

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

Informatie voor fysiotherapiepraktijken.

*“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).*

*“GoldenSports is een logische vervolgstap na een aantal fysiotherapiebehandelingen”,
Rocia Savelsbergh, Fysio Holland*



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.

Volgens Kenniscentrum Sport en Bewegen 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;
- Veel ouderen bewegen veel te weinig.

De oplossing

GoldenSports is een kant-en-klaar concept dat ook geschikt is voor fysiotherapie praktijken. Op het intranet van GoldenSports staan alle noodzakelijke documenten zoals aanmeldingsformulieren, tevredenheidsonderzoek, taken van de vrijwillige, formats voor maandlijsten en adressenlijst en voorbeelden van trainingen. We ondersteunen bij het werven van deelnemers en vrijwilligers, bij de inhoud van de van de trainingen, bij de communicatiemiddelen en laten effectonderzoek uitvoeren. De activiteiten worden soms gefinancierd door sportakkoord of via "Gelderland loves to move"

Wat levert GoldenSports een fysiotherapiepraktijk op?

- Oudere buurtgenoten maken kennis met de fysiotherapeut
- Deelnemers vragen fysiotherapeut om advies
- Nieuwe cliënten die in de buurt wonen
- Leuke afwisseling voor een fysiotherapeut om te doen, lekker buiten
- Stagiaires doen ervaring op met groepsbehandelingen voor ouderen
- Een deel van de kosten wordt vergoed door het Sportakkoord of via "Gelderland loves to move"

In ons jubileum magazine staat een artikel over de betekenis van de fysiotherapiepraktijk. [klik](#) hier voor dit artikel.

Heeft u interesse, neem dan contact met ons op.

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

Ineke Kalkman | ineke@goldensports.nl | 06-31753729