

OLDSTARS HARDLOPEN OPSTARTPLAN

Een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds



Blijven
bewegen
doe je
samen!



OLDSTARS

Met OldStars verbindt het Nationaal Ouderenfonds 55-plussers door samen te (blijven) bewegen. Het uitgangspunt van OldStars is de positieve bijdrage van samen bewegen aan de levenskwaliteit van de deelnemers. Ons beweegaanbod geeft de mogelijkheid om de deelnemers zelf een vorm van bewegen te laten vinden die bij hen past. Zo kan een deelnemer de voordelen van een leven lang bewegen ervaren, een belangrijke doelstelling van het Ouderenfonds en partner Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



Het is enorm belangrijk om juist ook op latere leeftijd goed te blijven bewegen en sociale contacten te blijven onderhouden. Extra leuk als dat bij de vereniging of club op de hoek kan."

Ambassadeur OldStars

De beweegvormen van OldStars

Met de beweegvormen van OldStars kunnen deelnemers op een verantwoorde manier in beweging blijven of beginnen met bewegen. Om ervoor te zorgen dat iedereen mee kan doen, hebben de beweegvormen van OldStars vaak andere spelregels.

Met OldStars brengen we ouderen naast fysiek ook sociaal in beweging. Dat doen we op drie manieren: we zorgen voor een eerste contactmoment, adviseren over de sociale invulling en stimuleren dat alle deelnemers zelf een bijdrage kunnen leveren. Bij OldStars zijn de 'koffie en het broodje' net zo belangrijk als het bewegen zelf.

OldStars hardlopen

Met de beweegvorm OldStars hardlopen kunnen 55-plussers (blijven) hardlopen. OldStars hardlopen is gericht op fit blijven en niet op specifieke hardloopdoelen, zoals steeds sneller rennen. Lees meer over [de beweegmethode](#) van OldStars.

VOOR WIE IS OLDSTARS HARDLOPEN?

De beweegvorm OldStars hardlopen is uitermate geschikt voor 55-plussers die op een gezonde en verantwoorde manier (weer) willen bewegen. Bij OldStars hardlopen kan iedereen meekomen en hoeft niemand achterop te raken. Het gaat niet om specifieke hardlooptoelaten, maar om gezelligheid en samen bewegen. Ervaring met hardlopen is niet nodig.

Met OldStars hardlopen wordt met aangepaste beweegvormen en accent op coördinatie en kracht het aanpassingsvermogen vergroot en de kans op blessures en het valrisico vermindert.

Bij OldStars hardlopen zijn de trainingen gebaseerd op het Athletic Skills Model (ASM). Het model stimuleert zowel de fysieke, mentale, sociale als cognitieve vaardigheden van de deelnemers. ASM verbetert de vaardigheid van bewegen op een veelzijdige manier waardoor met name de kwaliteit van het aanpassingsvermogen en de balans wordt ontwikkeld.

Samenwerking

OldStars hardlopen is een samenwerking tussen het Ouderenfonds en de Atletiekunie. De Atletiekunie wil graag bouwen aan een leven lang atletiek. Bij de jeugd is het normaal om alle atletiekonderdelen te beoefenen. Naarmate de leeftijd toeneemt wordt het aanbod steeds meer beperkt tot (eenzijdig) hardlopen of wandelen. Om een leven lang plezier in de atletiek te garanderen is het van belang dat ouderen veelzijdig blijven bewegen. Het Ouderenfonds draagt hier met OldStars hardlopen in belangrijke mate aan bij.



BEWEGEN MET OLDSTARS HARDLOPEN

Bij OldStars hardlopen draait het niet om winnen, maar om samen bewegen en gezelligheid. Tijdens een training wordt er aandacht besteed aan een (verlengde) warming-up, gevolgd door spelvormen, hardlooptvormen en tot slot de derde helft.

De training wordt verzorgd door een trainer en/of begeleider die de OldStars opstart- en/of trainerscursus heeft gevolgd.

Hoe doe je mee?

Wil je samen met het Ouderenfonds en de Atletiekunie aan de slag om OldStars hardlopen op te zetten? Houd dan rekening met onderstaande punten:

- Meld je vereniging aan via oldstars.nl/aanmelden.
- Wij adviseren altijd een koppeling te maken met een Atletiekunie-vereniging.
- Stel een initiatiefnemer aan. Stel een trainer en/of begeleider aan met minimaal niveau 3 van de Atletiekunie.
- Als de trainer en/of begeleider een OldStars beweegvorm geeft, dan is het verplicht om de opstart- of trainerscursus te volgen. Lees [hier](#) meer informatie over de cursussen.
- Bepaal als vereniging of club de hoogte en inhoud van het OldStars lidmaatschap en neem leden op in de ledenadministratie als OldStars lid.
- Maak als vereniging of club gebruik van OldStars materialen. Deze ontvang je na jouw aanmelding.
- Zorg dat je de website van [OldStars](#) in de gaten houdt voor meer informatie en interessant en inspirerend nieuws. Of schrijf je in voor de [nieuwsbrief](#) onderaan de homepage.
- Ga aan de slag met het werven van deelnemers.

VOORDELEN VOOR VERENIGINGEN EN CLUBS

Met OldStars hardlopen slaan verenigingen of clubs twee vliegen in een klap: ze dragen bij aan het doel om de sportparticipatie van 55-plussers te vergroten en hebben daar zelf ook voordelen van. Nieuwe leden betekent namelijk ook extra vrijwilligers, extra kantine-inkomsten en een betere benutting van de accommodatie.



Lidmaatschap

Als vereniging of club kan je op verschillende manieren invulling geven aan het lidmaatschap voor OldStars deelnemers. Deelnemers kunnen bijvoorbeeld tegen gereduceerd tarief lid worden bij een vereniging van de Atletiekunie, een jaarlidmaatschap afnemen of een kortlopend lidmaatschap. Het Ouderenfonds kan ondersteunen bij het maken van een passend business- of organisatie-model met verschillende lidmaatschapsvormen.

HET ORGANISATIEMODEL

Een van de krachten van OldStars is de laagdrempeligheid om het te organiseren. In praktijk zijn er verschillende initiatiefnemers. Hierbij zijn de volgende initiatiefnemers te onderscheiden:

- 1 De initiatiefnemer vanuit de doelgroep (idealiter 55-jaar of ouder)
- 2 De bestuurder van een vereniging of club
- 3 De professional(s) vanuit de volgende disciplines:
 - Fysiotherapeut of bewegingsagoog
 - Buurtsport- of welzijnscoach
 - De professionele trainer-coach
- 4 Student



In alle gevallen stimuleert het Ouderenfonds dat de doelgroep wordt betrokken bij het initiatief als kartrekkers. Het is raadzaam, als de initiatiefnemer niet uit de doelgroep komt, zich te laten ondersteunen door meerdere kartrekkers of een ouderencommissie. De ouderencommissie wordt vergezeld door een trainer of begeleider met een OldStars opleiding of cursus. Deze trainer en/of begeleider kan van de vereniging of club zijn, een fysiotherapeut of een zorgprofessional.

Het wordt aanbevolen om in de eerste fase het project te bespreken met stakeholders als de gemeente, welzijnsinstellingen, fysiotherapeuten en/of andere publieke partners. Bekijk samen hoe partners een bijdrage kunnen en willen leveren aan de OldStars beweegvorm. De bijdrage kan bestaan uit financiële middelen, netwerk en/of ondersteuning op het gebied van kennis. De samenwerking wordt beschreven en met de ouderencommissie worden hier afspraken over gemaakt.

ONDERSTEUNING DOOR HET OUDERENFONDS VOOR INITIATIEFNEMERS

Het Ouderenfonds biedt initiatiefnemers ondersteuning bij het opzetten en uitvoeren van OldStars hardlopen. De ondersteuning wordt vastgesteld op basis van een intakegesprek. Daarin worden de volgende mogelijkheden aangeboden:

- 1 Het plan van aanpak
- 2 Advies over lokale samenwerkingen
- 3 Het volgen van een ASM cursus voor de begeleider en/of trainer
- 4 Communicatie- en PR-materialen voor de start van OldStars hardlopen
- 5 Begeleiding bij subsidiemogelijkheden
- 6 Het ondersteunen bij het organiseren van een kick-off bij de vereniging of club

Op oldstars.nl vind je meer informatie over:

- Het opstarten van een OldStars beweegvorm
- Alle deelnemende verenigingen en clubs
- Inspirerende verhalen en nieuws over OldStars

HET STAPPENPLAN VOOR OLDSTARS HARDLOPEN

Bij het opstarten van een OldStars beweegvorm worden 9 stappen in 5 verschillende fasen onderscheiden.

fase 1

Stap 1:
Initiatiefnemers,
bestuurlijk
draagvlak en de
doelgroep

fase 2

**Werving
van
deelnemers**

fase 3

**Startfase
van
project**

fase 4

**Evaluatie,
vervolg
en groei**

fase 5

**Door-
ontwikkeling
en kwaliteits-
bewaking**

Stap 2:
Samenwerking en
ondersteuning
Ouderenfonds

De juiste
communicatie-
materialen

Doorontwikkelen
van het concept
om meer ouderen
mee te laten doen

Stap 3:
Organisatiemodel

Stap 4:
Randvoorwaarden



BORGING

Er wordt gezamenlijk nagedacht en afspraken gemaakt over een succesvolle borging van het initiatief. Daarin komen verschillende thema's aan bod, zoals:

- Tijdstip van trainingen
- Lidmaatschap en verzekering
- Samenwerking lokaal
- Verantwoord bewegen
- Tips voor verdere ledenwerving
- Begroting
- Het aanstellen van een vaste trainer en/of begeleider
- Gebruik accommodatie

EVALUATIE

Na het doorlopen van alle stappen zal er een afsluitend evaluatiegesprek plaatsvinden samen met het Ouderenfonds. Daarin komen verschillende onderwerpen aan bod, zoals:

- Terugblik en toekomst
- Het doorlopen van de evaluatielijst
- Toekomstige acties voor ledenwerving
- Aanmelden voor de nieuwsbrief





Meer informatie

Kijk voor meer informatie of vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

Een initiatief van:



Landelijke partner:

