

## Golden Sports zet senioren in beweging

**Samen buiten sporten in je eigen buurt onder begeleiding van een fysiotherapeut tegen een klein bedrag: Golden Sports organiseert dit voor 55-plussers. Fysiopraxis 2018**

“We beginnen met een kick-box warming-up”, zegt de stagiair die fysiotherapeut Arend Edelenbosch assisteert bij de training. Ruim twintig vrouwen en mannen dribbelen en sparren met lachende gezichten in tweetallen en doen de verschillende oefeningen vol enthousiasme en energie. Deze Golden Sports-groep in het Westerpark in Amsterdam varieert in leeftijd van krap 60 jaar tot 83 jaar. Een uur lang wordt er samen intensief gesport. Na afloop is er koffie en cake voor wie wil. “Die interactie en het samen doen is de kracht achter Golden Sports. Ons concept heeft een belangrijke sociale component”, aldus Leonie Everts, bewegingswetenschapper. In 2014 begon zij samen met Reinier van Dantzig, voormalig fysiotherapeut, de stichting Golden Sports.

### **Aanstekelijk en preventief**

Van Dantzig en Everts zetten zich met Golden Sports in voor een grote groep ouderen die te weinig beweegt, door blessures, overgewicht, uiteenlopende fysieke klachten of depressie. “Behoud van spierkracht, flexibiliteit, balans, maar ook het plezier van het samen sporten is voor senioren van belang. Op het gebied van sport en bewegen voor deze groep is nog maar weinig ontwikkeld. En dat terwijl het percentage 65-plussers in 2030 ruim 20% is. Wij richten ons daarom op de preventieve en curatieve werking van sport voor die groep”, aldus Everts. “Bewegen heeft bovendien een positief effect op het brein. Mensen krijgen weer meer zin om dingen te ondernemen”.

### **Succesvol concept**

Samen buiten sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut, voor iedereen toegankelijk en tegen een kleine vergoeding: dat is het concept van Golden Sports. Ontwikkeld naar aanleiding van gesprekken met de doelgroep, in focusgroepen en individueel, is het inmiddels een succes in heel Nederland.

Afhankelijk van het aantal deelnemers wordt er gewerkt in twee of drie kleinere groepen van maximaal acht personen, zodat er voldoende aandacht is voor de verschillende niveaus. Altijd komen dezelfde onderdelen aan bod: rekken en strekken, oefeningen in balans en een vast onderdeel is ook een omnisport, zoals voetbal, tennis of hockey.

“Wij bieden een alternatief voor de reguliere sportschool en voor de bejaardengym van het Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO). Onze deelnemers vinden dat vaak te saai, of missen in het geval van de sportschool de begeleiding. Ook is onze training eigenlijk altijd buiten”,

vertelt Everts. "Voor fysiotherapeuten uit de buurt biedt Golden Sports een mogelijkheid van verwijzing voor verantwoord bewegen na de behandeling".

### **Deelnemers**

De deelnemers komen uit alle lagen van de bevolking. Met flyers bij apotheken, huisartsen, fysiotherapeuten, bibliotheken, praatjes in buurthuizen, nieuwsbrieven en persberichten zijn steeds de eerste deelnemers geworven. "Als een groep eenmaal is gestart komen veel mensen ook via-via binnen. Onze deelnemers bestaan tot nu toe voor 80% uit vrouwen. Deelname aan Golden Sports varieert in prijs, afhankelijk van de buurt en de welstand van de senioren. Voor minima is het een euro per keer. Gemiddeld ligt de prijs op vier euro.

### **Community**

Deelnemers krijgen is een kunst, maar behouden ook. Daarom draagt iedere groep van Golden Sports eigen verantwoordelijkheid voor het reilen en zeilen ervan. Dat draait op vrijwilligers uit de groep. "Die vrijwilligers zijn voor ons waardevol. Zij registreren alle deelnemers en controleren de betalingen. Zij houden ook bij wie er al een tijd niet is gekomen en bellen dan na. Ook assisteren zij soms bij trainingen. Het is de bedoeling dat de groepen functioneren als een community. Na een jaar is een groep in principe ook financieel zelfstandig. Dat betekent dat ze kostendekkend zijn".

### **Inzet en voordeel fysiotherapeuten**

Iedere Golden-Sports-groep heeft een eigen fysiotherapeut die de training voorbereidt en begeleidt. Hoewel de deelnemers voor eigen risico en verantwoordelijkheid meedoen, is de fysiotherapeut bij uitstek degene die rekening kan houden met de (on)mogelijkheden van het individu. Door de kennis die fysiotherapeuten in huis hebben kunnen zij de belasting per deelnemer goed inschatten en door de kennis van bewegen worden oefeningen eventueel individueel aangepast. Ook nemen fysiotherapeuten die zijn aangesloten bij Golden Sports vaak een stagiair mee die daardoor ervaring op doet met ouderen, een belangrijke doelgroep van de toekomst. Everts: "de fysiotherapeuten die wij benaderden om de trainingen te verzorgen zijn eigenlijk allemaal enthousiast en doen mee. Ze krijgen er een vergoeding voor, maar zien het ook als een maatschappelijke opgave. Door mee te doen profileert de fysiotherapeut zich als specialist voor fysiotherapie voor ouderen en dat biedt kansen voor de praktijk. En niet onbelangrijk: meedoen aan Golden Sports zorgt voor naamsbekendheid in de wijk en geeft een positief imago".

### **Uitbreiding**

GoldenSports is voortdurend bezig met vergroting van de impact; ieder jaar ontwikkelen we 20 nieuwe locaties. Everts nodigt fysiotherapeuten uit die

interesse hebben contact op te nemen. "GoldenSports kan door iedere fysiotherapeut begonnen worden. Zij kunnen een Golden Sports-licentie kopen en krijgen daarvoor alle nodige informatie over het hoe en wat van de organisatie, het werven, het aanvragen van gemeentelijke subsidies (sportakkoord) en de uitvoering".