

Overdag staan de velden leeg

Jos Kooijman (60) is coördinator van Stichting Senior Sportief Actief (SSA) een lokale organisatie in de Ronde Venen met zevenhonderd leden en bestuurslid van VML. Samen met Leonie Everts van GoldenSports heeft ze een aanvraag ingediend bij het Oranje Fonds om GoldenSports op te zetten in Wilnis. Donderdag 18 april was de eerste training op het terrein van voetbalclub CWS met maar liefst 29 deelnemers. Begin juni was de proeftijd voorbij en moesten de deelnemers voor het eerst betalen voor de les. De opkomst viel niet tegen. Zeventien vrouwen en vijf mannen. Een kort vraaggesprek met Jos.

Waarom heb je voor GoldenSports gekozen?

Tijdens Corona hebben we heel veel binnensportende leden van Senioren Sport Actief (SSA) verloren. Omdat ik ook in het bestuur van de vakvereniging zit kwam ik in contact met Leonie van GoldenSports en zo werd het idee geboren. Ik had al in mijn hoofd dat ik iets buiten wilde gaan doen met senioren, dus dat kwam toevallig zo bij elkaar.

Je begon direct met 29 deelnemers, hoe heb je dat voor elkaar gekregen?

SSA heeft zevenhonderd leden, die hebben een mail gekregen. Dat is natuurlijk een ingang, maar toch vormen ze maar een derde van de groep, de rest is toch echt nieuw. GoldenSports heeft flyers gemaakt die we hebben verspreid en een grote advertentie in het plaatselijke krantje gezet. Daar zijn de meeste aanmeldingen van gekomen. Die advertentie werkte gewoon echt heel goed. Het krantje wordt heel goed gelezen en de mond-tot-mondreclame doet ook z'n werk.

Hoe heb je de de vrijwilligers geworven?

Ik heb aan de groep gevraagd wie me wilde assisteren, ik heb bewust niet het woord vrijwilliger gebruikt, en meteen waren er twee mensen die wilden helpen. En die zijn nog steeds actief. Je moet het zo simpel mogelijk houden.

Je doet veel andere activiteiten voor ouderen, wat maakt GoldenSports anders

GoldenSports sluit naadloos aan bij hoe wij onze andere activiteiten organiseren. De methodiek verschilt niet zo heel veel. Het enige dat anders is, is dat het buiten is, alle andere spel- en sportactiviteiten zijn binnen. Daarnaast wordt GoldenSports het hele jaar door aangeboden, zomer en winter, ook tijdens de vakanties.

Hoe heb je de accommodatie geregeld?

Ik ben ook buursportcoach en zodoende heb ik heel veel contacten met sportverenigingen. De voorzitter van CWS zei altijd: "Als je iets hebt overdag, kom maar, want de velden staan leeg". Dus dit is een prachtige regeling. Fijn dat we hier gratis terecht kunnen. Wat ook aardig was is dat CWS ook nog moeite gedaan heeft om iemand voor de kantine te vinden, zodat we na afloop koffie konden drinken. Die was in de aanloop trouwens gratis, omdat we het sociale contact wilden stimuleren.

Van GoldenSports heb je een workshop gekregen van een ervaren GoldenSports-trainer, hoe beviel dat?

Ik heb de workshop samen met een paar collega's gevolgd en ik heb heel veel inspiratie opgedaan. We kregen bijvoorbeeld tips waar je bij buitensporten op moet letten zoals; waar moet je staan in de wind, wat moet je doen als het warm is of als het regent? Je leert omgaan met alle weersomstandigheden.

Kostte het je moeite om trainers te vinden die buiten les willen geven?

Helemaal niet, het enthousiasme was heel groot, ik had er zo vijf, zes. Tijdens Corona waren we gedwongen om veel lessen buiten te geven, en daarna heeft iedereen het eigenlijk een beetje

omarmd. De grootste bezwaren gingen altijd over het weer - kan het wel buiten met dit weer - maar tijdens de Coronatijd hebben we ervaren dat de lessen bijna altijd door kunnen gaan. Die bezwaren zijn dus weggenomen.

Hoe zijn de reacties van de deelnemers?

Heel enthousiast, het gaat precies zoals we dachten. We krijgen reacties als: "ik moest al heel lang bewegen maar ik had geen zin, maar dit trekt me aan".

<kader>

Wat is GoldenSports?

GoldenSports, samen buiten bewegen in de buurt voor 55-plus, is een erkende interventie op het thema eenzaamheid (Movisie) en het thema bewegen (Kenniscentrum Sport en Bewegen). De wekelijkse trainingen in de buitenlucht met een professionele trainer zijn zonder vaste verplichtingen, goedkoop en in de buurt. Het zijn leuke gevarieerde trainingen, waaraan alle 55-plussers mee kunnen doen gaan het hele jaar door, ook in de zomervakantie. Vrijwilligers doen de administratie en stimuleren het onderlinge contact tussen de deelnemers voor en na de training. Bewegen in de buitenlucht is sinds de Coronacrisis nog belangrijker geworden. Behalve dat buiten bewegen gezonder is dan binnen, is ook het risico op besmetting met dit virus veel kleiner

<Kader>

Ook meedoen met jouw sportorganisatie?

GoldenSports wil nog meer ouderen stimuleren om meer te gaan bewegen en zo buurtgenoten te ontmoeten.? GoldenSports ondersteunt bij de opzet met aangepaste communicatiemiddelen, advies, training in het concept, workshops voor uitvoerders en effectonderzoek. Klik [hier](#) voor een filmpje over de motivatie om mee te doen aan GoldenSports. Mail info@goldensports.nl of bel ons 0614283490. Dan onderzoeken we samen wat kan en welke financieringsmogelijkheden er zijn.

<827>