

# MEER CONTACT MET BUURTGENOTEN DOOR SAMEN BUITEN TE BEWEGEN? GOLDENSPORTS EEN EFFECTIEF CONCEPT!

## Informatie voor sportorganisaties.

*“Ik vind het een geweldig goed initiatief, vooral ook omdat het buiten is en in de buurt! Je komt elkaar ineens tegen in de winkel”, Willem (72).*

*“Als ik heb meegedaan, heb ik de hele dag een goed humeur”, Lies (80).*



## **Onze missie: alle ouderen doen ertoe. We willen bereiken dat ze fysiek en mentaal fit blijven en verbonden zijn met buurtgenoten.**

GoldenSports is een sport- en bewegingsprogramma dat zich richt op alle 65-85-jarigen, ook degene met fysieke en/of sociale klachten. Bij GoldenSports kunnen ze in de buitenlucht, op loopafstand, zonder verplichtingen, goedkoop, gevarieerd sporten en bewegen, onder professionele begeleiding en op veilige afstand van elkaar.

Door samen te sporten en te bewegen leren ze buurtgenoten kennen. Zo blijven ze fit en kunnen ze langer gezond thuis blijven wonen. De trainingen bestaan uit oefeningen voor conditie, kracht lenigheid en balans en coördinatie en een spelvorm. Voor, tijdens en na de training wordt onderlinge interactie gestimuleerd.

Stichting GoldenSports is in 2014 opgericht, het initiatief bleek een schot in de roos. Meer dan duizend 65-plussers doen inmiddels mee aan de wekelijkse trainingen op meer dan vijftig locaties in Nederland. Meer dan tien sportverenigingen bieden GoldenSports aan.

Volgens Kenniscentrum Sport en Bewegenis GoldenSports een goed onderbouwde interventie. Effectonderzoek van het Mulierinstituut uit 2019 laat zien dat 79% van de deelnemers nieuwe buurtgenoten leert kennen en dat 85% meer plezier in bewegen heeft gekregen. Daarnaast is er een duidelijke verbetering te zien in balans en spierkracht.



### **De feiten**

- Vergrijzing neemt toe (24% van de bevolking is 65-plus in 2030);
- Een derde van de 65-plussers voelt zich eenzaam;
- Veel ouderen bewegen veel te weinig.

### **De oplossing**

GoldenSports is een kant-en-klaar concept. We ondersteunen u bij het werven van deelnemers en het realiseren van de trainingen, we verzorgen de communicatiemiddelen en begeleiden het effectonderzoek. Ouderen die in de buurt worden actief geïnformeerd en gestimuleerd om mee te doen. De activiteiten worden gefinancierd door fondsen (o.a. het Oranje Fonds) of het lokale Sportakkoord.

### **Wat levert GoldenSports een sportorganisatie op?**

- Draagt bij aan het realiseren van de gemeentelijke beleidsdoelstellingen ten aanzien van ouderen en bewegen;
- Een gezonde, populaire en gezellige activiteit in de buitenlucht voor kwetsbare en fitte ouderen;
- Verbinding sport, zorg en het sociale domein;
- De mogelijkheid om oudere buurtgenoten te verbinden, die niet zoveel met de reguliere sportbeoefening hebben, maar wel willen bewegen en van gezelligheid houden;
- Gebruik maken van de openbare ruimte;
- Meedoen aan het landelijke platform Goldensports.

*“Met GoldenSports bereiken we ouderen die niet meedoen aan prestatiesport, maar voor wie het wel goed is om samen met anderen te bewegen”. Helen Kaptein, adviseur ouderensport Spurd.*

### **Heeft u interesse, neem dan contact met ons op.**

Leonie Everts, programmamanager GoldenSports  
[info@goldensports.nl](mailto:info@goldensports.nl) | [www.goldensports.nl](http://www.goldensports.nl) | 06-14283490

Mede mogelijk gemaakt door:

