

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

## Informatie voor welzijnsorganisaties

*“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 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. Steeds meer welzijnsorganisaties 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;

### **De oplossing**

GoldenSports is een kant-en-klaar concept dat ook geschikt is voor welzijnsorganisaties. We ondersteunen organisaties 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 welzijnsvereniging op?**

- Een gezonde, populaire en gezellige activiteit voor kwetsbare en fitte ouderen;
- Aanvulling en variatie op het huidige aanbod van activiteiten in de buurt in de open lucht;
- Een voor iedereen betaalbare activiteit, want financiering is geregeld;
- Zichtbaarheid in de openbare ruimte, wat de drempel voor ouderen om mee te doen verlaagd: eerst de kat uit de boom kijken en dan mee gaan doen;
- Een kant en klare methodiek, je kan er zo mee aan de slag;
- Effectieve interventie in kader van voorkomen en bestrijden van eenzaamheid (Movisie);
- Financiering zonder risico: het eerste jaar worden de activiteiten gegarandeerd gefinancierd vanuit fondsen (indien de organisatie een stichting is) of het Sportakkoord.

### **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:

