

GoldenSports: buiten bewegen in de buurt voor ouderen

door: Leo Aquina | 7 februari 2019

"Als je rondkijkt in het Vondelpark zie je jongeren trainen, zwangere vrouwen bewegen en kleine kinderen sporten en spelen. De bewegende ouderen zijn op de vingers van één hand te tellen", zegt Leonie Everts. Samen met Reinier van Dantzig wil zij daar verandering in aanbrengen en met GoldenSports is het duo sinds 2014 aardig op weg. Na een pilotproject in Amsterdam-Zuid in 2014 sporten er inmiddels ouderen op 25 locaties in vier verschillende steden in het land. De organisatie wil in 2023 meer dan 5000 deelnemers op 150 locaties in de buitenlucht aan het bewegen krijgen, ondersteund door 600 vrijwilligers en 300 professionals.

Leonie Everts en Reinier van Dantzig kenden elkaar van de opleiding tot fysiotherapeut, maar gingen daarna ieder een andere kant op. "Na 35 jaar kwamen we elkaar toevallig weer tegen en binnen vijf minuten kwam ons gesprek op het gebrek aan mogelijkheden voor ouderen om te bewegen in de buitenlucht", vertelt Everts. "Reinier zag dat in de praktijk als eigenaar van een aantal grote fysiotherapiepraktijken, en ikzelf constateerde het vanuit mijn werk als bewegingswetenschapper en mijn maatschappelijke betrokkenheid."



Beweegprogramma in de buitenlucht

De gezamenlijke drijfveer om ouderen aan het bewegen te helpen en de verschillende professionele achtergrond van Everts en Van Dantzig bleek een goede mix om een nieuw initiatief op te starten: GoldenSports. Everts: "Als ondernemer is Reinier heel goed in de bedrijfsmatige kant en in het opzetten van nieuwe dingen. Vanuit mijn ervaring in de non-profitsector kan ik de zaken goed op papier zetten, als er bijvoorbeeld subsidieaanvragen gedaan moeten worden.

Everts en Van Dantzig gingen niet over één nacht ijs. Everts: "We hebben eerst vooronderzoek gedaan. Wat wil de doelgroep? Daaruit kwam een helder beeld naar voren. Bewegen voor senioren moet voldoen aan vier ingrediënten: het moet leuk zijn, je moet niet geblesseerd raken, iedereen moet mee kunnen doen en tot slot vindt de doelgroep het belangrijk om mensen te ontmoeten zonder verplichtingen. Met die ingrediënten hebben we een methodiek bedacht voor een beweegprogramma in de buitenlucht. Globaal komt dat neer op een kwartier balansoefeningen, een kwartier lenigheid en een kwartier spelvormen."

. "We hadden al na een maand zo'n dertig vaste deelnemers, waarvan er wekelijks zo'n twintig kwamen opdagen. Dat waren enorme aantallen, zeker als je bedenkt dat zij niet eerder een groepsgerichte beweegtraining hadden gedaan", aldus Everts. De pilot smaakte naar meer en GoldenSports breidde al snel uit, eerst binnen Amsterdam en vervolgens ook met locaties in Rotterdam, Vlaardingen en Helmond. GoldenSports is in 2016 als [erkende sport- en beweeginterventie](#) opgenomen in de database van Effectief Actief.

Everts: "In 2017 heeft het Mulier Instituut effectonderzoek gedaan onder 350 deelnemers. De uitkomsten waren positief, 80 procent gaat meer bewegen, 81 procent leert buurtgenoten kennen en 84 procent houdt het sporten langer vol door het met anderen te doen. Op dit moment hebben we ongeveer 25 locaties waar training wordt gegeven en we hebben een meerjarenplan om in vijf jaar op te schalen naar 150 locaties. Dat betekent in 2019 al twintig nieuwe locaties."



Groeiambitie

De groeiambitie wordt ondersteund door het Oranjefonds. "In januari 2017 hebben we een plaats gekregen in het Groeiprogramma van het Oranjefonds. Zij helpen ons om op te schalen, met scholing in sociaal ondernemerschap. Hoe kun je groeien en los van subsidies een duurzaam bestaan opbouwen", aldus Everts. Ook ondersteunt het Oranje Fonds nieuwe locaties in het eerste jaar financieel.

Op dit moment komt een groot deel van de financiering uit fondsen en subsidies van de gemeenten waar GoldenSports actief is. "Maar we hebben een verdienmodel ontwikkeld waarmee we op de langere termijn het grootste deel van de exploitatie uit eigen inkomsten genereren. Wij zijn licentiegever. Licentienemers betalen ons eenmalig een bedrag voor ondersteuning in het eerste jaar en daarna nog een vaste jaarlijkse lage bijdrage. Op een gegeven moment zijn de inkomsten van de deelnemers voldoende om de trainer te betalen. De deelnemers betalen zo'n 4-5 euro per keer dat ze deelnemen en de kosten zijn relatief laag. Wij adviseren om voor de trainer een maatschappelijk tarief te hanteren van 40 euro per training. De activiteiten vinden plaats in de openbare ruimte dus daaraan zijn geen kosten verbonden en we werken verder veel met vrijwilligers en die zijn echt cruciaal. De trainer geeft de training, maar de vrijwilligers doen verder alles wat daaromheen gebeurt."

Start in IJburg

Voor Everts is de opening van ieder locatie weer spannend: "Vorig jaar zijn we gestart in Amsterdam IJburg. Samen met twee stagiaires zijn we twee maanden van te voren begonnen met de werving. Bij de feestelijke opening heb je geen idee of er iemand komt. Op de fiets erheen zag ik geen kip op straat lopen. Een kwartier voor aanvang was er nog steeds niemand maar 5 minuten later kwamen van alle kanten ouderen fietsend en lopen naar de verzamelplaats. Er waren 15 deelnemers en 14 daarvan zijn doorgedaan en hebben burens en vrienden meegenomen. Nu tien maanden later doen er 25 deelnemers regelmatig mee aan de training en ze geven de training een dikke 8."

Voor meer informatie: [nieuwe locatie GoldenSports opzetten](#)

Voor [filmpje](#) over GoldenSports

