



Effectonderzoek bij GoldenSports deelnemers, door Mulier instituut, januari 2020

Leeuwarden, Zwolle, Helmond, Rotterdam, Schiedam, Vlaardingen, Dordrecht, Amsterdam en Purmerend

De manier om actief, vitaal en verbonden te blijven

Buurtgenoten ontmoeten door samen buiten te sporten en bewegen.
Hierdoor ontstaan nieuwe verbindingen en vriendschappen.

Sociaal

79% ontmoet nieuwe buurtgenoten

80% spreekt deelnemers buiten de training in de buurt

83% komt vaker door het samen te doen

Fysiek

85% heeft meer plezier in bewegen gekregen

72% voelt zich energiever

58% beweegt meer in het dagelijks leven

Wat vinden deelnemers belangrijk?

- ✔ Gezellig samen sporten
- ✔ Buiten bewegen
- ✔ Buurtgenoten ontmoeten
- ✔ Plezier hebben tijdens het sporten
- ✔ Geen vaste verplichtingen
- ✔ Professionele begeleiding



Begeleiding

Fysiotherapeuten / gediplomeerde trainers leiden de trainingen en staan garant voor de veiligheid. Vrijwilligers bevorderen onderling sociaal contact.

Trainingsinhoud

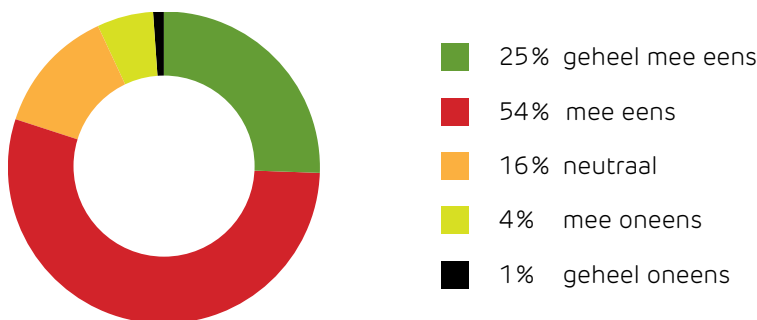
- ✔ Verzamelen en samen opwarmen.
- ✔ Blokjes van 15 minuten die bestaan uit coördinatie-oefeningen, spierkracht & lenigheid, sport & spel: handbal, korfbal, mini-tennis, hockey, wandelvoetbal, frisbee.
- ✔ Na afloop is er gelegenheid om samen een kop koffie of thee te drinken.



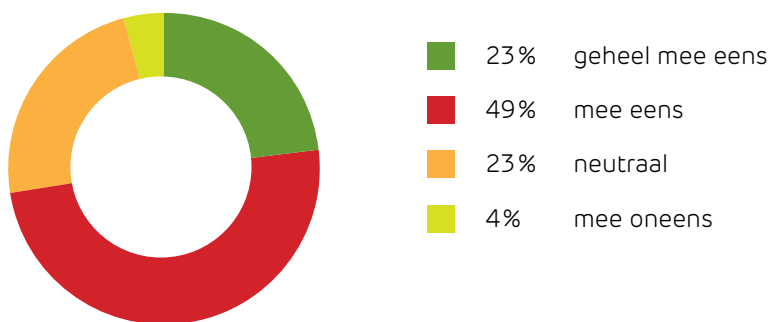
'Nu ga ik met plezier elke week naar GoldenSports. Voordat ik deelnam, zat ik elke dag toch aardig vastgeplakt op de bank.'

Het onderzoek bestaat uit 13 vragen	146 respondenten	300 deelnemers	75% vrouw	Gemiddelde leeftijd 74 jaar
--	-------------------------	-----------------------	------------------	------------------------------------

'Ik heb meer buurtgenoten leren kennen'

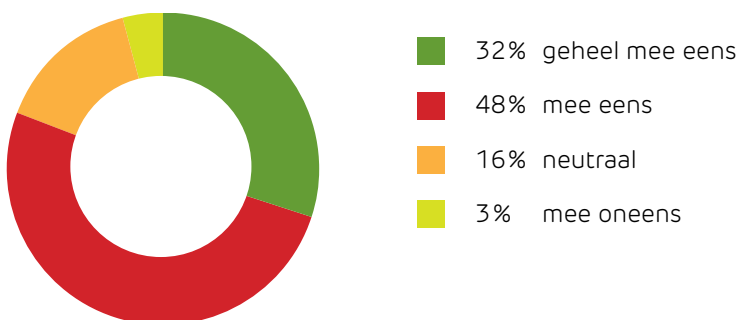


'Door GoldenSports voel ik mij energiever'



Trainer: 'Het is fantastisch om te zien hoeveel plezier de deelnemers hebben en de vooruitgang die ze boeken.'

'Door GoldenSports maak ik wel eens een praatje met andere deelnemers als ik die in mijn buurt tegen kom'



'Lekker buiten bewegen, weer of geen weer. Een leuke, nieuwe groep mensen leren kennen.'

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. In dit onderzoek onder 300 deelnemers (146 respondenten) bij 10 nieuwe locaties geven zij aan dat GoldenSports positieve effecten op hun sociaal welzijn en hun fysieke en mentale fitheid heeft. Bijna 80% van de ondervraagden ontmoet nieuwe buurt- en leeftijdgenoten. Ook buiten de trainingen hebben ze contact met andere deelnemers. 72% voelt zich energiever (fysiek fitter en meer zin om iets te ondernemen). Het plezier in bewegen, balans en spierkracht zijn duidelijk toegenomen en 83% sport vaker door het samen te doen.