

In ieder park wekelijkse trainingen voor alle ouderen

DE SPORTIEVE EN SOCIALE EFFECTEN VAN GOLDENSPORTS

DOOR ERIK RIEMENS

Het tegengaan van eenzaamheid. Het sociale aspect van samen sporten en bewegen, maar ook het gezellig samenzijn na afloop. Door mee te doen voelen ouderen zich fitter, vitaler en meer verbonden met de buurt. Met de wijkgerichte interventie GoldenSports hebben de initiatiefnemers Reinier van Dantzig en Leonie Everts goud in handen voor de 55-plussers.

De beide fysiotherapeuten studeerden in 1977 af, gingen hun eigen weg en kwamen elkaar in 2014 weer tegen. Ze raakten met hun gezamenlijke achtergrond aan de praat over de gezondheid en het welzijn van ouderen. De gezamenlijke conclusie: veel ouderen bewegen te weinig en krijgen daardoor fysieke klachten. Ook het aanbod om te sporten voor ouderen was zeer beperkt. Het was een sportschool of een gymnastiekzaal. Het was niet mogelijk om buiten te sporten.

Documentaire

“In het Vondelpark zagen we veel jongeren trainen, zwangere vrouwen die aan het bewegen waren en kleine kinderen die aan het sporten en spelen waren, maar geen ouderen. Toen dachten we: Er moet voor hen toch ook een activiteit te organiseren zijn in de buitenlucht? Zo is het idee voor GoldenSports ontstaan. De naam GoldenSports is geïnspireerd op de documentaire *Autumn Gold*, die gaat over vijf hoogbejaarde atleten die meedoen aan een soort Olympische Spelen voor ouderen.”

“Wat we belangrijk vonden”, zo gaat Everts verder, “was dat we het niet allemaal zelf wilden bedenken. Daarom hebben wij interviews afgenomen bij de doelgroep. Wat vinden jullie belangrijk? En wat moeten wij nu doen om

ervoor te zorgen dat jullie als ouderen gaan bewegen? Daaruit kwam naar voren dat de activiteiten leuk om te doen moesten zijn, dat de deelnemers geen blessures wilden oplopen en dat iedereen mee moest kunnen doen. Geen vaste verplichting, op loopafstand van huis en goedkoop waren ook wensen. Met dat in ons achterhoofd zijn we van start gegaan.”

Het begin was voortvarend. In april 2014 werd gestart op het sportpark Olympiaplein in Amsterdam. Er was meteen een goede opkomst

en veel enthousiasme. “Er was vanaf het begin een netwerk van fysiotherapeuten die zorgden voor de begeleiding”, vult Johan Wakkie aan. De oud-directeur van de hockeybond is een goede bekende van Van Dantzig en raakte enthousiast over dit initiatief. Hij is inmiddels intensief betrokken bij de Stichting GoldenSports en probeert zo veel mogelijk partijen te bewegen om mee te doen.

Strippenkaart

Everts: “We willen de instapdrempel zo laag mogelijk houden. Ook als het gaat om kosten. In Amsterdam betalen minima van 55 jaar en ouder bijvoorbeeld 1 euro per keer. De kosten per training variëren tussen de 3 en 5 euro. We werken met een strippenkaart van tien trainingen, de elfde keer is gratis. Wanneer je een keer niet kan, dan is dat geen enkel probleem. Het is geen verplichting. Je hoeft niet af te zeggen en als je een keer niet deelneemt, dan betaal je ook niets. Wel moeten ouderen een aanmeldingsformulier invullen, waarop ze aan kunnen geven waar rekening mee gehouden moet worden.”

GoldenSports omvat een training van een uur, die nagenoeg het hele jaar buiten in een park in de buurt wordt gegeven. De start is met een gezamenlijke warming-up en er wordt gewerkt aan de conditie. Daarna zijn er drie verschil-

“ONZE ULTIEME DROOM IS DAT IN IEDER PARK IN NEDERLAND WEKELIJKS GOLDENSPORTS-TRAININGEN WORDEN GEGEVEN”



GOLDENSPO RTS EN HET ORANJE FONDS

lende activiteiten: een kwartier balans en coördinatie, gevolgd door een kwartier spierkracht en lenigheid en weer een kwartier sport en spel. Daarbij gaat het om hockey, handbal, voetbal, korfbal en tafeltennis. De afsluiting is met een coolingdown.

“Fysiotherapeuten zorgen negen van de tien keer voor de begeleiding van de trainingen. Soms maken we gebruik van ALO- of CIOS-studenten. Dat heeft allemaal te maken met dat ouderen bij de start aangaven geen blessures te willen krijgen. Van dat netwerk van fysiotherapeuten gaat overigens ook een enorme preventieve werking uit. Denk bijvoorbeeld aan valpreventie”, zegt Wakkie.

“Wat we heel belangrijk vinden is dat de achtergrond van de deelnemers een afspiegeling is van de wijk. Daar zetten we echt op in en je ziet dat dat op een aantal locaties aardig lukt. Tussen 2014 en 2018 zijn er achttien locaties GoldenSports in Amsterdam, Helmond, Utrecht en Vlaardingen opgezet. In 2019 zijn daar nog eens tien locaties bij gekomen: onder meer in Rotterdam, Leeuwarden en Zwolle. Vorige maand zijn we in Purmerend van start gegaan. GoldenSports wordt nu op 25 locaties aangeboden. Alleen al in Amsterdam praat je over twaalf plekken waar iedere week trainingen worden gegeven.”

Effect

En het werkt. GoldenSports is een effectieve wijkgerichte interventie. “Door samen te sporten en te bewegen is er sprake van een sociaal

De Stichting GoldenSports is één van de 25 organisaties die door het Oranje Fonds als kansrijk bestempeld zijn. Kansrijk wil zeggen dat het gaat om interventies met groeipotentie. Het Oranje Fonds ondersteunt die projecten voor een periode van vier jaar met financiële middelen, scholing en coaching. Stichting GoldenSports is vanwege de groei van locaties op zoek naar diverse uitvoeringsorganisaties. Dit kunnen welzijns- en sportorganisaties, gezondheidscentra of fysiotherapiepraktijken zijn. Om een locatie op te starten zijn financiële middelen nodig. Stichting GoldenSports ondersteunt bij de fondsenwerving en bij het aanvragen van subsidie. Dat kan overigens niet alleen bij het Oranje Fonds, maar ook bij regionale of lokale fondsen of gemeenten. “GoldenSports is een eenvoudig overdraagbare interventie”, voegt Leonie Everts daar nog aan toe.

Zie ook: www.goldensports.nl en www.kenniscentrumsport.nl/sportinterventies-en-beveeginterventies/interventie/goldensports-samen-buiten-sporten-in-de-buurt-voor-55.

**“WE WILLEN DE
INSTAPDREMPEL
ZO LAAG MOGELIJK
HOUDEN. OOK
ALS HET GAAT OM
KOSTEN”**

effect. Je ziet vriendschappen ontstaan. Het draagt ook bij aan het voorkomen van eenzaamheid en ouderen voelen zich gezonder en fitter.

Daar laten we ook onderzoek naar doen. 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 andere ouderen te doen”, legt Everts uit. “Dit jaar gaan we weer zo’n onderzoek houden.”

De goede respons en resultaten geven de initiatiefnemers het nodige vertrouwen om door te groeien. Inmiddels doen zo’n 500 ouderen mee met de trainingen. Aan het eind van dit jaar moeten er in totaal twintig locaties bij gekomen zijn. En dat gaat lukken, daar zijn Everts en Wakkie van overtuigd.

Wakkie: “We streven ernaar dat in 2023 meer dan 5.000 senioren meedoen aan GoldenSports-trainingen. En dat is zeker haalbaar. We zijn bezig om meerdere partijen aan ons te binden. Neem bijvoorbeeld het bezorgen van maaltijden of boodschappen. Het moet toch mogelijk zijn om die bedrijven zo ver te krijgen dat zij ons helpen? Die bezorgers kunnen tijdens hun bezorging de ouderen wijzen op GoldenSports. Of de wijkverpleegkundige die regelmatig langskomt, die kunnen we ook inschakelen om die oudere aan het sporten te krijgen. Op dit moment zijn wij met veel koepelorganisaties, maar ook met gemeenten in overleg voor de uitrol en verdere groei.”

Everts en Wakkie zijn al met al positief gestemd en hebben gezien de steeds groter wordende doelgroep alle vertrouwen in GoldenSports. “Eenzaamheid is echt een issue, eigenlijk zouden we dat het liefst willen voorkomen. En als we eerlijk zijn is er in ons land eigenlijk heel weinig geregeld voor ouderen, terwijl er zo veel ruimte is om iedere oudere te laten sporten. Onze ultieme droom is dan ook dat in ieder park in Nederland wekelijks GoldenSports-trainingen worden gegeven”, klinkt het vastberaden in koor.

