

# GoldenSports: buiten sporten en bewegen voor 55-plussers

28 september 2019 • 12:16 • Boukje Wiersma



**Samen met buurtgenoten bewegen in de buitenlucht, dat is GoldenSports. Iedereen boven de vijftig kan meedoen. De gevarieerde trainingen worden op verschillende locaties in Nederland gegeven en de kosten zijn laag. Er is begeleiding van een gediplomeerde trainer en/of fysiotherapeut. De enige echte voorwaarde is dat je zonder stok moet kunnen lopen. Verder zijn de trainingen laagdrempelig en ook geschikt als je lichamelijke klachten hebt.**

GoldenSports is een initiatief van fysiotherapeuten Reinier van Dantzig en Leonie Everts. In een interview met het blad "Sport Bestuur en Management" vertellen Reinier en Leonie hoe het allemaal begon. Ze studeerden jaren geleden samen fysiotherapie en kwamen elkaar in 2013 weer tegen. Reinier had inmiddels een grote fysiotherapiepraktijk en Leonie werkte als bewegingswetenschapper. Door hun gezamenlijke achtergrond raakten ze aan de praat over de gezondheid en het welzijn van ouderen. Ze kwamen tot de conclusie dat er voor deze doelgroep weinig aanbod was op het gebied van sport. En wat er was, zoals gymnastiek voor ouderen, vond binnen plaats.

Lekker buiten sporten

Zo ontstond het idee voor GoldenSports, bedoeld voor mensen van vijfenvijftig jaar en ouder. Lekker buiten sporten en bewegen met buurtgenoten. Met als doel fitter en gezonder te worden, maar vooral ook vanwege het sociale aspect. Samen sporten en bewegen zorgt voor nieuwe contacten en voorkomt eenzaamheid. De twee initiatiefnemers deden onderzoek binnen de doelgroep: Wat vinden jullie belangrijk? Wat moeten wij doen om te zorgen dat ouderen gaan bewegen? Daaruit kwamen een paar dingen naar voren. De activiteiten moesten leuk zijn en toegankelijk voor iedereen. Geen vaste verplichting, lage kosten en op loopafstand van huis. Daarnaast moest de kans op blessures klein zijn.

## Meer dan twintig locaties

Leonie en Reinier namen alle genoemde punten mee bij de ontwikkeling van GoldenSports. In april 2014 werd gestart met een locatie op het sportpark Olympiaplein in Amsterdam. Dat werd een groot succes. Op dit moment zijn er meer dan twintig locaties van GoldenSports, onder meer in Helmond, Zwolle, Purmerend, Utrecht en Leeuwarden. In Amsterdam zijn maar liefst twaalf plekken waar iedere week getraind kan worden. Het ultieme doel: dat er in ieder park in Nederland wekelijks GoldenSports-trainingen worden gegeven.

## Niets moet

Je kunt zonder je aan te melden naar een training in de buurt gaan. Speciale sportkleding is niet nodig. Makkelijk zittende kleding met iets warmes voor na afloop is genoeg. Sportschoenen zijn handig, maar niet verplicht. De trainingen worden meestal gegeven door een fysiotherapeut, soms door een professionele trainer met een andere sportachtergrond. Vaak is er dan ook een fysiotherapeut bij betrokken. Betalen kan per keer of met een strippenkaart die onbeperkt geldig is. De kosten per training variëren van drie tot vijf euro per keer. Na afloop kun je thee of koffie met elkaar drinken, maar dat is niet verplicht. Niets moet bij GoldenSports.

Het Oranje Fonds ondersteunt de Stichting GoldenSports met financiële middelen, scholing en coaching. Het fonds bestempelt de organisatie als kansrijk en met groeipotentie en maakte een mooi [promotiefilmpje](#).

## Een kijkje bij GoldenSports Leeuwarden

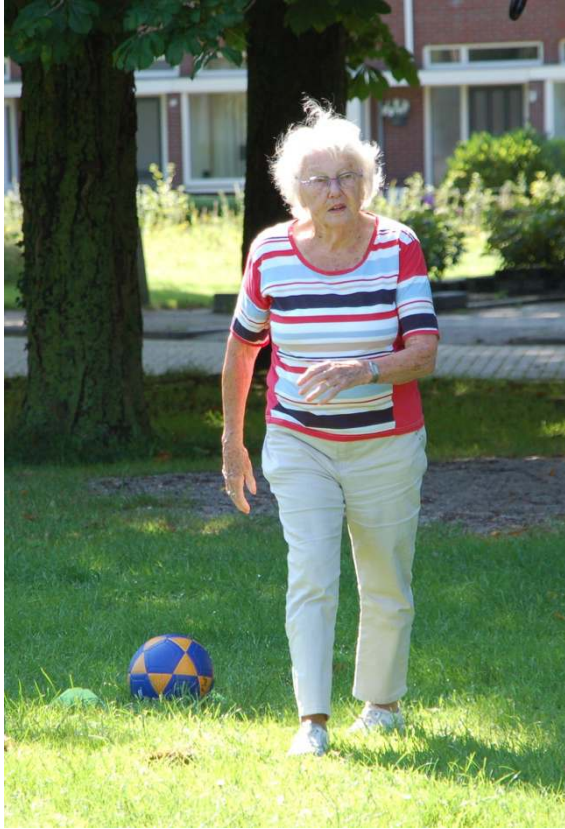


In Leeuwarden wordt GoldenSports vanaf april 2019 georganiseerd door Stichting Sportwijk Nijlân. Iedere vrijdagochtend traint een groepje ouderen onder leiding van Jorrit Ellens van Sports Connect, Inge Tuinhof van Leonitas en Anna-Lynn Wijbenga van Fysiotherapie Leeuwarden.

Ik neem op een stralende ochtend een kijkje bij een training. Jorrit en Anna-Lynn zijn al vroeg aanwezig in de hal van de fysiotherapiepraktijk waar het verzamelpunt is. Er komt een echtpaar binnen, gevolgd door vier dames. Vanwege de zomervakantie en het warme weer zijn er vandaag maar zes deelnemers. Normaalgesproken is de groep veel groter, zo rond de twaalf. De meesten kennen elkaar niet. Sommigen hebben gereageerd op de flyer die in de wijk verspreid is, anderen hoorden via hun huisarts of fysiotherapeut van GoldenSports. De training vindt altijd buiten plaats, maar de locatie verschilt. Op loopafstand van het beginpunt liggen een paar ideale oefenplekken. Vorige week viel de keuze op de oever van het kanaal, dit keer gaat iedereen naar een nabijgelegen speeltuin met grasveld.

## Golden Girl





Hieke Leemeijer is met haar bijna negentig de oudste van de groep, met recht een Golden Girl. Ze loopt net als haar buurvrouw achter een rollator, omdat ze vanaf hun flat al een aardige wandeling in de benen hebben. Maar het hulpmiddel wordt in de speeltuin al snel aan de kant gezet. Fysiotherapeute Anna-Lynn start met een warming up, waarbij iedereen in een kring staat. Ze legt uit waarom een bepaalde oefening belangrijk is en corrigeert waar nodig. Tussen de kniebuigingen en het rekken en strekken door wordt er veel gelachen. “Alle oefeningen hebben een reden”, zegt Anna-Lynn. “Er is veel aandacht voor balans, omdat de valkans bij ouderen groot is. Ik geef daarom in de fysioopraktijk ook valtraining.” Verder valt op dat in alle oefeningen en spelvormen een element ingebracht is waarbij je moet nadenken. Zo moet de bal om en om door de benen en boven het hoofd aan elkaar doorgegeven worden, wat de nodige concentratie vraagt. Naast de fysieke conditie wordt dus ook het brein getraind.

## Enorm fanatiek

Het spel dat Jorrit voor vandaag bedacht heeft is een groot succes. Twee teams staan tegenover elkaar en in het midden ligt een bal. Die moet door de teams met een andere bal in de richting van de tegenstander worden gestoten. Het fanatisme is enorm en er wordt flink (maar liefdevol) gehakketakt, vooral op de scheidsrechter. “Jorrit, dit zijn niet zulke fijne ballen” “Oh nu ligt het aan de ballen?” “De bal ligt niet in het midden!” “Wat ben jij voor een leider?” Er zijn zelfs hele discussies over de regels en er wordt om de VAR gevraagd. Bij een gescoord punt volgt er een high five. Er zijn intussen ook kleine kinderen in de speeltuin, maar de ouderen hebben verreweg het meeste lawaai Gewoon, omdat het enorm gezellig is. En omdat het kan doen ze nog een potje.

## Herstel na herseninfarct



Tussendoor is er gelegenheid om wat te drinken en de begeleiders houden hun gouden sporters goed in de gaten. Ook onderling is er aandacht voor elkaar. Tijdens de laatste korte pauze gaat Teun op een bankje zitten om even uit te rusten. “Ik ben wel aan koffie toe.” Hij is 77 en samen met zijn vrouw Adrie gaat hij bijna iedere week naar de GoldenSports training. Teun vertelt dat hij in het verleden de nodige fysieke problemen heeft gehad, waaronder een aneurysma. In november vorig jaar werd hij getroffen door een herseninfarct en sindsdien traint hij twee keer per week in de oefenruimte van Fysiotherapie Leeuwarden. Hij fietst inmiddels weer, maar is sneller vermoeid en heeft af en toe evenwichtsproblemen. De gezellige trainingen in de buitenlucht zijn een mooie manier om nog wat extra aan zijn herstel te werken.

## Een heus sprintje

De cooling down aan het einde van de training is geen overbodige luxe, de temperatuur is inmiddels opgelopen tot halverwege de twintig graden. In de schaduw, leunend tegen een boomstam, wordt er gerekt en gestrekt. Daarna gaan alle ballen en pionnen weer in de tassen en er volgt een soort afscheidsritueel met high fives. Gezamenlijk lopen we terug. Onderweg spreek ik mevrouw Leemeijer, die de rollator weer heeft gepakt, maar tijdens de training een paar keer een heus sprintje trok. Ze is een tijd geleden van de trap gevallen en hield daar diverse kneuzingen aan over. Daarna was ze angstig en onzeker. “Toen ik de flyer van GoldenSports zag heb ik me meteen aangemeld. Bewegen vind ik enorm belangrijk.

Bijna dertig jaar geleden heb ik een hartinfarct gehad en daarna gingen mijn man en ik iedere dag naar Harlingen om langs het strand te lopen. We liepen steeds een stukje verder, dat wandelen deed me enorm goed. Mijn kinderen zeggen dat ik door GoldenSports weer veel meer zelfvertrouwen heb en zelfstandiger ben. Ik onderneem veel en ga iedere week alleen met de stadsbus naar schilderles.”

## Mix van leeftijden



Terug in de fysiopraktijk drinkt de groep samen met Jorrit nog een kop koffie of thee. Anna-Lynn gaat aan het werk in de oefenzaal. Er wordt even nagepraat en een deelnemster bespreekt met Jorrit het belang van goede schoenen. Ze is met haar 67 nog relatief jong en beschouwt GoldenSports als een mooi begin om daarna verdere sportieve stappen te zetten. Zo heeft iedereen een eigen reden om deel te nemen aan de trainingen. Juist die mix van leeftijden en motivatie zorgt voor een hechte groep die aandacht voor elkaar heeft en elkaar stimuleert. De gemene deler is duidelijk het plezier dat ze eraan beleven. Lachen is tenslotte enorm gezond, dus dat zit vandaag wel goed.

## Oldstars

In Leeuwarden zijn veel meer initiatieven op het gebied van sporten voor ouderen. Stichting Sportwijk Nijlân is druk bezig met het opzetten van ‘Oldstars’ binnen de verschillende sporten. Walking football loopt al heel goed, daar schreef ik eerder [dit](#) artikel over. Jorrit is bezig met walking korfbal en hoopt daar tijdens de nationale sportweken in september een start mee te kunnen maken. Ook aan de komst van walking basketball, walking hockey en walking tennis in Leeuwarden wordt gewerkt. “Hoe mooi is het als mensen vanaf de jongste jeugd tot op zeer hoge

leeftijd bij een club hun favoriete sport uit kunnen oefenen”, zegt Jorrit. GoldenSports is wat hem betreft dan ook nog maar het begin van wat er op het gebied van sport voor ouderen mogelijk is.

De trainingen van GoldenSports worden door heel Nederland gegeven. Voor meer informatie kun je [hier](#) doorklikken naar de site van GoldenSports. Woon je in Leeuwarden, neem dan contact op met Fysiotherapie Leeuwarden (058-2800933) of stuur een mailtje naar [leeuwarden@goldensports.nl](mailto:leeuwarden@goldensports.nl).

Geschreven door: **Boukje Wiersma**