



Ouderen energiever en meer verbonden na wekelijks sporten in de buurt

Als ouderen wekelijks samen sporten in hun buurt voelt 71% zich energiever. 87% zegt dat sporten beter lukt door dit samen wekelijks te doen. 64% ontmoet nieuwe buurtgenoten. Dit blijkt uit onderzoek van het Mulier Instituut onder 450 nieuwe deelnemers aan de trainingen van GoldenSports (jan 2020-jan 2022). Ruim de helft van deze 450 deelnemers (235) vulde in 2022 de vragenlijst in.

Soepeler lijf en goed gevoel

Naast een fysieke verbetering, voelen de deelnemers zich na de training ook positiever. Zo geeft een groot deel van de ouderen aan dat hun conditie, balans en spierkracht zijn verbeterd (62%, 60% en 50%). Daarnaast geeft 72% aan dat zij in een betere stemming zijn na de training.

De trainingen zijn afgestemd op ouderen en staan onder leiding van een fysiotherapeut of gediplomeerde trainer. Dat maakt het trainen voor ouderen verantwoord en veilig.

Buiten trainen met professionele begeleiders

18% van de deelnemers geeft aan na de coronamaatregelen bewust te kiezen voor een buitensport. De trainingen zijn altijd buiten en gaan het hele jaar door. Ook in de vakanties en bij minder weer. Vergeleken met het onderzoek uit 2019 is 'het ontmoeten van buurtgenoten' gedaald van 79% naar 65%. De lockdown en de coronamaatregelen (afstand houden en online bewegen) zijn hier hoogst waarschijnlijk van invloed op geweest.

Laagdrempelig en goedkoop

Waarom deze ouderen deelnemen? Zij vinden het belangrijk in de buurt te sporten, met mensen van hun eigen leeftijd, op een vast moment in de week, in de buitenlucht en op een laagdrempelige en goedkope manier. Bij deelname betalen zij per keer gemiddeld 3 euro per keer.

Van Den Helder tot Helmond

Meer dan 1.500 ouderen bewegen wekelijks op 60 locaties in het land via Golden Sports. Dit sport- en bewegingsprogramma is in 2014 gestart en is gericht op 65 tot 85-jarigen. De gemiddelde leeftijd is 70 jaar en 80% is vrouw. De trainingen bestaan uit oefeningen voor coördinatie, spierkracht, lenigheid en sport & spel. Vrijwilligers zijn een onmisbare schakel bij het verbinden van deelnemers. Klik [hier](#) voor uitgebreide resultaten van het onderzoek.

Nieuwe uitvoerders kunnen het eerste jaar een financiële bijdrage krijgen van fondsen of het lokale Sportakkoord om met GoldenSports te kunnen starten.

Meer informatie

www.goldensports.nl

Een impressie van de training en interviews met deelnemers kunt u [hier](#) zien

Voor vragen kunt u mailen of bellen met Leonie Everts, info@goldensports.nl / 06 14283490.