



6-99

# SOCIALE SPORT SCHOOL

JAAERVERSLAG

2024







<<< Bekijk het filmpje van de Sociale Sportschool



Projectleiders Sociale Sportschool Karim el Barkaoui en Tom Naberink

# Jaarverslag 2024

## Stichting Sociale Sportschool

### Inleiding

*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 spotters meededen. De 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 sporters zijn enthousiast over de combinatie van sport en goed doen. Er is sprake van wederkerigheid, 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 ouderenzorg doen graag mee. De opvallende blauwe Sociale Sportschool trainingsjasjes en hippe instructievideo's met knipoog dragen bij aan het succes. Het zorgt voor een hele andere beeldvorming rondom ouderenactiviteiten.*

Het concept voor de Sociale Sportschool bootcamps is in 2015 ontwikkeld door kunstenaars/social designers Sjaak Langenberg & Rosé de Beer als onderdeel van het project Reinventing Happiness in opdracht van het Stedelijk Museum 's-Hertogenbosch (nu: Designmuseum Den Bosch). Het werd ontwikkeld tijdens actie-onderzoek op een aantal woonzorglocaties waarbij met ouderen, verwanten, kinderen en kleinkinderen, zorgmedewerkers en vrijwilligers werd gezocht naar een nieuw netwerk en nieuwe activiteiten. Omdat in de ouderenzorg veel vrijwilligers zelf op leeftijd zijn en soms in een 'Zo doen we dat hier' stand terecht komen, concludeerden Sjaak en Rosé dat je het hele woord vrijwilligerswerk niet meer moet gebruiken als je vrijwilligers werft. Met het concept voor de Sociale Sportschool betrekken zij jongeren bij de ouderenzorg vanuit hun passie voor sport. Jongeren die soms 3 a 4 keer per week naar de sportschool gaan, maar geen tijd hebben voor vrijwilligerswerk, worden zo "ongemerkt" toch nieuwe vrijwilligers door samen met ouderen te sporten.

### Iteraties in de organisatie

De uitbreiding naar 16 locaties is mogelijk gemaakt door wijzigingen in de organisatie en aanpak:

#### Rol projectleiders

Doordat er twee projectleiders op ZZP-basis de stichting ondersteunen in 2024 is er meer ruimte gekomen om de acquisitie, start en borging van locaties te begeleiden. Ook is er meer tijd en ruimte voor het monitoren van de kwaliteit van bestaande Sociale Sportschool bootcamplocaties. Via Zorgbelang Brabant|Zeeland is Karim el Barkaoui projectleider. Karim heeft ruime ervaring met het ondersteunen van maatschappelijke innovaties als projectleider en adviseur in het sociale domein. In 2024 was de andere projectleider Tom Naberink. Hij behaalde zijn Master of Science Sociologie aan de Radboud Universiteit en is docent-onderzoeker Sporteconomie en Strategisch Sportmanagement bij de HAN (Hogeschool Arnhem en Nijmegen). In Nijmegen geeft hij les aan de opleiding Sportkunde. Tom hield zich ook bezig met onderzoek en het maken van een Impactanalyse van de Sociale Sportschool.

#### Startpakket

Met de komst van de projectleiders en vanuit een andere visie op de financiering van de lokale bootcamps zijn we gaan experimenteren met een startpakket voor nieuwe bootcamplocaties.





In het pakket zit kleding (12 shirts en 15 trainingsvesten, sportmiddelen (12 foamballen en 12 weerstandelastieken) en vergoeding voor de inhuur van een trainer voor 12 bootcamps (50 euro ex BTW per training), 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.

#### **Financieringsmix**

Door zorgorganisaties veel meer te ontzorgen dan we voorheen deden en een heel concreet startpakket aan te bieden, is er meer bereidheid om financieel bij te dragen aan de start van de Sociale Sportschool. Op het gebied van lokale financiering zijn wel meer mogelijkheden ontstaan die de bezwaren bij zorgorganisaties over hun financiële bijdrage wegnemen. Zo is er regelmatig sprake van een financieringsmix waarbij bijvoorbeeld een zorglocatie investeert in de Sociale Sportschool kleding en sportmiddelen, en de uren voor project- en communicatiebegeleiding worden deels betaald vanuit een lokale subsidie (Sportakkoord). Bij die lokale subsidie-aanvragen hebben wij hen ook regelmatig ondersteund, en in sommige gevallen waren wij de aanvragende partij bij een gemeente. De concretisering van ons aanbod in een startpakket heeft overigens ook geholpen bij het verwerven van deze lokale subsidies.

#### **Introductietrainingen**

We geven introductietrainingen met ervaren Sociale Sportschool bootcamp trainers (in 2024 Tom Naberink)

#### **Trainershandboek**

Er is een trainershandboek gemaakt met meer dan 40 oefeningen. Dit handboek is tot stand gekomen in samenwerking met een student van de HAN Sport en Bewegen (via projectleider Tom Naberink). Hierdoor hebben we meer controle gekregen over de kwaliteit van de trainingen. Er is daardoor ook veel meer variëteit gekomen in de oefeningen en de interactie tussen de ouderen en de jongere sporters. Adviezen van trainers en reacties van deelnemers zijn meegenomen in dit proces.

#### **Trainerspool**

Door met een eigen trainerspool te starten hebben we onze waardepropositie sterk verbeterd. Door middel van advertenties hebben we lokale trainers geworven. Zij sluiten een overeenkomst op ZZP-basis met de Sociale Sportschool. Het inplannen van bootcamps, de betaling van trainingen en het vinden van een vervangende trainer indien nodig hebben wij grotendeels naar ons toegetrokken. Nadeel van de opzet van een trainerspool is wel dat we nu in het merendeel trainers hebben die we moeten betalen. Voor corona deden veel trainers het als maatschappelijke bijdrage.

#### **Meer lokale samenwerkingsverbanden**

We hebben in 2024 geëxperimenteerd door een aantal bootcamplocaties te verbinden met een vaste groep sporters. In Eindhoven is er op drie locaties een samenwerking met jongerenproject Pak de Vibe (maatschappelijke diensttijd) en Samen voor Eindhoven verbindt 'bedrijfsvrijwilligers' als deelnemers aan enkele locaties van Vitalis.

#### **Sponsors**

Met de groei van de Sociale Sportschool kwamen ook enkele sponsors in beeld. Kledingbedrukker The Transfer Factory en IT-bedrijf McCoy boden spontaan een donatie aan zonder daar enige tegenprestatie voor te vragen.

#### **Organisatorische stroomlijning**

We hebben een aantal organisatorische zaken kunnen stroomlijnen. Zo is er een checklist waar je allemaal aan moet denken bij de start van een nieuwe Sociale Sportschool locatie. We kunnen op



Social Workout schema's  
7 voorbeeld workouts voor jouw bootcamp!

Workout schema 4:

Benodigheden:  
• geen

| Oefening       | Sporter                                        | Sportmaatje                | Herhaling / tijd  |
|----------------|------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| WARMING UP     |                                                |                            |                   |
|                | Armen draaien                                  |                            | 15 sec / per arm  |
|                | Polsen losdraaien                              |                            | 15 sec / per hand |
|                | Triceps oprekken                               |                            | 15 sec / per arm  |
|                | Quadriiceps opstrekken                         |                            | 15 sec / per been |
|                | Hamstrings stretchen                           |                            | 15 sec / per arm  |
|                | Enkels losdraaien                              |                            | 15 sec / per voet |
| WORK-OUT       |                                                |                            |                   |
| Oefening 1     | Push ups                                       | Zijwaarts armen bewegen    | 3 x 10*           |
| Oefening 2     | Squats                                         | Hand vasthouden van maatje | 4 x 15            |
| Oefening 3     | Bicep curls (Elastiek)                         | Bicep curls (BW)           | 3 x 10            |
| Oefening 4     | Side Lunges                                    | Hielen                     | 4 x 20*           |
| Oefening 5     | Durpees                                        | High five                  | 3 x 8*            |
| Oefening 6     | Hielen aantikken en Torso twist                | Torso twist                | 3 x 10            |
| Oefening 1 + 2 | Zie bovenstaand                                | Zie bovenstaand            | 3 x 10            |
| Oefening 2 + 3 | Zie bovenstaand                                | Zie bovenstaand            | 3 x 10            |
| COOLING DOWN   |                                                |                            |                   |
|                | Armen zijwaarts                                |                            | 15 sec / per arm  |
|                | Naar voren lopen op handen en voeten (sporter) |                            | 15 sec            |
|                | Zitten en benen stretchen (sporter)            |                            | 15 sec            |
|                | Nek draaien                                    |                            | 15 sec            |

\*Evt. verlengen tijd / herhalingen voor gevorderde sporters

1

PUSH UPS



Stap 1 Begin in een push-up positie met je handen op de grond. Het sportmaatje houdt de armen zijwaarts.



Stap 2 Laat je lichaam zakken door je ellebogen te buigen. Het sportmaatje beweegt de armen zijwaarts omhoog.



Stap 3 Duw jezelf weer omhoog tot je armen gestrekt zijn. Het sportmaatje laat de armen zakken.



Stap 4 Laat je lichaam zakken door je ellebogen te buigen. Het sportmaatje beweegt de armen weer zijwaarts omhoog.

2

SQUATS



Stap 1 Houd de handen vast van je sportmaatje. Buig je knieën en heupen.



Stap 2 Houd je rug recht en squat naar beneden terwijl je de handen van je sportmaatje vasthoudt



Stap 3 Kom weer omhoog en herhaal de oefening.



Stap 4

3

JUMPING JACKS



Stap 1 Sta rechtop met je voeten bij elkaar en je armen langs je lichaam.



Stap 2 "Spring omhoog en spreid je benen terwijl je je armen boven je hoofd brengt. Het sportmaatje brengt beide handen boven de schouders samen, met de handpalmen naar buiten toe.



Stap 3 Spring weer terug naar de startpositie met je voeten bij elkaar en armen langs je lichaam.

5

RENNEN & HIGH FIVE



Stap 1 Ren naar je sportmaatje en geef een high five.



Stap 2 Ren weg naar een specifieke locatie in je omgeving.



Stap 3 Ren terug en geef opnieuw een high five aan je sportmaatje.



OPMERKING:  
Bij deze oefening kun je ook de sporters laten slompen om de rolstoelen van de ouderen heen. En iedere keer weer een highfive laten geven.

4

RUSSIAN TWIST



Stap 1 Zit op de grond met je knieën gebogen en voeten op de grond. Houd je handen voor je borst en leun iets achterover.



Stap 2 Draai je bovenlichaam naar rechts en geef de bal aan je sportmaatje.



Stap 3 Je sportmaatje geeft de bal weer terug.



Stap 4 Draai je bovenlichaam naar links en raak met de bal de grond aan.

6

SQUAT JUMPS



Stap 1 Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte. Het sportmaatje strekt een been recht naar voren en houdt het even vast.



Stap 2 Buig je knieën en heupen om jezelf naar beneden te laten zakken in een zittende positie. Het sportmaatje brengt het been terug naar de startpositie.



Stap 3 Spring omhoog vanuit de squatpositie. Het sportmaatje strekt het been.

grotere schaal kleding en sportmiddelen inkopen doordat we een kleine opslagruimte huren. Er is een template voor flyers en affiches gemaakt zodat er sneller publiciteit op maat van de locatie kan worden geleverd. Ook administratief vond er een verbeterslag plaats door online BTW-boekhouding en jaarrekening onder te brengen bij Founders.

Communicatie

Bij de start van een nieuwe locatie in een nieuwe gemeente maakten we een persbericht en benaderden we actief de lokale pers. Regelmatig werd fotograaf Ben Nienhuis ingeschakeld om fotoreportages van bootcamps te maken. De communicatie-uitingen werden altijd afgestemd met communicatie-afdelingen van de deelnemende zorgorganisaties, om zo ook het bereik via hun kanalen te vergroten. Ook waren we zeer actief op sociale media om de werving te ondersteunen. Bij de start van een nieuwe locatie maakten we ook een gesponsord bericht waarbij de lokale doelgroep targetten.

Dutch Fitness Awards 2024

Als kers op de taart heeft de Sociale Sportschool het goed gedaan bij de Dutch Fitness Awards 2024, en landelijke verkiezing onder sportscholen en trainers. In de Gemeente Eindhoven en de Gemeente Oirschot kregen we de meeste stemmen en mogen we onszelf 'Fitnessclub van het jaar' noemen. In Oirschot kregen we ook de meeste stemmen qua waardering. In de Gemeente Venlo eindigden we op de tweede plaats qua stemmen en kregen we de hoogste waardering. In de Gemeente Utrecht eindigden op de tweede plaats qua stemmen en waardering. En in de Gemeente Zoetermeer zijn we op de derde plaats geëindigd qua stemmen.

Er is verder geen geldbedrag verbonden aan deze Award, maar het is natuurlijk mooi dat we in de wereld van sportscholen zo meedoen, en stiekem ook erg leuk dat we in een aantal steden hoger zijn geëindigd dan de bekende sportketens. In de toekomstige werving van sporters kunnen we deze waardering natuurlijk mooi meenemen.

Kennisdeling

Dat we ook op een breder maatschappelijk niveau een voorbeeld zijn van intergenerationele samenwerking en sociale cohesie, en een andere beeldvorming bewerkstelligen, wordt bevestigd door de toegenomen gelegenheden tot kennisdeling in de afgelopen twee jaar:

- Presentatie Plaza Futura en workshop tijdens Congres artsenfederatie KNMG, Den Bosch
- Masterclass tijdens studieweek van bestuurders in de zorg, Erasmus Centrum voor Zorgbestuur
- Workshop tijdens inspiratiebijeenkomst 'Samen zorg en welzijn organiseren', Cordaan/Amsta/Ons Tweede huis, Sarphatihuys, Amsterdam
- Gastlezing Minor Arts & Humanity, St. Joost School of Art & Design, Breda
- Expertmeeting NLSportraad, Utrecht (n.a.v. project Sociale Sportschool)
- Bijdrage vanuit Sociale Sportschool aan conferentie Actiz, 'De toekomst van vergrijzing is uitdagend en kleurrijk', Van Abbemuseum, Embassy of Inclusive Society, Dutch Design Week
- Bijdrage vanuit Sociale Sportschool aan onderzoek 'De impact van Social Designers binnen ouderenzorg, Design Innovation Group, in opdracht van Actiz, branchevereniging ouderenzorgorganisaties
- Workshop Sociale sportschool tijdens Landelijke conferentie 'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis', Den Bosch
- Workshops Embassy of Inclusive Society, Dutch Designweek, Eindhoven

Meer info:

<https://www.instagram.com/socialesportschool/>

<https://www.facebook.com/socialesportschool.nl>

<https://www.linkedin.com/company/socialesportschool/>

<http://www.socialesportschool.nl/>





## Resultaten 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)
- Locatie Berckelhof (6 bootcamps)
- Locatie Wilgenhof (5 bootcamps)
- Locatie Theresia (4 bootcamps)
- Locaties Brunswijck en locatie Vitalis Peppelrode (13 bootcamps i.s.m. Pak de Vibe)

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

- Locatie Thebe Aeneas (6 bootcamps)

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

- Locatie De Drie Ringen (11 bootcamps)
- Locatie De Ingelanden (13 bootcamps)

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

- Bootcamps verdeeld over: Thebe Guldenakker (4 bootcamps), Sociaal Cultureel Centrum De Wildacker (1 bootcamp), Sociaal Cultuur Centrum de Deel (2 bootcamps), Jongerencentrum Mainframe (1 bootcamp)

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

- Locatie Groenendaal (3 bootcamps)
- Locatie Sint Joris (3 bootcamps)

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

- Locatie De Hooghe Clock (3 bootcamps)

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

- Locatie Ruijsstraat Blerick (7 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)

| Totaal 2024                                     |                                                                  |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Aantal bootcamps:                               | 99                                                               |
| Aantal verschillende locaties:                  | 16                                                               |
| Aantal unieke deelnemende ouderen:              | 234 ouderen die aan één of meerdere bootcamps hebben meegedaan.  |
| Aantal unieke deelnemende vrijwillige sporters: | 486 sporters die aan één of meerdere bootcamps hebben meegedaan. |





## Onderzoek Sociale Sportschool 2.0

Projectleider en onderzoeker Tom Naberink deed kwantitatief en kwalitatief onderzoek naar de maatschappelijke impact en waardepropositie van de Sociale Sportschool. Het meten en verbeteren van de huidige impact, het evalueren van de huidige waardepropositie, het onderzoeken van operationele aspecten en mogelijkheden voor geografische uitbreiding, het verbeteren van de financiële duurzaamheid en het faciliteren van co-creatie stonden daarbij centraal.

Via Tom werden in periode september 2023 – juni 2024 een drietal studenten van de HAN Sport en Bewegen bij het onderzoek betrokken waarvan het voor twee studenten hun afstudeeropdracht was.

Het voordeel van dit onderzoek was dat er voor het eerst structureel interviews werden afgenomen aan alle stakeholders van de Sociale Sportschool, en er zijn enquêtes afgenomen onder veel deelnemers aan de bootcamps. Door deze input op te halen en het gesprek aan te gaan was er sprake van co-creatie en kon de feedback van stakeholders en deelnemers direct worden terugvertaald naar de praktijk. Veel van de wijzigingen in de organisatie en aanpak zoals eerder in deze aanvraag beschreven komen dus voort uit het onderzoek.

**‘Bij de ouderen deelnemers zien we naast heel veel plezier en mooie ontmoetingen met jongeren dat ze tijdens het sporten ook echt worden uitgedaagd. Een mevrouw die in een rolstoel zit gooit spontaan haar benen de lucht in, een mevrouw die soms een rondje wandelt probeert of ze nog een stukje kan trimmen. Een deelnemer die niet veel praat kletst opeens honderduit. Ze worden stuk voor stuk uitgedaagd binnen hun eigen kunnen.’**

**‘We sluiten altijd af met een gezamenlijk kopje koffie na het sporten om zo even het moment van rust te pakken voordat iedereen weer terug naar huis of de afdeling gaat. De rest van de dag lopen de deelnemers met een lach op hun gezicht. Ze zijn vrolijker en alert en ze slapen in de avond ook beter.’**

**Sylvia van Aggel, Vitalis**



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



# 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.*

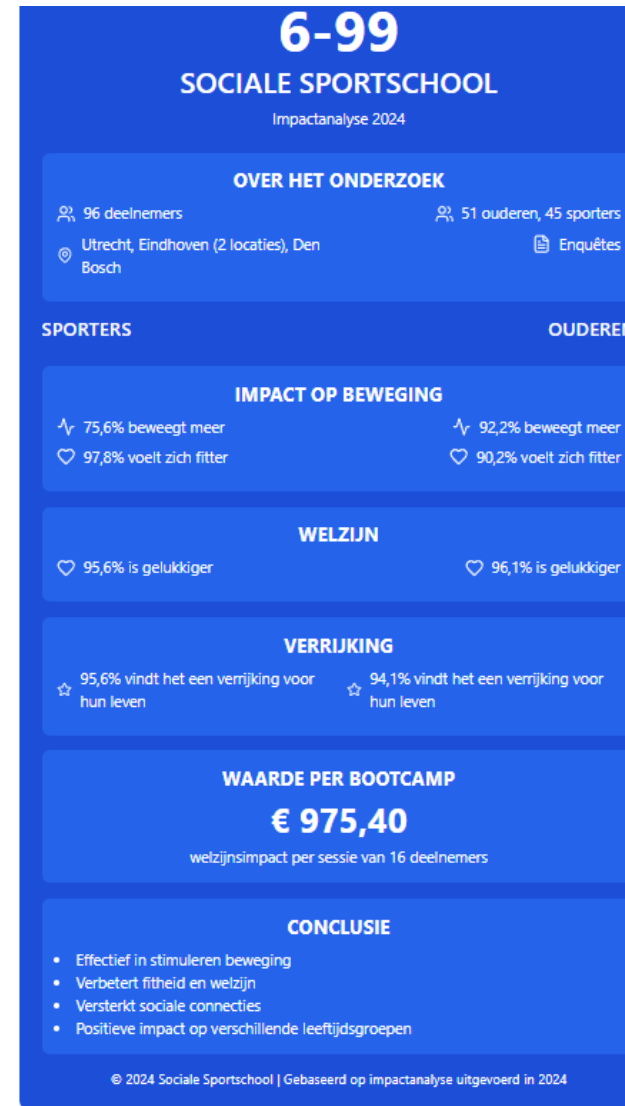
## Kwantitatieve impactanalyse

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.*





## ► 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.



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 en luister ▾ Televisie ▾ Radio ▾ St



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'

Anriek Erthoven 17 september, 16:00 - 2 minuten leesijd



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 Criens

moedigde de ouderen en toegestroomde jonge sporters aan met een mooie openingstoespraak. Vervolgens ging de colonne met blauwe sportjacks naar buiten om onder leiding van trainer Tom Naberink in de voorjaarszon

een stevige work-out te krijgen. De jonge sporters vormden 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.wetrijn@thebe.nl](mailto:guldenakker.wetrijn@thebe.nl) of bij de receptie van Guldenakker.



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



De ouderen deden naar vermogen mee. Foto Sjaak Langenberg.



2 Jaarrekening

2.1 Balans per 31-12-2024

|                                               | na resultaatbestemming |        |            |        |
|-----------------------------------------------|------------------------|--------|------------|--------|
|                                               | 31-12-2024             |        | 31-12-2023 |        |
| Activa                                        | €                      | €      | €          | €      |
| Vorderingen                                   |                        |        |            |        |
| Vordering omzetbelasting                      | 7.278                  |        | 1.637      |        |
|                                               |                        | 7.278  |            | 1.637  |
| Liquide middelen                              |                        | 39.081 |            | 46.112 |
| Totaal activa                                 |                        | 46.359 |            | 47.749 |
| Passiva                                       |                        |        |            |        |
| Eigen vermogen                                |                        |        |            |        |
| Winstreserves                                 | 41.115                 |        | 47.749     |        |
|                                               |                        | 41.115 |            | 47.749 |
| Kortlopende schulden                          |                        |        |            |        |
| Schulden aan leveranciers en handelskredieten | 5.244                  |        | 0          |        |
|                                               |                        | 5.244  |            | 0      |
| Totaal passiva                                |                        | 46.359 |            | 47.749 |

2.2 Staat van baten en lasten 2024

|                                                         | 2024   |         | 2023   |         |
|---------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|
|                                                         | €      | €       | €      | €       |
| Opbrengsten                                             |        |         |        |         |
| Ontvangen giften en subsidies                           | 94.728 |         | 30.264 |         |
|                                                         |        | 94.728  |        | 30.264  |
| Kosten van grond- en hulpstoffen, uitbesteed werk, e.d. |        |         |        |         |
| Inkoopprijs van opbrengst                               | 9.924  |         | 155    |         |
| Kosten van uitbesteed werk en andere externe kosten     | 89.019 |         | 28.887 |         |
|                                                         |        | -98.943 |        | -29.042 |
| Brutomarge                                              |        | -4.215  |        | 1.222   |
| Overige bedrijfskosten                                  |        |         |        |         |
| Verkoopkosten                                           | 267    |         | 283    |         |
| Beperkt aftrekbare kosten                               | 12     |         | 0      |         |
| Overige kosten                                          | 2.140  |         | 1.130  |         |
|                                                         |        | -2.419  |        | -1.413  |
| Saldo winstberekening                                   |        | -6.634  |        | -191    |



2.3 Toelichting balans activa per 31-12-2024

2.3.1 Vorderingen

|                                                  | 31-12-2024 | 31-12-2023 |
|--------------------------------------------------|------------|------------|
| Vordering omzetbelasting                         |            |            |
| Vordering aan omzetbelasting over dit boekjaar   | 7.278      | 0          |
| Vordering aan omzetbelasting over vorig boekjaar | 0          | 1.637      |
| Totaal vordering omzetbelasting                  | 7.278      | 1.637      |

2.4 Toelichting staat van baten en lasten 2024

2.4.1 Overige bedrijfskosten

Beperkt aftrekbare kosten

|                  | 2024 | 2023 |
|------------------|------|------|
| Consumptiekosten | 12   | 0    |
|                  | 12   | 0    |

Overige kosten

|                         | 2024  | 2023  |
|-------------------------|-------|-------|
| Kantoorkosten           | 1.274 | 1.130 |
| Reis- en Verblijfkosten | 866   | 0     |
|                         | 2.140 | 1.130 |