



Stichting Golden Sports

POST Tuinstraat 104, 1015 PH Amsterdam

E info@goldensports.nl

M 06 - 142 83 490

FACEBOOK [/goldensportsfitforlife](https://www.facebook.com/goldensportsfitforlife)

Procesevaluatie van de inzet GoldenSports voor 75+.

Juni 2022

projectnr 639642004

Dossiernr Project 102164

Programma Ondersteuning maatschappelijke beweging tegen eenzaamheid

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Methode	3
3. Uitkomsten	3
3.5 Succes- en faalfactoren	6
4. Conclusie en aanbevelingen	6
Bijlage 1.	8
Bijlage 2.	11
Bijlage 3.	13

1. Inleiding

GoldenSports, samen buiten bewegen, wordt vanaf 2014 ingezet. Het doel van GoldenSports is dat 65+ sociaal en fysiek in beweging komen door samen in hun eigen buurt buiten te bewegen onder begeleiding van een professionele trainer. In 2019 is de erkenning goed onderbouwd door Kenniscentrum Sport en Bewegen (op het thema bewegen) en door Movisie (op het thema eenzaamheid) toegekend. De interventie GoldenSports wordt inmiddels op 65 locaties ingezet, verspreid in Nederland. In 2021 heeft Stichting GoldenSports vanuit het actieprogramma Eén Tegen Eenzaamheid Ministerie van VWS een subsidie toegekend gekregen om twee pilots uit te voeren om te onderzoeken of GoldenSports ook geschikt is voor 75+ deelnemers. In Velsen en Renkum is in 2021 gestart met GoldenSports met als doel meer 75+ te laten deelnemen.

In april 2022 is een procesevaluatie onder de deelnemers, uitvoerders (trainers die voor de groep staan), vrijwilligers en de samenwerkingspartners uitgevoerd op 2 locaties (Velsen en Renkum). Op deze locaties is een pilot uitgevoerd om te onderzoeken of GoldenSports ook geschikt is om in te zetten voor de doelgroep 75+. Deze pilots maken onderdeel uit van het actieprogramma een tegen eenzaamheid van het ministerie van VWS.

1.1 Onderzoeksvragen

Aan de orde kwamen:

- De waardering en ervaring van de deelnemers.
- De waardering ervaring van de uitvoerders en hun inschatting van de motorische vaardigheden van de deelnemers en de geschiktheid van GoldenSports voor 75+.
- De waardering en ervaring van de vrijwilliger en de inschatting van de geschiktheid van GoldenSports voor 75+.
- De ondersteuning van de coördinator op het gebied van werving en uitvoering.
- De samenwerking rond het specifieke thema een tegen eenzaamheid.

2. Methode

De deelnemers hebben een papieren vragenlijst ingevuld. In totaal waren er 24 ingevulde vragenlijsten, 13 uit Renkum, 11 uit Velsen.

De trainers (3) uit Renkum en Velsen en de 2 vrijwilligers uit Renkum hebben een papieren vragenlijst ingevuld.

Met de 2 coördinatoren (lokale projectleiders in Velsen en Renkum) is een evaluatiegesprek gevoerd. De samenwerkingspartners op beide locaties hebben in een gesprek de opzet van GoldenSports voor 75+ en de samenwerking rondom het thema eenzaamheid geëvalueerd.

3. Uitkomsten

3.1 Uitvoering van de interventie

De interventie is grotendeels uitgevoerd volgens plan. Op beide locaties is door de Corona later gestart met de werving van deelnemers (mei 2021). Hierdoor vond de start van de uitvoering ook wat later plaats (juli 2021). Gedurende vier weken in december/januari zijn de trainingen van GoldenSports niet door gegaan in verband met Corona maatregelen. De deelnemers zijn in die periode zelf gaan wandelen in tweetallen.

Voor het inzetten van GoldenSports voor 75+ is op beide locaties samenwerking gezocht met lokale organisaties. Op locatie Renkum is samengewerkt met welzijnsorganisatie, sport en beweegteam,

fysiotherapiepraktijk en de gemeente. Er zijn gesprekken geweest met de ouderenbond/seniorenvereniging maar dit heeft niet geleid tot structurele samenwerking. Het concept GoldenSports, hele jaar door bewegen en per keer betalen, was (nog) geen optie voor de vereniging. Gesprekken worden nog steeds met enige regelmaat gevoerd.

In Velsen is met fysiotherapiepraktijk, de gemeente en het sportloket samengewerkt. Aanvankelijk is er ook samenwerking gezocht met ouderenbond/seniorenvereniging en de welzijnsorganisatie. De ouderenbond/seniorenvereniging heeft meegeholpen bij het werven van doelgroep en de focusgroep, maar het heeft nog niet geleid tot een structurele samenwerking. De welzijnsorganisatie had op het moment dat GoldenSports startte wat organisatorische problemen, maar gesprekken worden nog gevoerd om samenwerking te starten.

3.2 Bereik van de interventie

In de periode van juli 2021 tot-en-met mei 2022 zijn 37 deelnemers bereikt in Renkum en Velsen. Hiervan zijn vier deelnemers afgehaakt vanwege ziekte of fysiek ongemak. Bij aanvang waren er ook 2 deelnemers die te fit waren voor de GoldenSports en zijn afgehaakt.

52 % van de deelnemers is 75 jaar of ouder, 79 % is vrouw. Van de nieuw gestarte locaties GoldenSports in de afgelopen 2 jaar is 18 % 75 jaar of ouder, 80% vrouw. Voor dit initiatief was het doel om meer 75plussers te werven en deel te laten nemen. Met 52 % ouder dan 75 jaar is er een toename in het aantal 75plussers.

46 % van de deelnemers is alleenstaand. Deze groep heeft kans om eenzaam te worden. Door deelname aan GoldenSports wordt gewerkt om dit te voorkomen.

3.3 Waardering en ervaring van de deelnemers?

De waardering van de trainingsonderdelen door deelnemers was hoog:

De onderdelen warming up, balans en coördinatie, kracht en conditie, en cooling down werden door de deelnemers gewaardeerd met tevreden en zeer tevreden.

De begeleiding werd het hoogst gewaardeerd: 66 % van de deelnemers gaf de hoogste score (zeer tevreden). Ook over de verschillende sportmaterialen en de eigen inbreng waren de deelnemers tevreden.

Deelname aan GoldenSports heeft voor de deelnemers opgeleverd:

- 75 % maakt wel eens een praatje als ze buurtgenoten tegenkomen;
- 100% zegt dat het beter lukt om wekelijks te bewegen, omdat het samen met anderen is;
- 70 % heeft meer plezier in bewegen gekregen;
- 50% leert nieuwe buurtgenoten kennen;
- 83 % is na de training in een betere stemming;
- 71% voelt zich energiever;
- 96% heeft een betere balans.

Dit is in lijn met de doelen van de interventie GoldenSports (meer sociaal en fysiek in beweging).

Voor het voorkomen en verminderen van eenzaamheid is het van belang dat mensen contacten hebben. Bij GoldenSports hebben ze wekelijks contact met anderen en hebben daar veel plezier van (betere stemming). Met een verbeterde balans voelen de deelnemers zich veiliger en durven ze ook zelfstandig de deur uit te gaan en ontmoeten ze ook meer mensen.

De deelnemers gaven geen verbeterpunten aan. De manier waarop de trainingen nu zijn, wordt goed gewaardeerd. Er is voldoende aandacht voor alle deelnemers.

3.4 Waardering van de trainers en vrijwilliger

De trainers hebben vanaf september 2021 wekelijks trainingen gegeven. In december/januari viel de training 4 keer uit door Coronamaatregelen.

Beleving van de trainer en vrijwilliger

De trainers hebben plezier in het geven van de trainingen en ervaren het als positief. Daarnaast vinden ze het gezellig, mensen zijn enthousiast en doen goed mee. Het is ook leerzaam door de feedback die ze ontvangen van de deelnemers.

De vrijwilligers ervaren de trainingen positief, vinden het belangrijk om van betekenis te kunnen zijn voor anderen. De vrijwilligers spelen een belangrijke rol bij de financiële administratie en zorgt ervoor dat deelnemers nagebeld worden als ze een aantal keer niet komen of als ze ziek zijn.

Waardering opbouw en duur van de training

De opbouw wordt als goed ervaren. Alle onderdelen komen aan de orde. Juist de afwisseling en het totaalpakket wordt gewaardeerd. De training wordt aangepast aan de leeftijd en het niveau van de groep. De fysiek fitheid verschilt, maar daar kan goed rekening mee worden gehouden.

De duur van de training (1 uur) is goed, voor sommigen iets te lang. In de winter bij lage temperatuur, is het belangrijk om oefeningen te doen, waarbij deelnemers steeds in beweging zijn. In de winter werd soms iets eerder te gestopt met de oefeningen buiten en wat langer binnen koffie gedronken.

Fitheid en niveau van de deelnemers

De motorische vaardigheden van de deelnemers zijn heel wisselend, maar ze doen allemaal hun best om het maximale eruit te halen. Oefeningen met dubbeltaken zijn vaak lastiger.

De fysieke fitheid is ook heel verschillend bij de deelnemers, maar daar hebben de trainers geen moeite mee. Voor sommige deelnemers is het belangrijk om eerst aan balans en spierkracht te werken voordat zij aan een spelvorm kunnen meedoen.

Betrokkenheid van de deelnemers bij de training en sociale interactie.

Er is veel betrokkenheid vanuit de deelnemers. Het sociale aspect is erg belangrijk en deelnemers blijven vaak lang nazitten. Als iemand niet aanwezig is, wordt altijd nagevraagd. Iedereen helpt elkaar tijdens en na de training. De trainers en vrijwilliger zien dat het sociale aspect erg belangrijk is. Er ontstaat een sociale controle, er wordt samen naar de training gelopen en ze zien meer onderlinge contacten ontstaan. Naast de training wordt regelmatig samen gewandeld.

Ervaren knelpunten

Tot nu toe ervaren de trainers en vrijwilligers geen knelpunten. Een aandachtspunt is het vinden van een extra trainer in de vakantieperiodes en het vinden van een opvolger als de trainer met pensioen gaat (op 1 locatie).

Kwaliteitseisen aan de trainers

De trainers vinden dat het goed is om ervaring en affiniteit met senioren en bewegen te hebben. De kwaliteitseisen die er nu zijn voldoen. Belangrijk is om creatief te zijn.

Ondersteuning bij de opzet van de locatie

De kwaliteit van de aanmeldings- en evaluatieformulieren worden voldoende tot goed beoordeeld. De opzet van de administratie is voldoende duidelijk, net als de instructie aan de vrijwilligers. Ondersteuning bij de werving voorafgaand aan de start en na verloop van een half jaar is voldoende.

Werving van nieuwe deelnemers is wel een thema wat voortdurend ook onder de aandacht van de deelnemers en de vrijwilligers gebracht moet worden.

De website van GoldenSports biedt goede ondersteuning is voldoende duidelijk. De trainers en vrijwilligers ontvangen graag ook de nieuwsbrief van GoldenSports.

3.5 Succes- en faalfactoren

De lokale coördinatoren gaven de volgende succes- en faalfactoren aan:

Succesfactoren

- Buiten bewegen wordt gewaardeerd, het kan veilig en op afstand van elkaar. Dit was zeker van belang in de beginfase van het project toen er nog Corona maatregelen waren.
- Op beide locaties is gestart met drie bijeenkomsten met lokale partners. Dit heeft geleid tot versterking van het lokale netwerk om activiteiten voor de doelgroep te organiseren.
- Gemotiveerde trainers met veel kennis over en affiniteit met de doelgroep. Van belang omdat het kwetsbare mensen zijn.
- Ervaren trainers houden rekening met de mindere motorisch en fysieke vaardigheden van de deelnemers en ook met de cognitieve vaardigheden (lage SES).
- Het gevarieerde aanbod tijdens de trainingen wordt goed gewaardeerd, waardoor deelnemers enthousiast blijven.

Faalfactoren:

- Externe omstandigheden, zoals bijvoorbeeld corona zijn bepalend. Door Corona is GoldenSports op beide locaties trager opgestart. Ook de lokale partners wachtten de maatregelen af en ondernemen geen acties. Dit zorgt ervoor dat er gewoon niet gestart kan worden.
- Logistiek was het op 1 locatie niet te regelen om na afloop samen koffie te drinken. Toch vinden ook daar ontmoetingen plaats tussen de deelnemers onderling buiten de training om en komen ze elkaar tegen in de buurt waar zij wonen.
- Door de hogere leeftijd vallen de deelnemers vaker uit om een of andere reden. Het werven van nieuwe deelnemers blijft een aandachtspunt. Aan de andere kant is het ook goed als de groep deelnemers niet te groot is, omdat wat meer kwetsbare deelnemers meer aandacht vragen.
- Het betrekken van ouderenbond/seniorenvereniging bij GoldenSports is een kwestie van lange adem. Gesprekken op beide locaties lopen door, maar een samenwerkingsovereenkomst is nu nog een brug te ver.

4. Conclusie en aanbevelingen

Conclusie

Het inzetten van GoldenSports voor deelnemers van 75 jaar en ouder is goed uitvoerbaar. De groep bestond voor iets meer dan de helft uit 75+. Het is niet haalbaar om alleen 75+ te laten deelnemen. Deelnemers vanaf 65 jaar waren welkom op de locaties. Het is belangrijk om vanaf het begin de doelgroep te betrekken. Dit is in eerste instantie geprobeerd via ouderenbonden, maar de samenwerking hiermee verliep stroef. Via welzijn en zorgorganisaties, waar de doelgroep veel komt is het beter gelukt om de doelgroep te bereiken en deelnemers te werven.

De deelnemers zijn tevreden over GoldenSports. Ze ontmoeten anderen uit de buurt en voelen zich fitter. De trainers en vrijwilligers ervaren geen knelpunten. De trainingen kunnen goed worden aangepast aan de doelgroep.

Aanbevelingen

Het werven van nieuwe deelnemers blijft een aandachtspunt. Door de hogere leeftijd vallen er gemiddeld iets meer deelnemers uit. Het is belangrijk om met de doelgroep in gesprek te blijven en hen in te zetten voor werven van nieuwe deelnemers. In dit project zijn we op beide locaties gestart met bijeenkomsten met lokale partners. Als de samenwerking met ouderenbonden en seniorenvereniging niet lukt, zijn welzijnsorganisaties en gezondheidscentra/fysiotherapeuten een goed alternatief om deelnemers te vinden. Het betrekken van een breed spectrum aan organisaties is belangrijk.

Omdat ouderen het in de winter het sneller koud vinden en koud krijgen is het belangrijk om goed in beweging te blijven en te adviseren over kleding. Eventueel kan de training wat worden ingekort en wat langer koffie worden gedronken.

Bijlage 1.

Vragenlijst voor de deelnemers aan GoldenSports.

1. Wat bent u?
 - Man
 - Vrouw
2. Wat is uw woonsituatie?
 - Alleenstaand
 - Samenwonend
3. Wat is uw geboortjaar?
4. Hoe tevreden bent u over de volgende bewegingsactiviteiten (omcirkel uw antwoord)

Warming up van de training	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen
Balans en coördinatie oefeningen	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen
Sport en spel	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen
Werken aan kracht en conditie	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen
Cooling down	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen
Begeleiding	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen
Sport materialen	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen
Eigen inbreng	Zeervrededen	Ontevrededen	Neutraal	Tevrededen	Zeervrededen

Toelichting,

5. Welk cijfer geeft u onze trainingen?

(Omcirkel het cijfer dat u geeft; 0= meest negatieve score – 10= meest positieve score)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. De trainingen worden begeleid door een trainer, bijgestaan door vrijwilligers.

Wat vindt u van deze begeleiding? Welk cijfer geeft u?

(Omcirkel het cijfer dat u geeft; 0= meest negatieve score – 10= meest positieve score)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Wilt u aangeven in hoeverre u het eens of oneens bent met de volgende stellingen?

Door de trainingen bij GoldenSports ...

	Helemaal mee eens	Mee eens	Niet eens, niet oneens	Niet mee eens	Helemaal niet mee eens
...lukt het mij beter om wekelijks te sporten doordat ik samen met anderen ben					
...heb ik meer plezier in bewegen gekregen					
...ben ik ook buiten de training meer gaan bewegen					
...heb ik nieuwe buurtgenoten leren kennen					
...kom ik buiten de training wel eens andere deelnemers tegen					
... maak ik wel eens een praatje met andere deelnemers als ik die in mijn buurt tegenkom					
...voel ik me fysiek fitter					

...heb ik een betere balans gekregen					
...heb ik een betere conditie gekregen					
...heb ik meer spierkracht gekregen					
...heb ik het gevoel dat de kans op vallen verminderd is					
...heb ik direct na de training een betere stemming					
...voel ik me energieker					

8. Wilt u nog iets toevoegen waarmee wij de trainingen kunnen verbeteren?

.....

Bijlage 2.

Vragenlijst voor de uitvoerders en van GoldenSports.

Naam:

Locatie:

Opleiding:

1. Hoe vaak heb je ongeveer een training geven bij GoldenSports?
2. Hoe beleef je zelf het geven van de training aan deze doelgroep?

De inhoud van de training

Een training bestaat uit:

- Warming-up
- Drie onderdelen
- Fitness (spierkracht)
- Balans en coördinatie oefeningen
- Sport en spel
- Cooling down

3. Wat zijn je ervaringen in de praktijk met deze opbouw?
4. Hoe beoordeel je de duur van de training (1 uur)
5. De gemiddelde leeftijd ligt boven 75 jaar. Wat valt jou nog meer op aan de deelnemers?
 - De motorische vaardigheden
 - De fysiek fitheid
 - De betrokkenheid bij de training
6. Welke onderdelen van de training slaan goed aan bij de deelnemers?
7. Welke onderdelen van het programma zijn lastig om te geven?
8. Wat ervaar je als knelpunt bij de inhoud van de training?

Sociale interactie:

10. Hoe beoordeel jij het ontstaan van sociale interacties binnen de groep?

Kwaliteiteisen aan de trainers

11. De huidige kwaliteitseis is dat er een gediplomeerde fysiotherapeut/Alo/Cios met ervaring met senioren de training mag geven.

Is er aanvullende scholing nodig om deze training te kunnen geven?

Zo ja, wat zou extra getraind moeten worden?

Aangepaste sportmateriaal

12. Hoe beoordeel je de aanwezigheid van het sportmateriaal?

Is aangepast sportmateriaal noodzakelijk?

Wat mis je?

Ondersteuning bij de opzet van de locatie:

13. Geef aan per item goed, voldoende onvoldoende

A De kwaliteit van de formulieren (aanmelding- en evaluatieformulieren)?

B De opzet van de administratie

C De instructie aan de vrijwilligers

D De werving vooraf aan de start

E De werving na de start

F Het ontwerp van de website

G De inhoud van de website

H Nieuwsbrieven

I De training aan alle betrokkenen voorafgaand aan de start van nieuwe locatie.

Bijlage 3.

Vragenlijst voor de vrijwilligers van GoldenSports

Naam:

Locatie:

1. Hoe lang ben je betrokken bij de training van GoldenSports?
2. Hoe beleef je zelf het aanwezig zijn bij de trainingen?
3. De reden dat ik vrijwilliger ben geworden is dat:
 - Ik het leuk vind om anderen te helpen
 - Ik graag wat te doen wil hebben in mijn vrije tijd.
 - Ik organiseren leuk vind.
 - Ik hiermee een rol in de groep heb.
 - Ik zelf ook een stok achter de deur heb om mee te doen met GoldenSports.
 - Anders, namelijk
4. Mijn taken zijn:
 - Aanspreekpunt voor alle deelnemers/ vragen beantwoorden van deelnemers.
 - Administratie bijhouden.
 - Contact houden met de accommodatie eigenaar en/of organisatie.
 - Begeleiden van het koffie drinken
 - Organiseren van andere activiteiten naast GoldenSports.
 - Anders, namelijk ...
5. Wat zijn je ervaringen in de praktijk (bij de deelnemers) met de opbouw van de training?
 - Warming-up
 - Spierkracht
 - Balans en coördinatie oefeningen
 - Sport en spel
 - Cooling down
6. Hoe beoordeel je de duur van de training (1 uur)
7. De gemiddelde leeftijd bij de locaties ligt boven de 75 jaar. Wat valt jou op aan de deelnemers?
 - De motorische vaardigheden
 - De fysiek fitheid

- De betrokkenheid bij de training
8. Welke onderdelen van de training slaan goed aan bij de deelnemers?

9. Wat gaat er minder goed?

Sociale interactie:

10. Hoe beoordeel jij het ontstaan van sociale interacties binnen de groep?

Kwaliteitseisen aan de trainers

11. De huidige kwaliteitseis is dat er een gediplomeerde fysiotherapeut/Alo/Cios met ervaring met senioren de training mag geven.

Is voor deze doelgroep extra training nodig? Zo ja, wat zou extra getraind moeten worden?

Aangepaste sportmateriaal

12. Hoe beoordeel je de aanwezigheid van het sportmateriaal?

Is aangepast sportmateriaal noodzakelijk?

Wat mis je?

Ondersteuning bij de opzet van de locatie:

13. Geef aan per item goed, voldoende onvoldoende

A De kwaliteit van de formulieren (aanmelding- en evaluatieformulieren)?

B De opzet van de administratie

C De instructie aan de vrijwilligers

D De werving vooraf aan de start

E De werving na de start

F Het ontwerp van de website

G De inhoud van de website

H Nieuwsbrieven

I De training aan alle betrokkenen voorafgaand aan de start van nieuwe locatie.