

MEER CONTACT MET BUURTGENOTEN DOOR SAMEN BUITEN TE BEWEGEN? GOLDENSPO RTS EEN EFFECTIEF CONCEPT!

Informatie voor sportverenigingen

“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).

“Ik doe mee op de korfbalclub van mijn zoon, nu hoor ik er ook weer bij”, Mieke (72).



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 55-85-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. 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 vijftig locaties in Nederland. Meer dan tien sportverenigingen bieden GoldenSports aan.

Volgens Kenniscentrum Sport en Bewegen Movisie is 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;
- Door Corona is de eenzaamheid onder ouderen nog groter geworden;
- Veel buurthuizen zijn de afgelopen jaren gesloten. Sportkantines nemen steeds vaker de functie van het buurthuis over.

De oplossing

GoldenSports is een kant-en-klaar concept dat ook geschikt is voor sportverenigingen. We ondersteunen verenigingen bij het werven van deelnemers en het realiseren van de trainingen, verzorgen de communicatiemiddelen en begeleiden het effectonderzoek. Ouderen die in de buurt van de vereniging wonen worden actief geïnformeerd en gestimuleerd om mee te doen. De activiteiten worden gefinancierd door fondsen (o.a. het Oranje Fonds) of het lokale sport akkoord.

Wat levert GoldenSports een sportvereniging op?

- Activiteit voor oudere leden, zo blijven ze bij de club betrokken;
- De sportvereniging kan haar maatschappelijke rol tonen
- De mogelijkheid om oudere buurtgenoten aan te trekken, die niet zoveel met de reguliere sportbeoefening hebben, maar wel willen bewegen en van gezelligheid houden;
- De buurtfunctie van het clubhuis versterken;
- Extra gebruik van kantine en velden overdag
- Nieuwe vrijwilligers voor andere activiteiten
- Financiering zonder risico: het eerste jaar worden de activiteiten gegarandeerd gefinancierd vanuit fondsen of Sportakkoord

“Voor de honderd leden van Sperwers wilde ik een compleet aanbod hebben: voor de jonge leden korfbal, voor de oudere leden tennis en jeu de boules. Met de komst van GoldenSports was de cirkel rond”. Michel van de Meer, voorzitter sportpluscommissie van korfbalvereniging Sperwers in Rotterdam.

Heeft u interesse, neem dan contact met ons op.

Leonie Everts, programmamanager GoldenSports
info@goldensports.nl | www.goldensports.nl | 06-14283490

mede mogelijk gemaakt door:

