

OldStars Sport

Een erkende interventie die invulling geeft aan een leven lang fitheid



Onze droom

Alle ouderen kunnen bewegen en sporten, op de manier die zij zelf willen, bij een club die waar ze zich thuis voelen en waar ruimte is voor ontmoeting. Het Nationaal Ouderenfonds wil met OldStars een ouderenvriendelijke sportomgeving creëren.

Ons aanbod

- Tools voor een duurzaam, en organisatorisch en financieel zelfstandig ouderensportaanbod in uw gemeente
- Lokale begeleiding en maatwerk voor uw gemeente
- Bewezen effectief voor *inclusief* sporten en bewegen
- Een erkende interventie bij Kenniscentrum Sport
- Ouderen krijgen het gevoel er weer bij te horen, door samen te bewegen en plezier te hebben.
- Een praktisch ondersteuningspakket van het Nationaal Ouderenfonds

Kies voor OldStars in uw gemeente

Wilt u dat meer mensen een leven lang sport- en beweegplezier ervaren? Wilt u ouderenvriendelijke sportverenigingen stimuleren in uw gemeente? Zoekt u een erkende interventie die invulling geeft aan de maatregelen voor preventie van eenzaamheid? Zet samen met het Nationaal Ouderenfonds in uw gemeente OldStars op!

Lokale begeleiding en maatwerk

Sport verbindt: door ouderen te stimuleren te blijven bewegen, blijven zij betrokken bij de samenleving en wordt voorkomen dat zij in een sociaal isolement raken. Het Ouderenfonds implementeert daarom samen met de lokale vereniging en ouderen, OldStars Sport bij de lokale sportverenigingen. De implementatie is altijd maatwerk, waarbij wij de kennis en ervaring inzetten die wij in de jaren hebben opgebouwd. We brengen in kaart welke verenigingen en initiatiefnemers er in uw gemeente zijn, en van daaruit gaan we aan de slag met het opbouwen van OldStars. Ook betrekken wij de buurtsportcoaches. Een traject met een nieuw OldStars-team omvat een (streef)periode van 26 weken. Hierna kan het team organisatorisch en financieel duurzaam op eigen benen staan, binnen de sportvereniging of in samenwerking met een andere partner. Regie en ownership liggen daarmee op lokaal niveau, hetgeen betekent dat het aangepaste sportaanbod ook na het begeleidingstraject duurzaam blijft voortbestaan.

Het ondersteuningspakket

Het Nationaal Ouderenfonds zorgt dat OldStars in uw gemeente een vliegende start krijgt. Het ondersteuningspakket omvat:

- Een starterspakket voor nieuwe teams
Onze handleiding waarmee een sportvereniging direct aan de slag kan om een OldStars-team op te zetten! Er is een breed scala aan sporten mogelijk: naast OldStars *walking football* bieden wij OldStars *tennis, hockey, basketball, handball, korfbal, rugby, tafeltennis, waterpolo, running* en *cycling*. Met praktische informatie, cursussen, handvatten en tips, geïllustreerd met veel verhalen uit de praktijk.
- Intensieve begeleiding door onze ervaren projectbegeleiders
Wij adviseren en begeleiden elk OldStars-initiatief gedurende 3-5 maanden, en leggen de begeleidingsbehoefte van ouderen, vereniging en partners vast in een samenwerkingsvoorstel op maat.
- Hulp bij de feestelijke kick-off
We organiseren samen een spetterende en gezellige lokale kick-off om bekendheid te geven aan het initiatief en de lokale werving kracht bij te zetten.
- Scholing voor de begeleider en/of trainer van het team
 - een opleiding tot OldStars trainer (met certificaat; kwalificaties vereist), OF
 - een dagcursus voor OldStars begeleider (zonder certificaat), EN
 - begeleiding van de trainer/begeleider bij de eerste 10-12 trainingen.



- Praktische ondersteuning en advies bij communicatie & PR
Wij maken communicatiemiddelen en geven advies om deelnemers te werven én om lokaal meer bewustzijn te creëren voor het belang van verantwoord sporten en bewegen en het plezier voor ouderen.
- Toegang tot OldStars experts
Om het initiatief lokaal van de grond te krijgen bieden wij elk team toegang tot onze ervaren OldStars experts. Zij komen vaak van andere teams of zijn (bekend) expert in de spel- en beweegvorm. Onze ambassadeurs zijn Sjaak Swart (voetbal), Tom Okker (tennis), Floris-Jan Bovelander (hockey) en Bettine Vriesekoop (tafeltennis).
- Nazorg
Na de implementatiefase en start kunnen teams altijd met vragen terecht bij het Ouderenfonds. Daarnaast maken ze deel uit van de OldStars-community, waardoor ze ervaringen en vragen kunnen delen met andere verenigingen in Nederland.



Investering Gemeente

De kosten voor de implementatie van een OldStars team in uw gemeente bedragen € 4.500,00 excl. BTW per team. Daarvoor kan gebruik worden gemaakt van het complete ondersteuningspakket van het Ouderenfonds. Daarnaast vragen wij u als gemeente om:

- Samenwerking met uw Buurtsportcoach om de activiteiten te ondersteunen;
- Het Ouderenfonds te helpen in het ontwikkelen van een lokaal netwerk;
- Uw communicatiekanalen ter beschikking te stellen voor promotie van OldStars.

Meer weten of direct starten? Bij interesse kunt u contact opnemen met het Nationaal Ouderenfonds via [of 088 344 2000](tel:0883442000).

OldStars Sport

In 2014 introduceerde het Nationaal Ouderenfonds, samen met de Eredivisie, OldStars *walking football* in Nederland. Het doel is laagdrempelig bewegen te stimuleren onder 55-plussers, waarbij sociale aspecten als ontmoeten, meedoen en zelfredzaamheid voorop staan. In vier jaar tijd groeide het aantal *walking football* teams tot 365, met 6.300 spelers. *Walking football* is onder ouderen inmiddels Nederland's snelst groeiende sport. Door de toegenomen bekendheid zien we dat steeds meer ouderen interesse krijgen in OldStars, en ook in andere sporten. Wij zijn dan ook bezig met het ontwikkelen en introduceren van een breed aanbod.

Om gezondheidsrisico's te beperken en de spelvorm zo toegankelijk mogelijk te maken, hanteren we bij de *walking sports* aangepaste spelregels: een kleiner veld, veel aandacht voor samenspel, niet rennen, geen fysiek contact. Dit zorgt ervoor dat iedereen, ongeacht de beperkingen, mee kan spelen. Om gezondheidswinst te stimuleren is daarnaast een goed trainingsaanbod (beweegvormen en competentiegerichte spelvormen) essentieel.

Met OldStars komt de doelgroep ook sociaal in beweging. In de begeleiding is veel aandacht voor de 'derde helft' en het samen ondernemen van activiteiten (o.a. partneravonden, muziekavonden, voetbalcafé-avonden). Corona en de maatregelen waren een goede impactmeting voor het succes en effect van Oldstars. Teamleden waren onderling feilloos op de hoogte van hoe het met elkaar ging en vormden ook een vangnet voor teamleden die ondersteuning nodig hadden. Daarnaast stimuleerde het team elkaar om, ondanks de beperkingen, toch te blijven bewegen. Ook vrijwilligerswerk is een goede manier om mensen actief te betrekken bij de vereniging. Bijkomend voordeel voor gemeenten en verenigingen is dat de faciliteiten ook overdag worden gebruikt. In

samenwerking met de lokale zorg- en welzijnsorganisaties betrekken we gericht de doelgroep kwetsbare ouderen.

Waarom het Nationaal Ouderenfonds

- Het Ouderenfonds is de initiatiefnemer van OldStars en heeft daardoor kennis en ervaring op het gebied van aangepast bewegen;
- Het Ouderenfonds maakt verbinding tussen bewegen en sociale cohesie, waardoor ouderen gezonder zijn, maar ook een groter sociaal netwerk krijgen en daardoor minder (snel) eenzaam zijn;
- We betrekken ouderen bij het initiatief, weten hen te vinden en te mobiliseren waardoor het initiatief duurzaam samen met de doelgroep voort bestaat;
- Het Ouderenfonds is expert in het bij elkaar brengen van lokale partijen en ouderen die noodzakelijk zijn voor de duurzaamheid van het initiatief, ook nadat wij een stapje terugdoen;
- We werken samen, zijn verbinder en hebben een groot netwerk op landelijk én lokaal niveau;
- We zijn opleider van de begeleider/ trainer, tijdelijk aanjager en ervaren partij voor de implementatie van een duurzaam beweegaanbod;
- We organiseren beweefestivals om nieuwe OldStars-initiatieven op een ludieke manier te lanceren;
- We hebben communicatiekracht om partijen en mensen te mobiliseren en weten lokaal draagvlak en betrokkenheid te creëren;
- Onze ambitie: op weg naar een ouderenvriendelijke sportomgeving!



63% De meerderheid ziet de vereniging als ontmoetingsplek voor senioren door OldStars

Een grote meerderheid heeft meer dan 15 extra contacten door OldStars

Meer dan de helft voelt zich vitaler door OldStars

68%

“Ik heb mijn hele leven gesport, de OldStars activiteiten zijn een extraatje.”

   