

## Opschaling GoldenSports Activiteitenplan 2023

---

### *Activiteitenplan 2023*

In november 2022 zijn er 60 locaties GoldenSports waar in totaal meer dan 2000 ouderen regelmatig meedoen aan de trainingen. Deze ouderen blijven fysiek en mentaal fit en verbinden zich met buurtgenoten.

Tot nu toe heeft GoldenSports zich vooral gericht op kwantitatieve groei. Van 20 locaties in 2019 is de organisatie gegroeid naar een totaal van 60 locaties in 2022. Ook in 2022 is het GoldenSports gelukt om de gestelde doelen te halen. De deelnemende ouderen zijn zeer tevreden over de trainingen en de mogelijkheden tot het maken van contact met buurtgenoten. Dit komt naar voren in het effectonderzoek 2022, zie bijlage 2. Daarnaast blijkt uit de evaluatie dat het merendeel van de nieuwe deelnemers niet eerder meedeed aan groepsgerichte bewegingsactiviteiten. We verbinden een nieuwe doelgroep met elkaar.

Niettemin merken we dat kwantitatieve groei lastiger wordt: onze uitvoerders merken de effecten van de Corona Pandemie (hoog ziekteverzuim), en dit, gecombineerd met krapte op de arbeidsmarkt, zorgt ervoor dat uitvoerders (in zorg, welzijn en sport) een pas op de plaats maken en minder snel een nieuw project zoals GoldenSports starten.

Kwalitatieve verbetering: uit onderzoek en analyse bij goed lopende locaties komt naar voren dat lokale samenwerking en de inzet van lokale vrijwilligers van het grootste belang zijn voor het succes van de locatie GoldenSports. Deze kennis en ervaring gaan we inzetten bij het versterken van matig lopende locaties, zodat deze op alle fronten duurzaam gaan functioneren.

Het verbinden van ouderen in de buurt blijft cruciaal om eenzaamheid te voorkomen. Daarom starten we in 2023 met het vergroten van onze impact door 15 nieuwe locaties te starten. Maar ook gaan we bestaande locaties ondersteunen bij het verduurzamen van hun activiteit, waardoor de deelnemers jaar in jaar uit mee kunnen blijven doen en er ook meer sociale contacten kunnen ontstaan.

We dienen dit plan in bij meerdere fondsen. We vragen aan u €5.000. Het project start in april 2023.

Met vriendelijke groet,

Ellen van den Hoogen  
Stichting GoldenSports  
06-14283490

## **Inhoud**

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Opschaling GoldenSports tot nu toe</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Ambitie 2023</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Concrete resultaten 2023</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Tijdpad en fasen</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Eisen aan uitvoerders</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Samenvatting</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Begroting</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>Bijlage 1 Stichting GoldenSports en de interventie GoldenSports</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>Bijlage 2 Effectonderzoek Mulier Instituut 2022</b>	<b>10</b>

## 1 Inleiding

Stichting GoldenSports is opgericht om eraan bij te dragen dat alle ouderen mee kunnen blijven doen in de samenleving en meer contact maken met buurtgenoten. Door samen te bewegen ontmoeten ouderen hun buurtgenoten en wordt eenzaamheid voorkómen. Daarnaast blijven ze fysiek en mentaal fit. Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van de deelnemers aan GoldenSports niet eerder meedeed aan een groeps bewegingsactiviteit.

De interventie GoldenSports is als theoretisch goed onderbouwd erkend door Movisie en Kenniscentrum Sport en Bewegen. Iedere twee jaar voert het Mulier Instituut een effect onderzoek uit naar de impact van GoldenSports. Uit de laatste van 2022 blijkt dat 64% van de deelnemers nieuwe buurtgenoten ontmoet. Zie bijlage 2.

In de afgelopen jaren is het aantal locaties fors gegroeid en 2000 ouderen bewegen wekelijks in de buitenlucht. De uitvoerders van GoldenSports zijn: welzijnsorganisaties, fysiotherapeuten, sportverenigingen, speeltuinverenigingen, stichtingen rondom beweegtuinten en sportorganisaties. Een van de succesfactoren van GoldenSports is het werken met enthousiaste vrijwilligers. Naast het opstarten van nieuwe locaties, is helaas ook een aantal locaties gestopt, om verschillende redenen.

GoldenSports wil duurzame contacten bevorderen en dat kan alleen met een duurzame organisatie. In 2023 zetten we in op kwantitatieve groei (meer locaties opstarten) en voeren we kwalitatieve verbeteringen door.

Per 1 januari 2023 draagt de huidige directeur, Leonie Everts, het stokje over aan de nieuwe directeur Ellen van den Hoogen.

## 2 Opschaling GoldenSports tot nu toe (1-11-2022)

GoldenSports heeft van 2017 tot en met 2021 meegedaan aan het Groeiprogramma van het Oranje Fonds. In dit Groeiprogramma hebben we, na uitvoerig onderzoek, gekozen om op te schalen via het zgn. licentie model. Lokale uitvoerders (licentie afnemer) 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/2lx56NCdqSwV9qgYpOs5HU?si=mN\\_k6OU7RM6S0r6sEexWZg](https://open.spotify.com/episode/2lx56NCdqSwV9qgYpOs5HU?si=mN_k6OU7RM6S0r6sEexWZg)

In de afgelopen jaren zijn er 40 locaties bijgekomen. In totaal zijn er nu meer dan 60 locaties. Het grootste deel in Amsterdam (14), 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 middeninkomen.

In 2022 zijn, tot 1-11-2022, trainingen gestart bij 11 nieuwe locaties: Wilnis, Mijdrecht, Abcoude, Dronten, Apeldoorn, Maassluis, Maarssen, Utrecht Synergo, Papendrecht, Barneveld en Dordrecht. We zijn in de voorbereidende fase met: Spijkenisse tweede locatie, Dronten tweede locatie, Velsen tweede locatie, Panningen, Roermond en Waalre. We hebben met de samenwerkingspartners van deze locaties al afspraken gemaakt. De trainingen starten zodra de financiering rond is.

Het is ons in 2022 gelukt om ook contact te krijgen met potentiële uitvoerders in Limburg, waar we tot 2022 nog geen locaties hadden gerealiseerd.

We merken dat het moeilijk wordt om vrijwilligers te vinden die helpen bij de trainingen. Dit sluit aan bij een landelijke trend. Ouderen zijn vaak mantelzorgers voor hun eigen ouders, hun partner of passen op kleinkinderen. Daar vrijwilligers onontbeerlijk zijn voor het goed functioneren van een GoldenSports-locatie, zullen we in 2023 dan ook o.a. meer inzetten op verkrijgen én behouden van vrijwilligers.

In de afgelopen twee jaar is een aantal locaties helaas gestopt.

We hebben bij de uitvoerders de achterliggende reden onderzocht. Hier komt het volgende beeld naar voren:

- Te weinig deelnemers
- Te weinig vrijwilligers
- Discontinuïteit in trainer

Tegelijkertijd kennen we de succesfactoren voor stabiele, langlopende locaties:

- Goede samenwerking met lokale partijen
- Bij de werving van de deelnemers zijn meerdere vrijwilliger actief die de buurt goed kennen
- Groot netwerk van potentiële deelnemers

De resultaten van bovenstaand onderzoek gebruiken we bij de verbetering van matig lopende locaties. Op die manier zorgen we ervoor dat nieuwe locaties een stevige start maken en duurzaam blijven bestaan.

### 3 Ambitie 2023

#### a Starten van nieuwe locaties, verspreid over Nederland

In 2023 wil GoldenSports minimaal 15 nieuwe locaties inrichten, waarop lokale partners GoldenSports gaan uitvoeren. De focus zal hierbij vooral liggen op gemeenten met meer dan 10.000 inwoners en met meer dan 20% van de inwoners die 65+ zijn.

#### Hoe doen we dit

We vergroten de bekendheid van GoldenSports bij gemeenten, fysiotherapiepraktijken, sportorganisaties en welzijnsorganisaties, partners van het platform “Eén tegen eenzaamheid”. en de “Beweeg Alliantie”. Een marketing en communicatieadviseur helpt ons hierbij.

We richten ons met name op gebieden waar we nog niet actief zijn.

We zetten hiervoor onze communicatiemiddelen in die we in 2022 ontwikkeld hebben, 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](http://www.goldensports.nl/professionals)
- LinkedIn en Facebook
- Presentaties op congressen

We publiceren artikelen in tijdschriften en nieuwsbrieven.

In 2022 hebben we onderzocht welke tijdschriften en nieuwsbrieven belangrijk zijn voor onze uitvoerders in Welzijn, Sportorganisatie en Sportvereniging. We hebben in het najaar 2022 al een

aantal artikelen kunnen plaatsen. Hier gaan we in 2023 mee door, omdat we denken dat we op deze manier nog meer (toekomstige) uitvoerders kunnen bereiken en enthousiasmeren. Tevens plaatsen we artikelen in huis-aan-huis-bladen.

#### **b Ondersteunen van bestaande locaties**

In 2023 gaat GoldenSports bestaande uitvoerders ondersteunen bij het verduurzamen van hun GoldenSports-activiteiten. De focus zal in eerste instantie liggen op locaties die aangeven minder goed te lopen en waar het aantal deelnemers relatief laag is.

#### **Hoe doen we dit**

De ondersteuning vanuit GoldenSports zal zich richten op:

- het werven van deelnemers
- het vergroten van onderling sociaal contact tussen de deelnemers ook buiten de trainingen
- het werven van vrijwilligers
- het vinden van lokale financiering

Voor het ondersteunen van bestaande locaties gaan we een aparte aanvraag doen bij het Oranje Fonds.

Ook in 2023 heeft het versterken van ons verdienmodel onze aandacht, d.w.z. hoe krijgen we meer eigen inkomsten. We ontwikkelen nieuwe diensten en producten voor de huidige doelgroep én voor andere doelgroepen. Hiertoe zullen we coalities met andere partijen aangaan.

Te denken valt hierbij bijvoorbeeld aan ouderen met dementie of mensen met een verstandelijke beperking.

## **4 Concrete resultaten 2023**

#### **Kwantitatieve resultaten**

- 15 nieuwe locaties die wekelijks GoldenSports- trainingen geven gedurende 50 weken per jaar
- 15-30 geïnstrueerde vrijwilligers, die bieden hulp bij de organisatie rondom de trainingen
- 15-20 door GoldenSports geschoolde professionals die de GoldenSports-training geven
- 250-400 nieuwe deelnemers

#### **Kwalitatieve resultaten**

- De deelnemende senioren ontmoeten door GoldenSports buurtgenoten, worden fysiek fitter en krijgen meer plezier in bewegen
- Deelnemers hebben ook buiten de trainingen meer contact met elkaar en doen meer activiteiten samen
- Matig lopende locaties hebben meer deelnemers, meer vrijwilligers, meer onderling sociaal contact en een betere financiële basis

## **5 Tijdpad en Fasen**

Het activiteitenplan 2023 loopt gedurende 12 maanden. Van 1-5-2023 tot en met 1-5-2024

Fasen bij de aanpak:

#### *Fase 1*

We werven nieuwe partners o.a. via LinkedIn, via ons magazine, via landelijke organisaties (Cruiff foundation, Krajicek Foundation, NOC\*NSF, het Kenniscentrum Sport en bewegen, Movisie), het platform “Eén Tegen Eenzaamheid” 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 een uitvoeringspartner hebben gevonden, of de uitvoeringspartner heeft ons gevonden maken we afspraken met hen over de op te starten locaties. We sluiten een samenwerkingsovereenkomst en geven hen daarmee de licentie om aan de slag te gaan met het concept van GoldenSports. Vooraf ondersteunen we bij het verwerven van aanvullende financiering. Deze financiering kan aangevraagd worden bij een fonds en/ of bij de gemeente of een lokaal fonds. Ook starten we met het organiseren van een bijeenkomst met lokale partners.

#### *Fase 3*

Als financiering rond is, begeleiden we de uitvoeringspartner bij het opstarten van de locatie aan de hand van de handleiding GoldenSports. Ook geven we op locatie een scholing in het concept. We helpen bij de werving van de deelnemers en geven advies over de implementatie van GoldenSports. GoldenSports levert de benodigde flyers en posters. We voegen de nieuwe locatie toe op onze website.

#### *Fase 4*

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

## **6 Eisen aan uitvoerders**

We hebben criteria geformuleerd waaraan de uitvoeringspartner (organisatie) moet voldoen om een kwalitatief goede en duurzaam implementatie van GoldenSports te waarborgen.

- De organisatie moet goed functioneren en een duurzaam karakter hebben
- De organisatie moet financieel gezond zijn
- De organisatie moet beschikken over een lokaal netwerk van samenwerkingspartners in de wijk
- De organisatie moet affiniteit met ouderen hebben en met bewegen als middel om te ontmoeten
- De projectleiding moet kennis en ervaring hebben op het vlak van samenwerken in de wijk, en het onderbrengen van activiteiten bij netwerkpartners en regie kunnen behouden op afstand
- Er moeten minimaal twee vrijwilligers zijn, die meehelpen bij de werving

## **7 Samenvatting**

Om de bovengenoemde ambities voor 2023 te kunnen realiseren vragen wij u een bijdrage. Door het realiseren van deze ambities (15 nieuwe locaties met 250-400 nieuwe deelnemers) en ondersteunen bestaande locaties), kunnen wij de kwaliteit van leven van ouderen verbeteren. Door samen te

bewegen ontstaan nieuwe sociale contacten en wordt eenzaamheid voorkomen. Ook blijven deelnemers hierdoor zowel fysiek als mentaal gezond en kunnen ze langer gezond thuis blijven wonen.

We dienen dit plan in bij meerdere fondsen. We vragen aan u €5.000

## 8 Begroting

<b>Begroting 2023</b>				
<b>Kosten incl btw</b>	<b>2023</b>	<b>Opbrengsten</b>	<b>2023</b>	
locaties Amsterdam trainerskosten	€ 39.800,00	Gemeente Amsterdam	€ 23.444	
Materialen Amsterdam en kosten vrijwilligers	€ 2.900,00	inkomsten deelnemers Amsterdam	€ 30.000	
		Amsterdam Senioren sportfonds	€ 5.700	
Coördinatie Amsterdam	€ 10.000,00	Bestaande locaties zonder Amsterdam	€ 11.750	
Coördinatie bestaande locaties	€ 12.000,00	Inkomsten donaties	€ 500	
Werven van nieuwe locaties	€ 39.000,00	Bijdrage nieuwe locaties	€ 23.000	
Training en advies nieuwe locaties	€ 30.000,00			
		<b>Fondsen</b>		
Materiaal A B, C en alg kosten	€ 20.600,00	Fonds Sluyterman van Loo	€ 5.000	
		RCOAK	€ 15.000	
		Brentano	€ 20.000	
		Jc vaillantfonds	€ 5.000	
		Ars Donandi	€ 5.000	
		Gerben Seiner stichting	€ 10.000	
Project versterken kwetsbare bestaande locaties	€ 15.000,00	Oranje Fonds project versterken kwetsbare locaties	€ 15.000	
<b>TOTAAL KOSTEN</b>	<b>€ 169.300,00</b>	<b>TOTAAL OPBRENGSTEN</b>	<b>€ 169.394</b>	



## 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 te raken 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 biedt 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 Kenniscentrum 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 Google advertenties 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.
- Begeleiding van/door professionele trainers (fysiotherapeuten of CIOS-gediplomeerde 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 nieuwe deelnemers GoldenSports

april 2022

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

### 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.

### Belangrijkste reden om mee te doen:

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



**'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