

Opschaling GoldenSports Activiteitenplan 2022

Activiteitenplan 2022

In november 2021 zijn er 55 locaties GoldenSports waar meer dan 1500 ouderen regelmatig aan meedoen. Deze ouderen blijven fysiek en mentaal fit en de levenskwaliteit verbetert.

In 2022 willen we verder gaan met de opschaling van GoldenSports zodat nog meer ouderen mee kunnen doen aan de trainingen en hierdoor buurtgenoten ontmoeten. Hierdoor neemt de sociale cohesie toe en wordt kans op eenzaamheid kleiner.

Met u als partner kunnen we ervoor zorgen dat dit gaat lukken. Om deze opschaling in 2022 te kunnen realiseren vragen we aan u € 5000. We gaan daarnaast aantal grote landelijke fondsen benaderen.

01-01-2022
Leonie Everts
Programma manager
0614283490



Inhoud

1	Inleiding	3
2	GoldenSports tijdens de Coronapandemie	3
3	Opschaling GoldenSports tot nu toe	3
4	Ambitie	4
6	Opschaling model.....	4
8	Resultaten 2022	6
9	Aanpak.....	6
10	Tijdpad.....	6
11	Eisen aan uitvoerders.....	7
12	Lokale kosten nieuwe locatie	7
13	Samenvatting en vraag aan Brentano.....	7
14	Begroting	7
Bijlage 1	Stichting GoldenSports en de interventie GoldenSports	7
Bijlage 2	Effectonderzoek Mulier instituut 2020	9

1 Inleiding

Stichting GoldenSports is opgericht om eraan bij te dragen dat alle ouderen mee kunnen blijven doen in de samenleving en een positieve levenskwaliteit ervaren. Door samen te bewegen ontmoeten ouderen buurtgenoten en wordt eenzaamheid voorkomen.

In bijlage 1 leest u meer over stichting GoldenSports en de interventie GoldenSports.

De interventie GoldenSports is als theoretisch goed onderbouwd erkend door Movisie en Kennis Centrum Sport en Bewegen. Iedere twee jaar voert het Mulier Instituut een effect onderzoek uit naar de impact van GoldenSports. Uit de laatste van 2019 blijkt dat 80% van de deelnemers nieuwe buurtgenoten ontmoet.

Eenzaamheid onder ouderen was al groot en is door Corona nog veel groter geworden. Door mee te doen aan GoldenSports wordt eenzaamheid voorkomen en verminderd.

2 GoldenSports tijdens de Coronapandemie

Juist in deze tijd is het belangrijk dat ouderen elkaar kunnen ontmoeten en actief en gezond blijven. GoldenSports trainingen vinden plaats de buitenlucht, op veilige afstand van elkaar. De waardering door onze deelnemers is groot. GoldenSports was sinds het begin van de pandemie een van de weinige activiteiten waar ouderen veilig aan mee konden doen en anderen konden ontmoeten. We zijn in 2021 alleen van januari tot en met eind april 2021 met de trainingen gestopt. Daarna hebben we de trainingen aangepast. De betalingen en aanmeldingen worden nu (op een enkele uitzondering na) online gedaan. Deelnemers zonder internet worden geholpen door de vrijwilliger of andere deelnemers.

In de periode dat er geen buitenactiviteiten mochten plaatsvinden heeft stichting GoldenSports vijf keer per week live Zoom trainingen georganiseerd voor alle deelnemers in heel Nederland. Honderden ouderen hebben hieraan meegedaan. Ook hebben we nieuwe onlinetrainingen opgenomen die nog steeds gratis beschikbaar zijn voor iedereen. Deze trainingen zijn duizenden keren bekeken via onze website en YouTube.

De vrijwilligers waren in de lockdown periodes van onschatbare waarde. Zij onderhielden het contact met de deelnemers en stimuleerden hen om in tweetallen te gaan wandelen of elkaar te bellen.

3 Opschaling GoldenSports tot nu toe

In de afgelopen twee en een half jaar zijn er 40 locaties bijgekomen. In totaal zijn er nu 55 locaties. Het grootste deel in Amsterdam (17), Helmond (5), Rotterdam (5), Purmerend (4) en de rest verspreid over Nederland, meestal in gemeenten van meer dan 10.000 inwoners. De trainingen vinden plaats in wijken met veel ouderen en met een hoog percentage ouderen met een laag en midden inkomen.

We hebben de uitvoerders tot nu toe bereikt via:

- LinkedIn Leonie, Ineke en GoldenSports
- Website
- Facebook/Instagram
- Print: Jubileummagazine. Gratis op aanvraag verkrijgbaar
- Nieuwsbrieven minimaal een keer per kwartaal
- Pers; persberichten en artikelen in tijdschriften/lokale media) drie tot vijf keer per jaar.
- Masterclasses bijvoorbeeld rondom bewegen voor ouderen (een of twee keer per jaar).
- Bijwonen van (online) congressen, workshop of lezing twee tot drie keer per jaar.
- Via Koepelorganisaties (NOC/NSF, Cruijff foundation, Sportbonden (hockey, wandel en korfbalbond), KBO, ANBO).

- Eentegeneenzaamheid, VSG, Wij buurtsportcoaches, Kennis Centrum Sport en Bewegen, Movisie, ZonMW.
- We benaderen zelf ook potentiële uitvoerders via warme contacten en koude acquisitie.

We merken dat de meeste uitvoerders die ons benaderen heel enthousiast zijn over GoldenSports. GoldenSports is een aanvulling op hun aanbod. Toch start slechts een deel van deze uitvoerders met GoldenSports. Geen tijd is de voornaamste reden waarom afgezien wordt van GoldenSports. Het werven van ouderen in de buurt of wijk kost veel tijd en daarvoor hebben ze vaak geen budget. Welzijnsorganisatie hebben op grote schaal te maken gekregen met fusies, sportorganisaties met bezuinigingen van de gemeente en dan natuurlijk nog het effect van de coronapandemie op alle organisaties.

Ondanks deze problemen is het in 2021 wel gelukt om 20 nieuwe uitvoerders te vinden die GoldenSports aan willen bieden. Wel hebben we gemerkt dat het werven van nieuwe uitvoerders veel tijd en energie vraagt.

4 Ambitie

15 nieuwe locaties verspreid over Nederland

In 2022 willen we minimaal 15 uitvoerders bereiken die GoldenSports gaan uitvoeren in de praktijk. We richten ons op gemeenten met meer dan 10.000 inwoners en met meer dan 20% van de inwoners die 65+ zijn.

Op dit moment zijn we actief in 28 gemeente. Daarvan zijn 13 gemeenten van de G40. G40 zijn gemeenten met meer dan 100.000 inwoners. Eind 2022 willen we in twintig G40 gemeenten actief zijn.

Tegelijkertijd willen we onderzoeken of het ook mogelijk is om in krimpgebieden locaties op te zetten.

Financiële ambitie

In 2022 onderzoeken we verder hoe we ons verdienmodel kunnen verbeteren. En hoe we meer eigen inkomsten in de toekomst kunnen genereren. We denken hierbij aan sponsoring door bedrijven, opdrachten van gemeenten en giften van ouderen.

We worden ondersteund door het netwerk NL20/25. Dit is een platform van CEO's van grote bedrijven.

5 Wie zijn de uitvoerders

De uitvoerders kunnen zijn: welzijn organisaties, fysiotherapeuten, sportverenigingen, speeltuinverenigingen, stichtingen rondom beweegtuinen en sportorganisaties.

6 Opschaling model

GoldenSports heeft van 2017 tot en met 2021 meegedaan aan het Groeiprogramma van het Oranje Fonds. Deze leergang in sociaal ondernemerschap is in juni 2021 afgesloten met een certificaat dat uitgereikt werd door het Koningspaar.

In dit Groei programma hebben we, na uitvoerig onderzoek, gekozen om op te schalen via het zgn. licentie model. Lokale uitvoerders (licentieafnemer) voeren GoldenSports uit en stichting GoldenSports (licentiehouder) levert de kennis, documenten, communicatiemiddelen en biedt ondersteuning gedurende het hele eerste jaar.

In deze podcast vertellen we meer over de opschaling van GoldenSports

https://open.spotify.com/episode/2Ix56NCdqSwV9qgYpOs5HU?si=mN_k6OU7RM6S0r6sEexWZg

7 Marketingplan en communicatiemiddelen

Marketingplan

We doen netwerkmarketing op twee niveaus. Algemene pr zodat bekendheid met het concept GoldenSports in ieder geval bij de relevante organisaties bekend is en gerichte pr via ons netwerk. Gemeenten, fysiotherapiepraktijken, partners van het platform “eentegeneenzaamheid”. Maar ook richten we ons direct op uitvoerders in de steden waar we ook willen starten.

Op basis van een analyse van de kwalitatieve data van een selectie van huidige GoldenSports uitvoerders zijn de volgende USP's opgesteld:

- Kant en klare methodiek voor bewegen met ouderen.
- Verbeterd aantoonbaar fysieke fitheid en sociale contacten.
- Buiten bewegen in de openbare ruimte wordt gewaardeerd.
- Betaalbaar voor deelnemers en uitvoerders.
- Kwaliteit door inzet professionele trainers en fysiotherapeuten.
- Voor deelnemende ouderen leuk en gemakkelijk om mee te doen.

Daarnaast brengen we de volgende punten naar voren bij het motiveren van uitvoerders:

- 100% van de kosten in het hele eerste jaar worden gefinancierd door fondsen of het sport akkoord.
- Bereiken een specifieke doelgroep, ouderen die van buiten bewegen houden.
- De ervaring leert dat deze groep snel groeit doordat ouderen elkaar goed weten te informeren en te enthousiasmeren.
- Lokale uitvoerders worden bij alles ondersteund door GoldenSports.

Communicatiemiddelen

In het afgelopen jaar hebben we een scala aan communicatiemiddelen ontwikkeld die bestemd zijn voor de toekomstige uitvoerders:

- Filmpjes (<https://www.youtube.com/watch?v=iisoWHokQeI>)
- Jubileummagazine <https://www.goldensports.nl/magazine/>
- Actuele informatie A4'tjes voor welzijnsorganisaties, sportverenigingen en sportorganisaties.
- Website www.goldensports.nl/professionals
- LinkedIn en facebook
- Presentaties in PowerPoint

Voor de deelnemers

- Filmpjes <https://www.youtube.com/watch?v=9Cq9LuizhC0&t=4s>
- Flyers/affiches
- Website www.goldensports.nl
- Facebook
- T-shirts

Sophie Pennock van JIBB+, Helmond, vertelt in dit filmpje tijdens een Webinar voor buurt sportcoaches over de waarde van GoldenSports:

<https://www.youtube.com/watch?v=HKFRcekzxWA>

Met de inzet van deze communicatiemiddelen en het marketingplan dat we hebben gemaakt gaan we 15 uitvoerders motiveren om GoldenSports uit te voeren.

8 Resultaten 2022

Kwantitatieve resultaten | output

- 15 nieuwe locaties die 15 trainingen per week geven gedurende 50 weken.
- Na een jaar staan 500 extra ouderen ingeschreven die regelmatig meedoen aan trainingen GoldenSports.
- 20-30 geïnstrueerde vrijwilligers bieden hulp bij de trainingen.
- 20 door GoldenSports geschoolde professionals geven de training.

Kwalitatieve resultaten | outcome

De deelnemende senioren ontmoeten door GoldenSports buurtgenoten, worden fysiek fitter en krijgen meer plezier in bewegen.

Het Mulier Instituut doet begin 2022 weer een effectonderzoek bij de nieuwe locaties. Voor het Factsheet van het effectonderzoek bij deelnemers en vrijwilligers, zie bijlage 2.

Wanneer één keer per week een training wordt gegeven, nemen na een jaar gemiddeld 25-30 senioren regelmatig deel. Uit onderzoek (2019) blijkt dat het merendeel van de deelnemers niet eerder meedeed aan een andere georganiseerde sport- of bewegingsactiviteit. We bereiken met GoldenSports een nieuwe doelgroep.

9 Aanpak

We hebben de volgende fasen geformuleerd.

Fase 1

We werven nieuwe partners o.a. via LinkedIn, via ons magazine, via landelijke organisaties (Cruiff foundation, Krajicek Foundation, NOC*NSF, het Kennis Centrum Sport en bewegen, Movisie), het platform “Eentegeneenzaamheid” en Sport Serviceorganisaties. Deze partners maken ons aanbod bekend onder hun leden en binnen hun netwerk. Geïnteresseerden kunnen dan contact met ons opnemen. Daarnaast benaderen we zelf organisaties, ook in G40 gemeenten. We maken hier zoveel mogelijk gebruik van onze “warme contacten” in het veld.

Fase 2

Als we uitvoeringspartners hebben gevonden, maken we afspraken met hen over de op te starten locaties. We sluiten samenwerkingsovereenkomsten en geven hun daarmee de licentie om aan de slag te gaan met het concept van GoldenSports. Tevoren ondersteunen we bij het verwerven van aanvullende financiering. Dit kan voor een deel bij het Oranjefonds worden aangevraagd en voor een deel bij de gemeente of een lokaal fonds.

Fase 3

Als dat rond is, begeleiden we de uitvoeringspartners bij het opstarten van hun locatie(s) aan de hand van de handleiding GoldenSports. Ook geven we op locatie een scholing in het concept. We helpen bij de opstart van de werving van de deelnemers en geven advies over de implementatie van GoldenSports. GoldenSports levert de benodigde flyers en posters.

Fase 4

In Fase 4 wordt geëvalueerd hoe de opstart van GoldenSports van de diverse locaties is verlopen en wat de resultaten zijn. We laten jaarlijks een effectmeting uitvoeren door het Mulier Instituut bij de nieuw gestarte locaties. Ook checken we of de uitvoeringspartners zich aan de minimale voorwaarden van de samenwerkingsovereenkomst hebben gehouden. Dit alles koppelen we terug aan u als medefinancier.

10 Tijdenplan

Het activiteitenplan 2022 loopt gedurende 12 maanden.

We werven gedurende het hele jaar nieuwe partners. De ondersteuning aan deze partners duurt 12 maanden. Na drie maanden voeren de uitvoerders een tevredenheidsonderzoek uit op hun locatie. Deze informatie koppelen ze terug naar stichting GoldenSports.

11 Eisen aan uitvoerders

We hebben criteria geformuleerd waaraan de uitvoeringspartners moeten voldoen om er zeker van te zijn dat implementatie van GoldenSports kwalitatief goed en duurzaam geschiedt.

Voordat we in zee gaan met een uitvoeringsorganisatie onderzoeken we eerst:

- Het functioneren van de organisatie op duurzaamheid.
- De financiële situatie.
- De aanwezigheid van een lokaal netwerk in buurt en wijk.
- Affiniteit met ouderen, ontmoeten en bewegen als middel om te ontmoeten.
- De kwaliteit van de projectleiding.

12 Lokale kosten nieuwe locatie

De kosten van het opstarten van een GoldenSports locatie variëren. Deze hangen o.a. af van de aanwezige middelen en beschikbare uren in de lokale situatie. GoldenSports ondersteunt uitvoerders bij het maken van een passende begroting. De uitvoeringspartner kan bij de betreffende gemeente of bij regionale fondsen om financiële ondersteuning van de opstart van een nieuwe locatie verzoeken. GoldenSports heeft formats van een projectplan en begroting voor lokale partners waarmee uitvoerders bij nationale en lokale fondsen een financiële bijdrage kunnen aanvragen.

13 Samenvatting

Om de opschaling van GoldenSports te continueren (15 nieuwe locaties), vragen wij u om een bijdrage in de kosten van het werven van uitvoeringspartners en het opstarten van de nieuwe locaties. Hierdoor wordt de kwaliteit van leven van meer dan 400 ouderen verbeterd. We vragen u €5000,- . We besteden deze gelden aan sportmaterialen en het drukken van flyers, affiches en ons magazine.

14 Begroting

Bijlage 1 Stichting GoldenSports en de interventie GoldenSports

Stichting GoldenSports

Stichting GoldenSports bestaat sinds 2014 en heeft de ANBI-status. Er zijn drie bestuursleden en een adviseur. De missie van GoldenSports: alle ouderen doen ertoe, we helpen ouderen om fysiek en mentaal fit te blijven en verbonden met buurtgenoten. Stichting GoldenSports heeft de interventie GoldenSports ontwikkeld.

Interventie GoldenSports

GoldenSports is een nieuw, eigentijds concept voor de doelgroep thuiswonende 65-plussers met één of meer klachten op fysiek, sociaal of mentaal gebied. GoldenSports zijn wekelijkse trainingen: laagdrempelig, per keer betalen, professionele begeleiding (bij voorkeur fysiotherapeut), ondersteuning door vrijwilligers en meestal buiten in de openbare ruimte. In iedere training komen balans, spierkracht, coördinatie en een spelvorm aan bod. Spelvormen vergroten het plezier in bewegen en stimuleren het onderlinge contact. Vrijwilligers ontvangen de deelnemers, bevorderen sociaal contact en houden de administratie bij.

GoldenSports is een door Movisie en Kennis Centrum Sport en Bewegen erkende, goed onderbouwde interventie op de thema's eenzaamheid en bewegen. Voor een beschrijving van de interventie zie: <https://www.movisie.nl/interventie/goldensports>

Concretisering samenwerking en inhoud licentieovereenkomst

Het aanbod van GoldenSports aan de uitvoeringspartner omvat een opstartpakket voor de eerste 12 maanden van de samenwerking en vervolgondersteuning. GoldenSports biedt daarbij aan de partner:

- Een praktisch toepasbare methodiek.
- De mogelijkheid om efficiënt te werken aan de hand van de handleiding.
- Inzicht in de effecten van de methodiek.
- Vermelding op de landelijke website en in de praktijk geteste communicatiemiddelen zoals een PowerPointpresentatie, flyers en posters.
- Facebook en Googleadvertenties in de buurt waar de training wordt gegeven.
- Advies en ondersteuning over de implementatie en fondsenwerving.

De partner maakt onder de naam "GoldenSports" gebruik van de methodiek en heeft de vrijheid om de trainingen aan te passen aan de lokale situatie. De voorwaarden waaraan de GoldenSports-trainingen te allen tijde moeten voldoen, zijn:

- Wekelijkse trainingen voor 65+ in de buitenlucht.
- (Bege)leiding van/door professionele trainers (fysiotherapeuten of CIOS-gecertificeerde trainer/begeleider, minimaal MBO Sport - niveau 4).
- De trainingen vinden gedurende 12 maanden per jaar plaats.
- Deelnemerskosten van de trainingen variëren van € 0,50- € 5,- per training. De bijdrage is afhankelijk van het inkomen. Deelnemers met een minimum inkomen betalen max € 1 per keer.
- In iedere training komen de volgende onderdelen aan bod: balans, coördinatie, spierkracht, lenigheid en een spelvorm.
- Vrijwilligers ondersteunen de professionals bij de trainingen.
- In en buiten de training wordt onderling contact tussen de deelnemers gestimuleerd.

De partner stelt jaarlijks de e-mailadressen van de deelnemers ter beschikking aan GoldenSports voor effectmeting.



Effectonderzoek bij GoldenSports deelnemers, door Mulier instituut, januari 2020

Leeuwarden, Zwolle, Heilmond, Rotterdam, Schiedam, Vlaardingen, Dordrecht, Amsterdam en Purmerend

De manier om actief, vitaal en verbonden te blijven
Buurtgenoten ontmoeten door samen buiten te sporten en bewegen.
Hierdoor ontstaan nieuwe verbindingen en vriendschappen.

Sociaal

- 79% ontmoet nieuwe buurtgenoten
- 80% spreekt deelnemers buiten de training in de buurt
- 83% komt vaker door het samen te doen

Fysiek

- 85% heeft meer plezier in bewegen gekregen
- 72% voelt zich energiever
- 58% beweegt meer in het dagelijks leven

Begeleiding

Fysiotherapeuten / gediplomeerde trainers leiden de trainingen en staan garant voor de veiligheid. Vrijwilligers bevorderen onderling sociaal contact.

Trainingsinhoud

- Verzamelen en samen opwarmen.
- Blokjes van 15 minuten die bestaan uit coördinatie-oefeningen, spierkracht & lenigheid, sport & spel: handbal, korfbal, mini-cennis, hockey, wandelvoetbal, frisbee.
- Na afloop is er gelegenheid om samen een kop koffie of thee te drinken.

Wat vinden deelnemers belangrijk?

- Gezellig samen sporten
- Buiten bewegen
- Buurtgenoten ontmoeten
- Plezier hebben tijdens het sporten
- Geen vaste verplichtingen
- Professionele begeleiding



'Nu ga ik met plezier elke week naar GoldenSports. Voordat ik deelnam, zat ik elke dag toch aardig vastgeplakt op de bank.'

Het onderzoek bestaat uit 13 vragen	146 respondenten	300 deelnemers	75% vrouw	Gemiddelde leeftijd 74 jaar
-------------------------------------	------------------	----------------	-----------	-----------------------------