

RESULTATEN IMPACTMETING GOLDENSPORTS 2024

RAPPORTCIJFER



Zeer hoge waardering!

DEELNEMERS

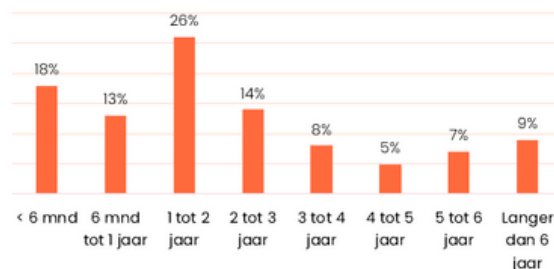
Gemiddelde leeftijd

71 JAAR

81% vrouw - 18% man

Hoelang doen mensen mee:

Een kwart van de deelnemers neemt tussen 1 tot 2 jaar deel aan GoldenSports.



"Ik heb nog maar 5 x meegedaan en vind het een verrassend prettige manier om toch iets aan sport te doen. (ik 'haat' sport, had altijd vijfjes voor gym vroeger....) Ik heb geen verbeterpunten, vind het prettig zoals het gaat. Het is lastig om aan te geven of mijn conditie is verbeterd, ik doe te kort mee, maar het werkt zeker gunstig op mijn hele systeem."

IMPACT

91%

van de deelnemers lukt het beter om wekelijks te sporten doordat ze samen met anderen zijn tijdens GoldenSports.

83%

heeft door GoldenSports meer plezier in bewegen gekregen.

"Je gebruikt andere spiergroepen als die je gebruikt bij fietsen en wandelen."

VITALITEIT

Deelnemers voelen zich door GoldenSports vitaler:

88% voelt zich fitter

88% ervaart een verbeterde conditie

72% ervaart een betere coördinatie

69% heeft meer spierkracht gekregen



SOCIALE CONTACTEN



87%

VAN DE DEELNEMERS DOET
NIEUWE CONTACTEN OP

De meeste deelnemers doen tussen 1-3 nieuwe contacten op door GoldenSports.

Tweederde geeft aan GoldenSports contacten ook buiten GoldenSports om te spreken.

Bijna de helft (46%) spreekt 1-3 van deze contacten buiten GoldenSports om.

Aantal nieuwe contacten



13% Geen

31% Tussen 1-3

21% Tussen 4-7

11% Tussen 8-10

11% Tussen 11-15

13% Meer dan 15



Top 5:

93% Door GoldenSports voel ik mij lekker in m'n vel

82% Door GoldenSports is er meer gezelligheid in mijn leven

65% Ik heb door GoldenSports meer het gevoel dat ik erbij hoor

53% GoldenSports zorgt ervoor dat ik makkelijker kan deelnemen aan de maatschappij

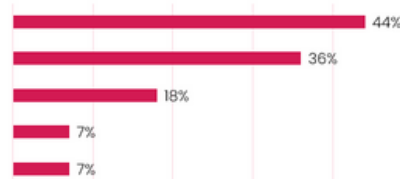
52% Door GoldenSports ga ik er meer op uit.

Waar kent u GoldenSports van?

Top 5

- Mond tot mond
- Lokale aankondiging
- Via lokale (zorg-/welzijns-) organisatie
- Door initiatiefnemer gevraagd
- Overig/ anders

bv. online gevonden of
de groep buiten zien sporten



"Ik zag de training vanaf mijn balkon en ging kijken toen ik met pensioen ging."

Redenen voor deelname:

- **Bewegen & gezondheid:** actief bezig zijn, conditie verbeteren en behouden, fit blijven, om in beweging te blijven, herstellen na ziekte
- Het is **buiten**.
- **Gezelligheid:** sociaal contact, nieuwe contacten opdoen
- Laagdrempelig

"Ik vind buiten sporten fijn, en sporten met gelijkgestemden die wat ouder zijn bevalt mij wel."

"Nadat ik aan een weekendcursus golf heb meegedaan had ik 14 dagen spierpijn aan onderarm en enkel. Toen besloot ik tot deelname om alle spieren te trainen."



POSITIEVE PUNTEN



VERBETERPUNTEN

Bijna driekwart (**73%**) van de deelnemers gaf aan geen verbeterpunten te hebben.

Voorbeelden van verbeterpunten:

- **Oefeningen** (n=30): meer variatie, afwisseling (ook uit andere sporten), zwaarder of intensievere oefeningen.
- **Tijd** (n=17): op tijd beginnen, 1 uur is te kort, meerdere dagen in de week.
- **Binnen locatie** voor bij slecht weer (n=15)
- **Groepsgrootte** (n=14): 25-30 deelnemers op 1 trainer is te veel.
- **Materialen** (n=10): er is behoefte aan beschikbaarheid van meer gevarieerde materialen.
- **Toiletvoorziening** (n=7)
- Overige punten: meer bekendheid creëren, beschikbaarheid trainers, kosten (wisselend per stadsdeel), intake bij nieuwe leden

"Een welkomstbrief maken voor nieuwe leden met de do's en dont's van de locatie."

Verantwoording onderzoek

De impactmeting is ingevuld door 472 deelnemers via een online enquête in de periode van 12 november 2024 tot 29 november 2024. De enquête is onder alle GoldenSports locaties uitgezet. Respondenten deden mee bij de volgende locaties: 42% Amsterdam, 12% Purmerend, 10% Helmond, 4% Roermond, 4% Apeldoorn, 3% Dronten, 3% Panningen, 3% Maarssen, 3% Mijdrecht, 3% Wilnis, 2% Haarlem, 2% Rotterdam, 2% Aalst-Waalre, en enkele respondenten kwamen uit Amstelveen, Hilversum, Voorhout, Biddinghuizen, Renkum-Doorwerth, Voorthuizen, Bilthoven, Vinkeveen, Zwolle en Oostrum.