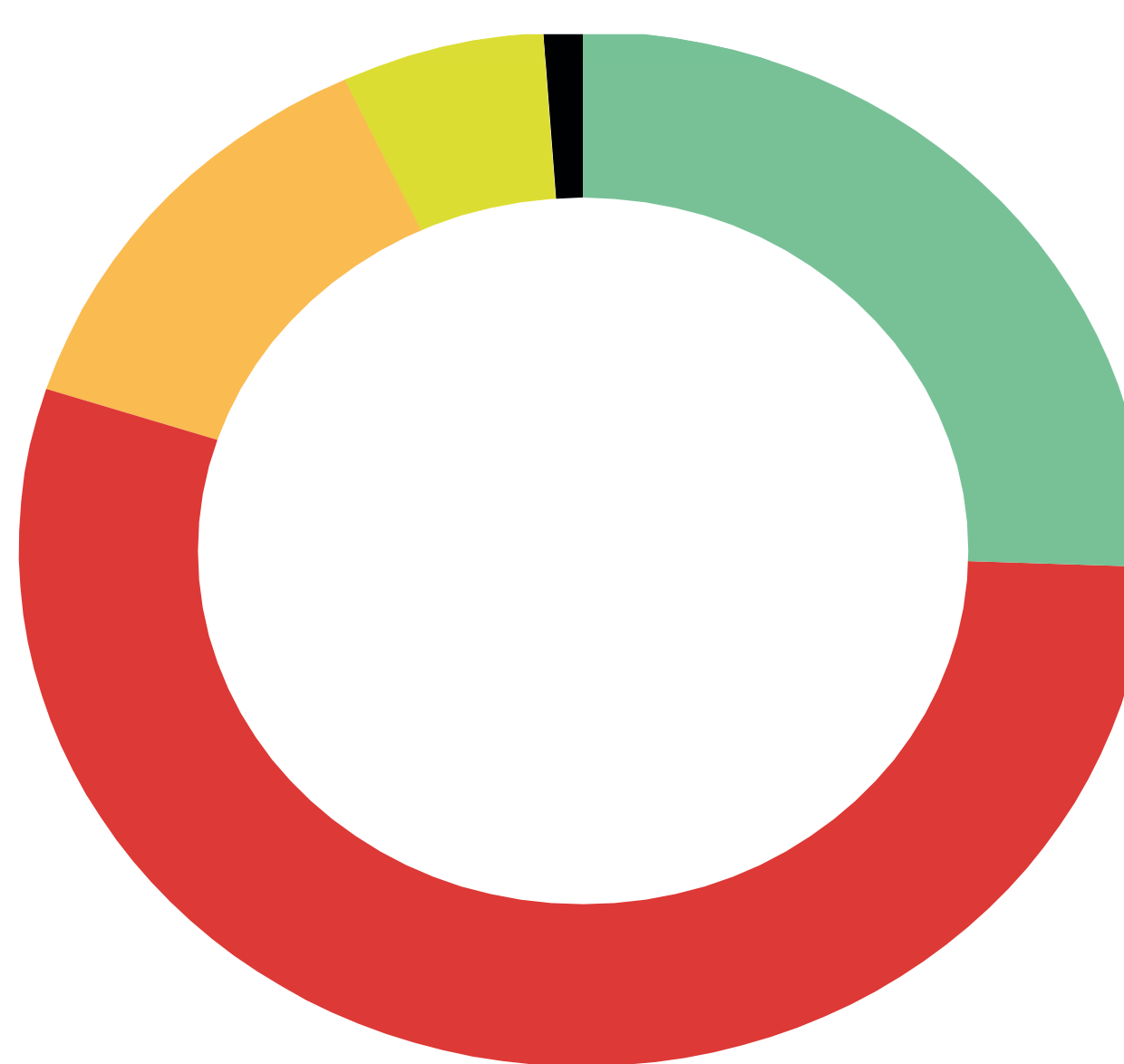
## Begeleiding

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

## 'Door GoldenSports ben ik meer gaan bewegen'



## 'Ik heb meer buurtgenoten leren kennen'



## 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



## Resultaten

Van de 350 (oud-)deelnemers hebben er 203 meegedaan aan het onderzoek. Van de ex-deelnemers deed 40% mee aan het onderzoek. 77% van de deelnemers was vrouw. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 70 jaar. Van de ex-deelnemers bleef 85% actief bewegen op een andere manier. Van de oud-deelnemers was 34% gestopt vanwege fysieke ongemakken, 15% had geen behoefte aan een vaste activiteit, 10% vond de training niet bij hem/haar passen en 41% stopte om een andere reden.

## 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-plussers te organiseren. Uit effectonderzoek onder 350 deelnemers en ex-deelnemers blijkt dat het ervaren effect van GoldenSports op sociaal welzijn en fysieke en mentale fitheid positief 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. GoldenSports kan bijdragen aan langer gezond thuis blijven wonen, afname van eenzaamheid en verbetering van fysieke fitheid.