



6-99

SOCIALE SPORT SCHOOL





<<< Bekijk het filmpje van de Sociale Sportschool



Een van de oefeningen uit het Sociale Sportschool Handboek met ruim 40 oefeningen.

Beleidsplan Stichting Sociale Sportschool 2025 - 2026

In 2017 werd de stichting Sociale Sportschool opgericht. De Sociale Sportschool groeide uit tot een landelijk platform. De Sociale Sportschool heeft in 2024 een enorme groei doorgemaakt naar 16 locaties, waar in totaal 99 bootcamps werden georganiseerd waaraan 234 ouderen en 486 sporters meededen. De uitvoerende organisatie werd uitgebreid met twee projectleiders naast founding fathers / social designers Sjaak Langenberg en Rosé Beer. In 2025 en 2026 willen we nog verder doorgroeien naar 26 locaties, zodat nog meer ouderen en sporters samen kunnen bootcampen. Daarbij staat de kwaliteit van het initiatief voorop en hebben we niet alleen aandacht voor groei, maar ook voor borging. Doordat het aantal activiteiten toeneemt is de komende beleidsperiode een verdere professionalisering van de organisatie nodig om onze partners met wie we de bootcamps realiseren zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen. In dit beleidsplan zetten wij onze plannen voor de komende twee jaar op een rijtje.

Missie

De stichting Sociale Sportschool combineert een serieuze work-out met een sociaal karakter: (jonge) sporters gaan samen met ouderen op bootcamp. De oefeningen zijn voor de sporters fysiek uitdagend. Ze worden aangemoedigd en ondersteund door de ouderen die naar vermogen gelijktijdig hun eigen lichte oefeningen doen, of supporter zijn van de sporters. Ouderen komen weer buiten, zijn deelgenoot van een sociale activiteit met jonge mensen en leven daardoor zichtbaar op. Eenzaamheid wordt op innovatieve wijze bestreden. Ook de lachspieren worden getraind.

Ook de sporters zijn enthousiast over de combinatie van sport en goed doen. Er is sprake van weder-kerigheid, inclusie en interactie. En doordat er altijd serieus wordt gesport trekt de activiteit jonge sporters aan. Jongeren die zich normaliter niet zouden aanmelden voor vrijwilligerswerk in de oude-renzorg doen graag mee. De opvallende blauwe Sociale Sportschool trainingsjasjes en communicatie uitingen dragen bij aan het succes. Het zorgt voor een hele andere beeldvorming rondom ouderenactiviteiten.

Visie

We leven in een onzekere, onrustige tijd op vele gebieden. In een samenleving waarin het individualisme is doorgeschoten, mensen op zichzelf zijn teruggeworpen en polarisatie toeneemt, zijn we elkaar kwijtgeraakt. Terwijl het belang van samenwerking met de dag groter wordt, zeker in de context van de zorg die door de vergrijzing en personeelstekorten steeds meer onder druk komt te staan.

Met de intergenerationele bootcamps van de Sociale Sportschool laten we zien dat je juist in de samenwerking tussen twee heel verschillende doelgroepen, in de succeservaring van het contact met elkaar, in het plezier dat je met elkaar hebt, jezelf kunt hervinden. Op die manier willen we bijdragen aan een inclusievere samenleving, jong en oud samen in de meest brede zin des woord in beweging krijgen. Samen oefenen we in een andere toekomst.

Doelstelling

Om de missie en visie van de Sociale Sportschool te realiseren, heeft de stichting de volgende doelstelling opgenomen in haar statuten: 'De stichting heeft als doel een duurzame culturele en maatschappelijke bijdrage te leveren aan een inclusieve samenleving, een samenleving die geen groepen en/of personen uitsluit en waarin iedereen tot zijn recht kan komen, en het verrichten van al wat hiermee verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn.'



Utrecht Leidsche Rijn i.s.m. zorgorganisatie ActionContinu, met vaste trainer Mireille Hulzebos



Venlo Blerick, i.s.m. zorgorganisatie De Zorggroep. Geregeld nemen sporters ook hun kinderen mee. Dat geeft ook een leuke dynamiek.

Gemengde doelgroep: intergenerationele verbinding

Wat de Sociale Sportschool onderscheidt van andere sport- en beweegprojecten is dat het een unieke aanpak heeft met het samenbrengen van hele verschillende doelgroepen. Kwetsbare ouderen, ouderen met een chronische aandoening, die in veel gevallen rolstoel- of rollator afhankelijk zijn, ouderen die dementeren en vereenzamen, in een woonzorgcentrum wonen, of nog thuis wonen, zijn voor ons een belangrijke doelgroep. Maar het is juist in de combinatie met jonge sporters dat er chemie ontstaat. En ook die jonge sporters vormen geen homogene groep. In toenemende mate zien we dat sporters zich aanmelden die zich niet thuis voelen bij een reguliere sportschool, die anders helemaal niet zouden sporten, jonge mensen die ook sociaal isolement kunnen voelen, of kampen met een chronische aandoening zoals long-covid. Ook zij voelen zich thuis bij de Sociale Sportschool. Onder de sporters bevinden zich soms ook mantelzorgers die zich kunnen opladen doordat ze een energiek contact aangaan met degene waar ze normaliter voor zorgen, of zorgmedewerkers die energie krijgen van de activiteit.

De belangrijkste strategische doelstellingen voor de beleidsperiode 2025 – 2026 zijn:

- Borging en kwaliteitsverbetering van de 16 huidige Sociale Sportschool bootcamplocaties en uitbreiding naar 26 locaties.
- Verder professionalisering van de organisatie in de scale-up fase door herverdeling van taken en de aanstelling van een zakelijk leider en een fondsenwerver.

Deze doelstellingen willen we bereiken door:

Warme acquisitie

De acquisitie van nieuwe locaties start altijd met een vraag vanuit een lokale zorgorganisatie, een sportclub of een individuele trainer. Die intrinsieke motivatie is belangrijk voor het slagen van de samenwerking. De projectleiders van de Sociale Sportschool begeleiden het hele proces van de initiële vraag tot de start van een nieuwe locatie. In iedere stad is de match tussen een organisatie en trainer maatwerk, met als doel dat het zo lokaal mogelijk geborgd kan worden.

Monitoren bestaande locaties

We willen de kwaliteit van de bootcamps en de lokale samenwerking behouden en zo nodig verbeteren door goed te monitoren en lokale partners te ondersteunen. We zien dat ondersteuning na het opstartjaar nodig blijft. De ene bootcamplocatie opereert sneller zelfstandiger dan de andere, maar blijvend ontzorgen van met name de zorgpartners past in de huidige ontwikkelingen van de zorg.

Vaste deelnemers

We willen meer bootcamplocaties verbinden met een vaste groep sporters, zodat er altijd voldoende deelnemers zijn. Dit geldt zowel voor de huidige locaties waar de werving moeizamer loopt als de nieuwe locaties. In 2024 hebben we daar al mee geëxperimenteerd. In Zoetermeer zijn leerlingen van het Motion Beweeg College de sporters. In Eindhoven is er op twee locaties een samenwerking met jongerenproject Pak de Vibe en we werken samen met 'Samen voor Eindhoven' die 'bedrijfsvrijwilligers' aan maatschappelijke doelen verbindt. We willen meer gaan inzetten op dit soort lokale samenwerkingsverbanden. We willen wel voorkomen dat de Sociale Sportschool daarmee een 'besloten club' wordt, want de individuele sporters die zich nu aanmelden zijn natuurlijk ook nog steeds meer dan welkom. Daarin zal dus naar een goede middenweg moeten worden gezocht.



Bootcamp in Vessem i.s.m. zorgorganisatie Joris Zorg



Bij de eerste bootcamp in Venlo Blerick was ook een plaatselijk eenmans fanfare orkestje van de partij om de bewoners bij de huizen in de wijk in een stoet op te halen. Vooraan Sociale Sportschool trainer Patricia Basten.

Sociale Sportschool Communitydag

We willen in 2025 en 2026 een jaarlijks terugkomende dag organiseren waarop trainers en vertegenwoordigers van de zorgorganisaties uit het hele land elkaar ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Ondanks dat op elke plek het lokaal anders georganiseerd en/of gefinancierd is, is het belang-rijk om de Sociale Sportschool veel meer als een community te benaderen met een gezamenlijk eigenaarschap van het initiatief. Zo kunnen we ook jaarlijks input ophalen die de doorontwikkeling ten goede komt.

Doorontwikkeling en uitbreiding trainerspool

Door een trainershandboek met meer dan 40 oefeningen te maken en een trainerspool met betrokken trainers te starten die allemaal een introductietraining krijgen van een ervaren trainer, hebben we onze waardepropositie sterk verbeterd. We willen deze trainerspool uitbreiden en doorontwikkelen zodat we een stevig fundament hebben in ons trainingsaanbod. Het inplannen van bootcamps, de betaling van trainingen en het vinden van een vervangende trainer indien nodig hebben wij grotendeels naar ons toegetrokken. Sinds de opzet van een trainerspool zien we dat het merendeel van de trainers om een vergoeding vraagt. Voor corona hielpen de meeste trainers kosteloos vanuit MVO perspectief.

Ondersteuning scale-up fase

De Sociale Sportschool is de afgelopen jaren hard gegroeid. In het huidige organisatiemodel voeren de founding fathers het overgrote deel van de zakelijke taken uit, ondersteund door projectleiders voor een beperkt aantal uren. Om toe te groeien naar een organisatiestructuur die past bij de groei van onze organisatie die zich in de scale-up fase bevindt, is herverdeling van taken en de inzet van een fondsenwerver gewenst. We willen een externe partij inschakelen om het huidige organisatiemodel en financiële structuur te analyseren en het bestuur te adviseren over de te nemen stappen alsmede een fondsenwerver voor het werven van inkomsten. Dit zal er ook voor zorgen dat de founding fathers hun creatieve potentieel beter kunnen inzetten.

Sponsorpropositie en inzet bedrijfsvrijwilligers

De Sociale Sportschool is incidenteel gesponsord. We willen de komende periode serieus tijd en aandacht besteden aan de ontwikkeling van een sponsorpropositie. Bedrijven willen hun werknemers fit houden en willen Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen. Bij de Sociale Sportschool komen die twee dingen samen. Dit biedt kansen die we meer willen gaan benutten.

Kennisdeling

De Sociale Sportschool is een landelijk voorbeeldproject van intergenerationele verbinding. Met als gevolg dat er de afgelopen twee jaar veel gelegenheden tot kennisdeling waren. Dit zal in de periode 2025 -2026 worden voortgezet door middels van publicaties/workshops/lezingen en deelname aan symposia. Hiermee dragen we de missie en visie achter het initiatief breed uit.

Verwachte groei in 2025	
Schatting aantal bootcamps:	132 (uitgaande van gemiddeld 6 bootcamps per locatie; 68 zijn al ingepland, tussenstand 1-11-2024)
Aantal verschillende locaties:	22 (voortzetting 16 bestaande locaties en 6 nieuwe locaties)
Schatting aantal unieke deelnemende ouderen:	286 ouderen die aan één of meerdere bootcamps hebben meegedaan (uitgaande van gemiddeld 13 deelnemende ouderen per bootcamp).
Schatting aantal unieke deelnemende vrijwillige sporters:	528 sporters die aan één of meerdere bootcamps hebben meegedaan. (uitgaande van gemiddeld 9 deelnemende sporters per bootcamp, waarvan 6 sporters vast deelnemer en 3 sporters wisselend).

alzheimer

nederland

Dementie

Activiteiten

Over ons

Help mee

Nieuws

Shop

Doneer

10 september 2024

Jong en oud samen op bootcamp tijdens Wereld Alzheimerdag in Eindhoven

Print

Lees voor

Deel

Op 21 september ter gelegenheid van de Wereld Alzheimerdag met als thema "Samen in beweging" organiseert de stichting Sociale Sportschool in samenwerking met woonzorgcentrum Vitalis Wilgenhof in Eindhoven een bootcamp. De Sociale Sportschool brengt senioren en jonge sporters samen in bootcamps. De oefeningen zijn voor de jonge sporters fysiek uitdagend. Ze worden aangemoedigd en ondersteund door de ouderen die naar vermogen gelijktijdig hun eigen lichte oefeningen doen.

De bootcamp op 21 september is van 10.30 - 11.30 uur. Sporters kunnen verzamelen vanaf 10.15 uur in de hal van woonzorgcentrum Vitalis Wilgenhof. De hoofdingang zit aan de Schalmstraat (schuin tegenover huisnummer 1). Na afloop van de bootcamp is er een nazit met koffie en thee tot 12.00 uur.

Sporters met een sociaal hart die mee willen doen kunnen zich aanmelden via de agenda op de website <https://www.socialesportschool.nl/>



STUDIO40

Nieuws

Sport

Kijken

luister

Televisie

Radio

St

► 2:18

BEWEGEN

Ouderen blijven in beweging, met hulp van jongeren: 'Dit is gezellig'

west

online tv radio

Nieuws

Regio

Sport

Kijken

Podcast

Team West

Cultuur

Dossiers

Oudjes en jonkies sporten samen: 'Hij is nog super sportief voor zijn leeftijd'

Anniek Eindhoven

17 september, 16:00 • 2 minuten leestijd



Jong en oud sporten samen

© De Sociale Sportschool

Ook de lachspieren werden getraind bij start Sociale Sportschool

De sportieve toon was meteen gezet bij de start van de Sociale Sportschool op de locatie Thebe Guldenakker in Goirle. "Toen ik aan mijn dochters zei dat ik aan een bootcamp mee ging doen, moesten ze lachen. Maar ik doe

mooi wel mee!" aldus één van bewoners. Een andere bewoner liet alvast de spierballen zien die hij wilde gaan trainen. De Sociale Sportschool brengt oud en jong samen in bootcamps. Wethouder Pernell Crieis

moedigde de ouderen en toegestroomde jonge sporters aan met hun oudere sportmaatjes koppels. Enkele kinderen haakten spontaan aan. De ouderen deden naar vermogen mee. Een oudere dame in een rolstoel die haar hele leven veel heeft gesport, hervond haar vorm. Ook de lachspieren werden getraind. Lokale buurt-sportcoach Yuri Engels werd enthousiast van de interactie die hij zag tussen jonge en oud. Hij wil ook Sociale Sportschool trainingen gaan geven en daar jongeren bij betrekken. Na afloop was er koffie en thee met gebak, want de eiwitten moeten natuurlijk wel worden aangevuld na al die inspanning.

Wil je de volgende keer ook meedoen met de Sociale Sportschool bootcamps in Goirle? Geef je dan op via de agenda op de website [socialesportschool.nl](https://www.socialesportschool.nl). Alle data, tijden en startlocaties staan op de website. Deelname aan de bootcamps is gratis. Senioren die willen deelnemen kunnen zich aanmelden via zorgorganisatie Thebe: guldenakker.welzijn@thebe.nl of bij de receptie van Guldenakker.

Wethouder Pernell Crieis opent de sociale sportschool. Foto: Rosé de Beer.

De ouderen deden naar vermogen mee. Foto Sjaak Langenberg.

Nu al bekend (tussenstand 1-11-2024):

Eindhoven (i.s.m. zorgorganisatie Vitalis, jongerenproject Pak de Vibe en Samen voor Eindhoven die 'bedrijfsvrijwilligers' aan maatschappelijke doelen verbindt)

Locatie Brunswijck i.s.m. Jurriaan Pels (5 bootcamps, moeten nog worden ingepland)

Locatie Berckelhof (11 bootcamps)

Locatie Wilgenhof (5 bootcamps moeten nog worden ingepland)

Locatie Theresia (5 bootcamps moeten nog worden ingepland)

Locaties Brunswijck en locatie Vitalis Peppelrode (5 bootcamps, i.s.m. Pak de Vibe)

Nieuwe locatie (Vitalis wil uitbreiden, bootcamps moeten nog worden ingepland)

Breda (i.s.m. studenten Fontys Sporthogeschool en Breda Actief)

Locatie Thebe Aeneas (bootcamps moeten nog worden ingepland)

Utrecht (i.s.m. zorgorganisatie Axion Continu)

Locatie De Drie Ringen (bootcamps moeten nog worden ingepland)

Locatie De Ingelanden (bootcamps moeten nog worden ingepland)

Derde locatie (Axion Continu wil uitbreiden, bootcamps moeten nog worden ingepland)

Vierde locatie (Axion Continu wil uitbreiden, bootcamps moeten nog worden ingepland)

Goirle (i.s.m. zorgorganisatie Thebe, Thebe extra en jongerencentrum Mainframe)

Locatie Guldenakker (4 nog in te plannen bootcamps 2025)

Vessem en Oirschot (i.s.m. zorgorganisatie Joris Zorg)

Locatie Groenendaal (3 bootcamps moeten nog worden ingepland)

Locatie Sint Joris (3 bootcamps moeten nog worden ingepland)

Den Bosch (i.s.m. zorgorganisatie Vivent)

Locatie De Hooghe Clock (9 bootcamps moeten nog worden ingepland)

Venlo (i.s.m. zorgorganisatie De Zorggroep)

Locatie Ruijsstraat Blerick (6 bootcamps)

Zoetermeer (i.s.m. welzijnsorganisaties Palet Welzijn en Inzet en leerlingen van het Motion Beweeg College)

Locatie Oosterheem (4 bootcamps)

Locatie Albrandswaard (4 bootcamps)

Locatie Gondelkade (4 bootcamps)

Verwachte groei in 2026	
Schatting aantal bootcamps:	156 (uitgaande van gemiddeld* 6 bootcamps per locatie)
Aantal verschillende locaties:	26 (voortzetting 20 bestaande locaties* en 6 nieuwe locaties)
Schatting aantal unieke deelnemende ouderen:	338 ouderen die aan één of meerdere bootcamps hebben meegedaan (uitgaande van gemiddeld* 13 deelnemende ouderen per bootcamp).
Schatting aantal unieke deelnemende vrijwillige sporters:	624 sporters die aan één of meerdere bootcamps hebben meegedaan. (uitgaande van gemiddeld** 9 deelnemende sporters per bootcamp, waarvan 6 sporters vast deelnemer en 3 sporters wisselend).

** Het is realistisch om in de berekening voor 2026 mee te nemen dat niet alle bestaande locaties doorgaan. Soms valt een locatie af door veranderde omstandigheden in personeelsbezetting of beleid van de zorgorganisatie.*

*** De gemiddelden zijn afgeleid van de gerealiseerde bootcamps en het aantal unieke deelnemers in 2024.*

► Senioren bij aftrap bootcamp

Lucie (75): ‘Ik heb een pesthekel aan bingo’

Vroeger sportte ze nóóit, geeft de 75-jarige Lucie de Crom toe. Toch doet zij achter haar rollator, samen met twaalf medebewoners van het zorgcentrum waar ze woont, mee aan een bootcamp van een personal trainer. Ze heeft er zin in, want: „Ik heb een pesthekel aan de bingo.”

Emma Thies
Utrecht



◀ De hele groep doet een balspel tijdens het bootcampen. FOTO ANGELIEK DE JONGE

Het is bewolkt maar ‘lekker warm’, op het braakliggend terrein achter woonzorgcentrum De Ingelanden in Utrecht. Twaalf bewoners, de meesten in rolstoel of achter de rollator, hebben zich zaterdagochtend verzameld om mee te doen aan een pittige work-out. Dat doen zij niet alleen: iedere bewoner is gekoppeld aan een sportief maatje, vaak een stuk jonger dan zij, met wie ze samen sporten.

Elke oefening is afgestemd op beide partijen. Wanneer sportmaatje Karlijn Mastwijk (13) een squat maakt, moet ze na het omhoogkomen haar handen ophouden voor Henk van Luinen (75), die daar - voorzichtig maar ferm - tegenaan bokst. En iedere keer als bewoonster Lucie de Crom een bal naar haar ‘buddy’ Derkiene van der Ziel (50) gooit, moet die laatste een *lunge* maken zodra ze de bal vangt. Op de achtergrond schalt de muziek uit de boxen, en op de hoofden van de deelnemers glinsteren de eerste zweetdruppels.

Geen vrijwilligers

Het is de aftrap van Sociale Sportschool, een concept dat al werd uitgerold in een aantal andere steden in het land. „Ouderen en jongeren worden samengebracht in bootcamps”, legt initiatiefnemer Sjaak Langenberg uit. „We noemen de

‘jongere’ sporters geen vrijwilligers. Tuurlijk, een sociaal aspect speelt een grote rol, maar we vinden het belangrijk dat zij niet alleen het gevoel hebben dat zij iets voor een oudere doen, maar dat er ook écht gesport wordt. En dat de ouderen evengoed naar vermogen meedoen.”

Toch zitten er een hoop ‘lagen’ in het concept, legt Langenberg uit. „Mensen komen in beweging, maar we zien ook dat bij de sporters - soms mensen die voorheen nooit iets hadden met vrijwilligerswerk of ouderenzorg - een soort zorgzaamheid ontstaat. Het doet beide partijen goed dat ze echt een team zijn tijdens het bootcampen. En ik hoor ook van deelnemers dat ze nu buiten de lessen langsgaan bij de oudere met wie ze op zaterdag trainen. Na het bootcampen wordt ook nog even koffie gedronken met z’n allen.”

Nee, dat bewoonster De Crom (75) vroeger niet zoveel met sporten



Als ze vragen ‘Lucie, ga je mee stukkie lopen’, dan zeg ik ook altijd ja

– Lucie de Crom (75)

had, staat haar nu niet in de weg. Ze woont een jaar in De Ingelanden en houdt wel van gezelligheid. Haar man overleed in 1983 en ze heeft geen kinderen. „Als ze bij mij op de deur kloppen van ‘Lucie, ga je mee een stukkie lopen’, dan zeg ik ook altijd ja. Tenzij het regent. Dus ja, tuurlijk ben ik vandaag mee. Ik heb trouwens ook een pesthekel aan de bingo.” Haar ‘buddy’ Van der Ziel lacht. „Fijn dat ik iemand leer kennen die ook een pesthekel aan de bingo heeft.”

‘Ook weer niet altijd’

Wie ook geniet van het uurtje sporten is bewoner Henk van Luinen, een zeventiger met een vriendelijk gezicht die het tempo er samen met zijn sportmaatjes goed in heeft zitten. Van Luinen heeft jarenlang gefitnest. Hij glundert en lacht wat af met sportmaatjes Max en Karlijn - ook als de bal per ongeluk één keer op zijn bril terechtkomt. Nog geen vijf minuten na de training heeft hij met één van zijn buddy's al beklonnen dat ze zeker nog eens samen gaan sporten.

Van Luinen woont pas kort in het woonzorgcentrum, hij kwam er omdat hij meer zorg nodig had. Het is ‘best wennen’, zegt hij zelf. „Ik ga daarom graag mee boodschappen doen. Ik voel me er wel thuis, maar niet altijd.” Nu lijkt dat gevoel weg.

Verwerving inkomsten

De stichting Sociale Sportschool verwerft inkomsten door middel van:

1. Fondsen

Subsidieaanvragen bij fondsen en (lokale) overheden en donaties van (vermogens)fondsen en andere partijen..

2. Verkoop van startpakketten

Verkoop van startpakketten aan zorgorganisaties waarin we hen ondersteunen met de opzet en borging van Sociale Sportschool bootcamps. In het pakket zit Sociale Sportschool kleding (12 shirts en 15 trainingsvesten, sportmiddelen, 12 foamballen en 12 weerstandelastieken, een vergoeding voor de inhuur van een trainer voor 12 bootcamps, ondersteuning bij de werving van sporters d.m.v. een flyer, persbericht en berichtgeving op onze sociale media kanalen, een trainingshandboek met do's and don'ts en ruim 40 voorbeeldoefeningen, een introductie training van een lokale trainer door een ervaren trainer, en een aantal uur ondersteuning van de projectleider.

3. Licentieinkomsten

Een bijdrage van zorgorganisaties voor het gebruik maken van de agenda op de website www.socialesportschool.nl en de inhuur van trainers.

4. Sponsoring

Incidenteel sponsoring door bedrijven.

Organisatie en Beheer/besteding vermogen

Het bestuur van de stichting Sociale Sportschool bestaat uit 4 bestuurders:

Maurits Depla (*voorzitter*)

Mayan Oomkes (*secretaris*)

Peter Hop (*penningmeester*)

Margot de Vetten (*algemeen bestuurslid*)

De bestuurders ontvangen voor de door hen in die hoedanigheid voor de stichting verrichte werkzaamheden geen beloning, middellijk noch onmiddellijk.

Voor de uitvoering van de doelstelling van de stichting heeft het bestuur een directie en projectleiders aangesteld op zzp-basis:

Sjaak Langenberg (*directie*)

Rosé de Beer (*directie*)

Karim El Barkaoui (*projectleider*)

Merel van der Veldt (*projectleider*)

Beheer vermogen van de stichting:

De stichting houdt niet meer vermogen aan dan redelijkerwijs nodig is voor de continuïteit van de voorziene werkzaamheden ten behoeve van haar doelstelling. Aangehouden vermogen wordt wanneer mogelijk besteed aan een continuïteitsreserve door middel van een spaarrekening.

Het door het bestuur aangestelde directie beheert de gelden in samenspraak met de penningmeester en onder bestuurlijke verantwoordelijkheid van het voltallige bestuur van stichting. De stichting heeft hiertoe een spaarrekening bij de RABO-bank en een lopende zakelijke rekening bij de Rabo-bank. De directie heeft als voornaamste taak de inkomende en uitgaande gelden te beheren

Speciale bootcamp tijdens DDW

woensdag 26 oktober 2022
10.30 tot 11.30 Eindhoven



Sociale Sportschool Trainers gezocht

Kijk voor meer informatie op
www.socialesportschool.nl



Sociale Sportschool bootcamp trainers gezocht Regio Oirschot/Vessem

Kijk voor meer informatie op
www.socialesportschool.nl



Bootcampen verbindt jong en oud: Blerick rolt de loper uit voor Sociale Sportschool



Vrijdag vond de aftrap plaats van de Sociale Sportschool in Blerick. — © Mijntje Wismans

Blerick - Samen met oma fitnesssen. Of een bal overgooien met die zeventiger die niet meer zo mobiel is, maar wel graag een praatje maakt. In Blerick vond vrijdag de aftrap plaats van de Sociale Sportschool. Het initiatief verbindt jong en oud. Ook Ton en Mia Leeuw (beiden 83) sporten na jaren weer samen.

Jong en oud op bootcamp!

Jonge sporters die met ouderen een workout houden. Een rolstoel die wordt gebruikt als fitnessapparaat, een rollator die dient als oefenmiddel. Bij Vitalis Berckelhof is het al enkele jaren een groot succes: de Sociale Sportschool.

Vanaf 1 mei breidt de Sociale Sportschool uit naar vier locaties van Vitalis verspreid over verschillende wijken in de stad. Zo kunnen nog meer Eindhovense ouderen samen met sporters gezelligheid en sportiviteit combineren, zo luidt de gedachte achter het initiatief.

Samen doen

Sylvia van Aggel, projectcoördinator bij Vitalis, is vanaf het begin betrokken bij de Sociale Sportschool bootcamps: "Het brengt mensen van verschillende generaties samen, iedereen kan meedoen". Het initiatief sluit wat haar betreft goed aan bij wat zij noemt 'de kunst van gelukkig ouder worden', en de rol die een goede gezondheid daarin heeft voor ouderen. "Kijken naar wat

wél kan. Mensen moeten ook echt opletten als ze een oefening uitvoeren. Natuurlijk is het fijn voor het li-

chaam om te sporten en in beweging blijven is belangrijk, ook om langer zelfstandig thuis te blijven wonen."

Van Aggel ziet mooie relaties ontstaan tussen sporters en sportmaatjes: "De sporters zijn vaak mensen met een groot hart die gewoon vanuit maatschappelijke betrokkenheid komen. Als je een uurtje per maand vrijmaakt om even te sporten met iemand, dan ben je al bijna een soort van vrijwilligerswerk aan het doen. En dat terwijl je er zelf ook nog wat uithaalt door te sporten. Hoewel we samen sporten heel belangrijk vinden, is het mis-

schien net zo belangrijk om na afloop samen koffie te drinken".

Meedoen?

Eén keer per maand wordt op elke locatie in de ochtend een bootcamp gehouden. Bij Vitalis Berckelhof in Tongelre is de bootcamp op woensdag, de andere bootcamps zijn op verschillende zaterdagen bij Vitalis Theresia in Strijp, Vitalis Wilgenhof in Stratum en Vitalis Brunswijk in Woensel/Vlokhoven. Deelname is gratis.

Wie mee wil doen, kan kijken op: socialesportschool.nl

conform de doelstelling van de stichting. Daartoe werkt de directie met een jaarbegroting en een gedetailleerd overzicht van de baten en lasten. Dit alles aan de hand van een, voorafgaand door het bestuur vastgestelde jaarbegroting en jaarplan. Controle op deze begroting vindt plaats door de penningmeester. Verantwoording wordt afgelegd door middel van een jaarverslag en jaarrekening, welke integraal op de website wordt geplaatst.

De stichting Sociale Sportschool besteedt ontvangen gelden conform de maatschappelijke doelstelling aan de volgende werkzaamheden:

1. Het samenbrengen van ouderen en jongeren in intergenerationele bootcamps.

Ondersteuning van lokale zorgorganisaties en trainers om deze bootcamps te realiseren, te borgen en structureel te aan te bieden. Ondersteuning bij: de matching tussen zorgorganisatie en trainer, het instrueren van een lokale trainer, het werven van deelnemers (ouderen en jonge sporters) en ondersteuning bij de communicatie door middel van flyers, persbericht, en sociale media, de opzet van een trainerspool, het distribueren van Sociale Sportschool kleding en sportmiddelen, het beschikbaar stellen van de agenda van de website www.socialesportschool.nl aan partners, het delen van een handboek met oefeningen, het organiseren van een jaarlijkse community dag en in sommige gevallen koppelen van bootcamplocaties aan scholen en andere maatschappelijke organisaties.

2. Monitoring en uitbreiding Sociale Sportschool bootcamps

Monitoring en kwaliteitscontrole van bestaande bootcamps en uitbreiding van het aantal bootcamplocaties door nieuwe geïnteresseerde zorgorganisaties te informeren en op weg te helpen bij de realisatie. Met als doelstelling in deze beleidsperiode uitbreiding naar 26 locaties eind 2026.

Adresgegevens

Stichting Sociale Sportschool
Oude Vlijmenseweg 66
5223 GN 's-Hertogenbosch
www.socialesportschool.nl
email: info@socialesportschool.nl

IBAN NL53 RABO 0319 7181 82
KvK 68792743
RSIN: 857594461
BTW NL8575.94.461.B01

Impactanalyse 2024

Sociale Sportschool

Achtergrond van de Sociale Sportschool

De Sociale Sportschool is een innovatief initiatief dat sport en sociale interactie combineert om het welzijn van verschillende generaties te bevorderen. Het concept werd in 2015 geïnitieerd door kunstenaars en sociale ontwerpers Sjaak Langenberg & Rosé de Beer. De kern van de Sociale Sportschool ligt in haar unieke benadering: het samenbrengen van (jonge) sporters en ouderen in een gezamenlijke bootcamp-setting. In deze setting worden rolstoelen en rollators creatief ingezet als fitnessapparaten. De sporters nemen deel aan uitdagende oefeningen, terwijl de ouderen hen aanmoedigen en ondersteunen, of naar vermogen meedoen met aangepaste oefeningen.

Dit concept dient meerdere doelen:

- Het stimuleert fysieke activiteit bij zowel jongeren als ouderen.
- Het bestrijdt eenzaamheid onder ouderen door hen actief te betrekken bij sociale activiteiten.
- Het creëert intergenerationele verbindingen, wat bijdraagt aan sociale cohesie.
- Het biedt jongeren de kans om maatschappelijk betrokken te zijn op een laagdrempelige manier.

Doel onderzoek

Het kwantificeren van de impact van de Sociale Sportschool op het beweeggedrag, de fitheid en het welzijn van de deelnemers.

Methode

- Enquêtes:** Er zijn gestructureerde vragenlijsten afgenomen onder deelnemers van de Sociale Sportschool.
- Doelgroep:** De enquêtes zijn afgenomen onder zowel oudere sportmaatjes als sporters.
- Steekproefgrootte:** In totaal hebben 96 respondenten deelgenomen (51 oudere sportmaatjes en 45 sporters).
- Locaties:** De data zijn verzameld in Utrecht (18 respondenten), Eindhoven locatie Wilgenhof (16 respondenten), Eindhoven locatie Berckelhof (32 respondenten), en Den Bosch (30 respondenten).
- Vragenlijst ontwerp:** De vragenlijst is ontworpen om verschillende aspecten van impact te meten, waaronder: Toename in beweging, verbetering in fitheid, sociale connecties en algeheel geluk en levensverrijking.

Analyse

De resultaten zijn geanalyseerd met behulp van beschrijvende statistiek. Voor de waardering van de impact is gebruik gemaakt van het onderzoek “Waarde van sport voor ons welzijn” (Schoemaker et al., 2024). Dit onderzoek biedt een robuust kader voor het kwantificeren van de maatschappelijke waarde van sportparticipatie. De steekproef is van afdoende grootte om te kunnen stellen dat het een betrouwbare uitkomst geeft. Het feit dat er slechts kleine verschillen werden gevonden tussen de locaties geeft bovendien weer dat het goed generaliseerbaar is naar andere locaties.

‘Ik heb ook mijn lachspieren getraind.’

Deelnemer (86 jaar)
Sociale Sportschool

‘De Sociale Sportschool heeft ons nieuwe vrijwilligers opgeleverd die ook op een andere manier iets voor een ander willen betekenen.’

Sylvia van Aggel, Vitalis

Lucie (75) doet mee aan de bootcamp. Ze heeft er zin in, want: ‘Ik heb een pesthekel aan bingo’

Ad/Utrechts Nieuwsblad

‘De magie zit in de energie die vrijkomt bij samen sporten!’

Sylvia van Aggel, Vitalis

‘Wat een prachtig initiatief om met jong en oud lekker buiten te bewegen en contact te maken!’

Anneke Westerlaken,
Voorzitter ActiZ

‘Door samen te bewegen, creëren we een hechte gemeenschap waarin iedereen zich welkom en gewaardeerd voelt.’

Didier Dohmen,
bestuurder Axion Continu

Toepassing van het onderzoek van Schoemaker et al. (2024)

Het onderzoek van Schoemaker et al. speelt een cruciale rol in onze analyse om de volgende redenen:

- Longitudinale data:** Het onderzoek van Schoemaker et al. is gebaseerd op een 10-jarige longitudinale studie, wat een betrouwbare basis biedt voor het inschatten van langetermijneffecten.
- Monetaire waardering:** Het onderzoek biedt een methode om de impact van sportparticipatie te vertalen naar monetaire waarden. Bijvoorbeeld: Één uur extra sporten per week wordt gewaardeerd op ongeveer €58, vergelijkbaar met een inkomenstoename van €250 per maand. Voor kwetsbare groepen, zoals mensen met een slechte gezondheid of die eenzaam zijn, is deze waarde nog hoger (tot €172 per week).
- Differentiatie naar doelgroepen:** Het onderzoek maakt onderscheid tussen verschillende doelgroepen, wat relevant is voor de diverse deelnemers van de Sociale Sportschool.
- Brede impact:** Het onderzoek kijkt niet alleen naar fysieke gezondheid, maar ook naar welzijn en levenstevredenheid, wat aansluit bij de holistische benadering van de Sociale Sportschool.

In deze analyse hebben we de bevindingen van Schoemaker et al. gebruikt om de gerapporteerde toename in beweging en sociale interactie te vertalen naar een geschatte maatschappelijke waarde. Hierbij is rekening gehouden met de specifieke kenmerken van onze doelgroep, zoals de hogere waardering voor kwetsbare groepen.

Deze benadering stelt ons in staat om niet alleen de directe effecten op de deelnemers te kwantificeren, maar ook een bredere maatschappelijke waarde toe te kennen aan de activiteiten van de Sociale Sportschool.

Kwantitatieve impactanalyse

De resultaten van de impactanalyse zijn samengevat in de infographic die een duidelijk beeld geeft van de positieve effecten van het programma op beweeggedrag, fitheid, sociale connecties en algemeen welzijn van de deelnemers.

We zien zeer positieve resultaten, zowel onder sporters als oudere sportmaatjes. Beide groepen geven aan meer te bewegen door de Sociale Sportschool (75,6% - 92,2%), zich fitter te voelen (97,8% - 90,2%), gelukkiger te zijn (95,6% - 96,1%) en de bootcamps een verrijking vinden voor hun leven (95,6% - 94,1%). Deze positieve geluiden komen overeen met het anekdotische bewijs en de respons op het initiatief.

Verder hebben we de waarde per bootcamp gemonetariseerd. Een bootcamp is 975,40 euro waard op basis van 16 deelnemers. Belangrijk om te weten is dat dit bedrag niet ‘verdiend’ wordt door een bepaalde partij. Het is een welzijns effect voor de maatschappij. Hiermee wordt bedoeld dat de welzijnsstijging die wordt ervaren door de bootcamp een bepaalde waarde representeert. Deze kan met de methode van Schoemaker et al. (2024) worden uitgedrukt in een geldbedrag.

Dit onderzoek is uitgevoerd door Tom Naberink, werkzaam aan de Hogeschool Arnhem en Nijmegen als docent/onderzoeker Sporteconomie en Strategisch Sportmanagement.

