

Samen buiten sporten in de buurt voor 55+

Leonie Everts



GoldenSports





GoldenSports ontwikkeld als reactie op:

Maatschappelijke vraagstuk:

- Toenemende vergrijzing
- Eenzaamheid, afname sociale cohesie
- Ouderen bewegen te weinig (65%)
- Weinig aanbod in de buitenlucht voor ouderen
- Afbrokkelende hulp voor ouderen, langer thuis wonen



Doel van GoldenSports

- Door sport en bewegen buurtgenoten leren kennen.
- Fysiek en metaal fit blijven
- Langer gezond thuis blijven wonen





Doelgroep

- Thuiswonende 65-85 jaar, uit de buurt/wijk
- Zowel kwetsbare (fysieke en/of sociale beperkingen) als niet kwetsbare ouderen in de buurt
- Midden en laag inkomen





De impact van Golden Sports Mulier Instituut 2019



83%

Houdt het sporten beter
vol door het samen met anderen te
doen



79%

Leert buurt en leeftijdsgenoten
kennen



85%

Heeft meer plezier
in bewegen



60%

Coördinatie toegenomen



58%

Beweegt meer in het dagelijks leven



72%

Voelt energieker



Unieke kenmerken

- Wekelijkse trainingen
- Laagdrempelig, goedkoop (max€ 5) en per keer betalen
- Professionele trainers (fysiotherapeuten)
- Door samen te bewegen meer onderling contact
- Wijkgericht buiten in de openbare ruimte
- Vrijwilligers spelen belangrijke rol
- Bereikt een nieuwe doelgroep, nieuwe sociale verbanden
- Goed beschreven interventie
- Omnisport, meerdere sporten en spellen





Quotes van deelnemers

“Als ik heb meegedaan heb ik de hele dag een goed humeur”

“Je leert weer nieuwe mensen in de buurt kennen”

“Je kunt veel meer dan je denkt”

“Er is zoveel variatie, de tijd vliegt om”

“Nooit gedacht dat ik nog kon leren om met een hockey stick te slaan”



Minimale voorwaarden

- Wekelijkse trainingen 12 maanden per jaar
- Laagdrempelig, goedkoop en per keer betalen
- Professionele trainers minimaal MBO niveau 4 Sport
- Vrijwilligers ondersteunen voor en na de training
- Iedere training : coördinatie, spierkracht en lenigheid en een spelletje
- Email adressen van de deelnemers jaarlijks ter beschikking stellen voor effect onderzoek



Ondersteuning bij opzet locatie

- Ondersteuning bij fondsenwerving
- Training van een dagdeel in concept GoldenSports voor trainer/projectleider/vrijwilliger
- Uitgeteste communicatie middelen die aangepast worden aan de lokale situatie
- Handleiding en toolkit op intranet GoldenSports
- Ondersteuning en advies
- Communicatieplan voor de werving
- Documenten zoals: aanmeldingsformulier, tevredenheidsonderzoek, fitheid meting, voorbeeld van oefenstof, vrijwilligers instructie
- Deelname aan effect onderzoek



Resultaat na een jaar

Bij uitvoering communicatieplan:

- 25 deelnemers die regelmatig komen
- Gemiddeld 10 deelnemers per keer (zomer en winter)
- Waardering van minimaal een 8
- Groot netwerk van intermediairs in de buurt



Fondsenwerving

- Alleen een stichting of vereniging met een onafhankelijk bestuur kan een fonds aanschrijven
- Uitvoerder dient zelf een aanvraag in bij het Oranje Fonds
- GoldenSports ondersteunt dit met een basisprojectplan en aanvraagformulier
- Start project 4 maanden na indienen projectplan
- Oranje Fonds betaalt maximaal € 5000 (50% van de projectkosten)
- Projectplan kan ook ingediend worden bij andere fondsen





Tweede en volgend jaar ?

- De uitvoerder betaalt jaarlijks € 500 licentiekosten per jaar per locatie
- Mag gebruik maken van naam, logo en website van GoldenSports
- Advies en ondersteuning via email en telefoon
- Jaarlijks een bijeenkomst met alle projectleiders en vrijwilligers
- Maak deel uit van een innovatief platform en wordt op de hoogte gehouden van nieuwe ontwikkelingen
- Tweede jaar : kosten van de trainer wordt grotendeels opgebracht door de deelnemers (minimaal € 4 per keer)



In 2020 meedoen met GoldenSports

- Laat ons z.s.m. weten dat je interesse hebt
- Eerst financiën rond dan pas aan de slag
- Communicatiemiddelen aangepast aan de lokale situatie
- We komen langs om de projectleider, trainer en vrijwilligers te informeren over onze aanpak
- Daarna tekenen we een samenwerkingsovereenkomst.

Voor informatie:
Info@goldensports.nl

Leonie Everts
06 14283490



GoldenSports

