

Amsterdam, Arnhem, Bilthoven, Bolsward, Hardenberg, Krimpen aan de Lek, Lelystad, Purmerend, Renkum/
Doorwerth, Rotterdam, Spijkenisse, Tilburg, Velsen, Voorhout en Voorthuizen.



De manier om actief, vitaal en verbonden te blijven

Fitter en vitaler worden en buurtgenoten ontmoeten door samen buiten te bewegen. Wekelijkse trainingen het hele jaar door op 65 plekken verspreid over Nederland.

www.goldensports.nl/locaties/, [klik hier](#) voor een impressie.

Belangrijkste reden om mee te doen:

-  In de buitenlucht
-  In de buurt
-  Laagdrempelig en goedkoop
-  Mensen van mijn leeftijd
-  Gezellig samen sporten

Resultaten

64% Ontmoet nieuwe buurtgenoten

71% Voelt zich energieker

72% Heeft na afloop een beter humeur

87% Doet vaker mee door het samen te doen



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.
-  Bijvoorbeeld handbal, korfbal, mini-tennis, hockey, wandelvoetbal, frisbee.
-  Na afloop is er gelegenheid om samen een kop koffie of thee te drinken.



'Buiten zijn, bewegen onder goede begeleiding en nieuwe mensen ontmoeten'

Het onderzoek
bestaat uit
18 vragen

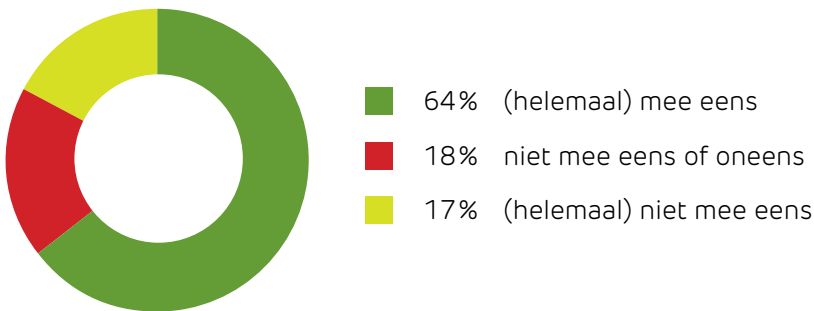
235
respondenten

450
deelnemers

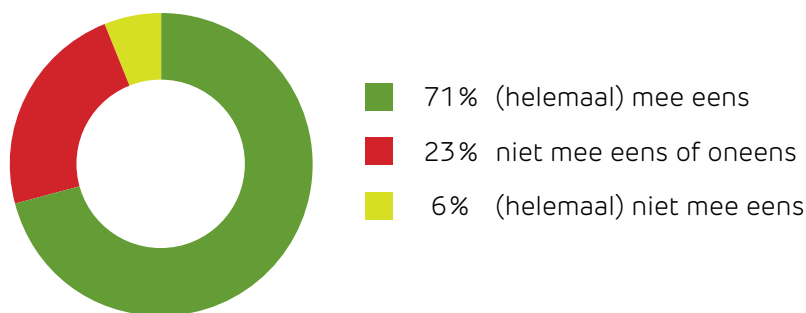
80%
vrouw

Gemiddelde
leeftijd
70 jaar

‘Door mee te doen aan Goldensports heb ik nieuwe buurtgenoten leren kennen.’

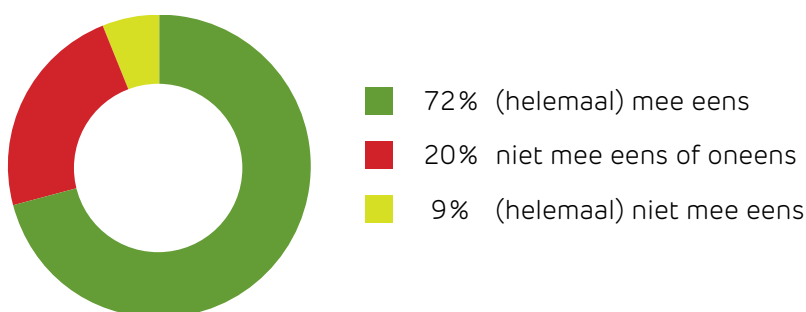


‘Door mee te doen aan GoldenSports voel ik mij energieker’



‘Iedereen mag meedoen ook als je beperkingen hebt met bewegen. Stimuleert mij enorm’

‘Door mee te doen aan GoldenSports ben ik direct na de training in een betere stemming’



‘Goeie oefeningen waardoor je sterkere spieren krijgt. Maar ook balspel: goed voor coördinatie, balans en snel reageren. En altijd hilarisch!’

Conclusie

Om gezond oud te worden zijn twee zaken belangrijk: sociale contacten en fysieke fitheid. GoldenSports draagt hieraan bij door wekelijks groepstrainingen in de buurt voor 65+ te organiseren. Een groot deel van de deelnemers geeft aan dat hun conditie, balans en spierkracht zijn toegenomen (62%, 60% en 50%) en dat zij zich fitter voelen (73%). 87% geeft aan dat het door GoldenSports beter lukt om wekelijks te sporten doordat ze samen sporten en 64% geeft aan nieuwe buurtgenoten te hebben ontmoet. 71% voelt zich energieker. Voor 18% waren de Coronamaatregelen de reden om mee te gaan doen met de trainingen van GoldenSports, vooral het buiten sporten vond deze groep belangrijk.

Het onderzoek is uitgevoerd onder 450 nieuwe deelnemers (235 respondenten) bij 20 nieuwe locaties in de periode januari 2020 – januari 2022. Het Mulier Instituut heeft de vragenlijst opgesteld en geanalyseerd op basis waarvan Stichting GoldenSports deze factsheet heeft opgesteld.