



OldStars Starterspakket

“Wanneer je samen op het veld of in de zaal staat, blijf je fit en maak je simpelweg minder kans op mobiliteitsverlies. Daardoor blijf je onder de mensen. Zowel tijdens het bewegen als tijdens De Derde Helft worden nieuwe vrienden gemaakt. Ik ben hartstikke trots dat wij als fonds met OldStars maar ook andere projecten steeds meer ouderen helpen fit en actief te blijven.”

CORINA GIELBERT | DIRECTEUR NATIONAAL OUDERENFONDS

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| De achtergrond | 4 |
| Inleiding OldStars Sport | 5 |
| Waarom OldStars Sport? Wat levert het op? | 7 |
| Hoe wordt OldStars Sport georganiseerd? | 9 |
| Wat is het doel van het starterspakket en/of de handleiding..... | 12 |
| Het gedachtegoed van OldStars/visie van het Ouderenfonds..... | 13 |
| Fase 1 De voorbereiding: initiatiefnemer(s), bestuurlijk draagvlak | 17 |
| en de doelgroep | |
| Wie kan mij helpen? Welke ondersteuning is er?..... | 20 |
| Welke organisatiemodel wordt ingezet?..... | 24 |
| Welke randvoorwaarden zijn er nodig?..... | 26 |
| Fase 2 Werven van deelnemers..... | 31 |
| Fase 3 Hoe starten we in de praktijk? | 34 |
| Fase 4 Hoe wordt er een vervolg gegeven aan een geslaagde start?..... | 37 |
| Fase 5 Hoe borg je het initiatief?..... | 39 |
| Fase 6 De volgende stap: De Derde Helft..... | 45 |



De Achtergrond

Website OldStars

OldStars: de herkomst

In 2019 is het Nationaal Ouderenfonds gestart met het programma OldStars Sport. Dit is het vervolg op het succesvolle programma OldStars *walking football* dat het Ouderenfonds en de Eredivisie in 2013 lanceerden. Met behulp van de regionale aanpak 'Met OldStars de regio in' van het Nationaal Ouderenfonds is het aantal OldStars *walking football* trajecten bij amateurclubs in Nederland de afgelopen jaren gegroeid tot ver over de driehonderd. Vanaf 2019 maakt het Ouderenfonds de volgende stap op weg naar de ouderenvriendelijke sportvereniging door de introductie van het programma OldStars Sport. In 2019 zijn er zeven spelvormen aan OldStars Sport toegevoegd en het doel is om de komende drie jaren 160 tot 180 sportverenigingen (verdeeld over 8 tot 12 spelvormen) te ondersteunen.



Inleiding OldStars Sport

Spelregels OldStars *walking hockey*

Spelregels OldStars *walking korfbal*

Spelregels OldStars *walking rugby*

Spelregels OldStars *walking football*

Spelregels OldStars *walking basketball*

Spelregels OldStars *walking handball*

Spelregels OldStars *tafeltennis*

Spelregels OldStars *tennis*

OldStars lanceerde na OldStars *walking football* in 2019 een aantal nieuwe aangepaste spelvormen voor 55-plussers. Het gaat om 7 spelvormen: OldStars *walking hockey*, OldStars *tennis*, OldStars *tafeltennis*, OldStars *walking handball*, OldStars *walking rugby*, OldStars *walking korfbal* en OldStars *walking basketball*. De spelvormen zijn bewezen formules in onder meer Groot-Brittannië waar OldStars *walking football* en *walking hockey* al jarenlang breed omarmd worden.

Met de uitbreiding van het OldStars aanbod maakt het Ouderenfonds met onder anderen partner Menzis de volgende stap in de landelijke ontwikkeling van de 100% ouderenvriendelijke sportomgeving. Hierbij staan gezond en fit blijven en socialisatie in/rondom de sportvereniging centraal. Dit dient als plan van aanpak tegen eenzaamheid onder de ruim 2.5 miljoen ouderen in Nederland.

Sinds de start van *walking football* vijf jaar geleden is de positieve bijdrage van het verenigingsleven aan de levenskwaliteit van ouderen de rode draad van de OldStars formule. Inmiddels is ook beweegstrategen René Wormhoudt aangesloten. Wormhoudt is conditietrainer bij het Nederlands voetbalelftal en als docent bij OldStars betrokken. Hij ontwikkelde het ASM model dat inmiddels ook onderdeel is van de OldStars aanpak. Het resultaat: OldStars Sport wordt inmiddels bij 320 voetbalverenigingen aangeboden aan senioren die actief willen blijven en open staan voor nieuwe ontmoetingen. De spelvormen geven senioren de mogelijkheid om op hun eigen niveau mee te blijven doen. Op deze manier blijven zij de voordelen ervaren van een leven lang sporten.

Door OldStars Sport te ontwikkelen en dit landelijk uit te rollen zorgen het Ouderenfonds en haar partners Menzis en Van Boxtel ervoor dat ouderen niet alleen in beweging komen maar dus ook sociaal actief blijven.

Op de volgende pagina staan de spelvormen kort omschreven:

OldStars Sport spelvormen

Specificaties

OldStars *walking hockey*

OldStars *walking korfbal*

OldStars *walking basketball*

OldStars *walking handball*

Deze sporten hanteren dezelfde spelregels als de reguliere sporten met een aantal uitzonderingen. De spelregels dragen voor een belangrijk deel bij aan het spelplezier. Onderdelen zijn het: (snel)wandelen, geen fysiek contact en spelen in aangepaste ruimte en/of met materialen. Daarnaast is er aandacht voor beweegvormen via het Athletic Skills Model.

Naast de spelregels zijn er ook de sociale spelregels. Deze sociale regels zijn 1) fysiek fit zijn, 2) sociaal fit zijn en 3) toernooien, competities en uitwisselingen (genoemd: meetings). Voor het plezier in de spelvorm is het belangrijk dat zowel de spelregels als de sociale regels gevolgd worden.

OldStars *walking rugby*

Op zaterdag 1 juni 2019 is er een start gemaakt met OldStars *walking rugby* in Nederland. De spelvorm *walking rugby* is een langzamere, non-contact versie van het spel. Het is met name geschikt voor gepensioneerde spelers, mensen die herstellen van een blessure en/of ziekte, en 55-plussers die fit en actief willen worden of blijven in/rondom de rugbyvereniging.

In tegenstelling tot het traditionele rugby is het voor- en zijwaarts gooien van de bal toegestaan. Spelers kunnen de bal in alle richtingen spelen.

OldStars Sport spelvormen

Specificaties

OldStars *tafeltennis*

Het spel *tafeltennis* zelf behoeft weinig aanpassing: het is een laagdrempelige sport die zonder aanpassing tot op late leeftijd wordt beoefend. OldStars *tafeltennis* behelst echter meer dan alleen 'een potje pingpongen'. Er wordt gebruik gemaakt van het Athletic Skills Model van bewegestrategie René Wormhoudt, met nieuwe inzichten over manieren van bewegen en andere beweegvormen die structureel onderdeel van de tafeltennistraining zijn. Bij andere sporten is het model reeds ingezet en nu dus ook bij *tafeltennis*. Op deze manier kunnen ouderen op een laagdrempelige manier en verantwoorde wijze meedoen.

OldStars *tennis*

OldStars *tennis* is een aangepaste spelvorm voor tennis op latere leeftijd. Deze aangepaste spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen (blijven) bewegen op de tennisbaan. In de basis wordt er gespeeld volgens de bekende tennisregels, maar dan met een groene bal en verschillende aanpasmogelijkheden. Daarnaast is er aandacht voor beweegvormen via het Athletic Skills Model.

Hieronder de aanpasmogelijkheden:

- dubbelspel op enkelveld
- derde persoon draait in na kantwissel [bij oneven games]
- onderhands serveren
- de bal mag twee keer stuiten
- 40-40 = winnende punt
- lengte set: vier gewonnen games, bij 3-3 tie-break

Waarom OldStars Sport? Wat levert het op?

De verschillen tussen tafeltennis
en OldStars *tafel*tennis

Het belang van differentiëren in
de beweegvormen (ASM)

Opstartplan OldStars tennis

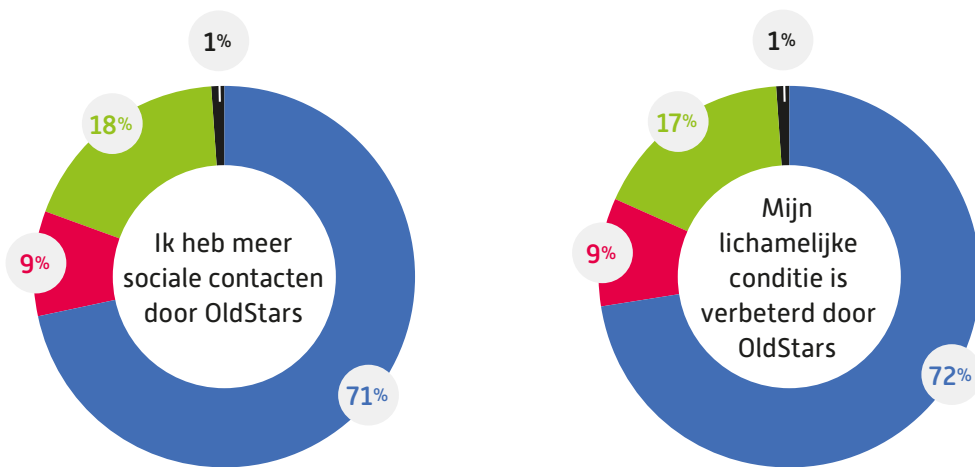
We bereiken met het OldStars Sport programma 55-plussers die op zoek zijn naar een aangepaste vorm van bewegen binnen een vereniging. Naast bewegen wordt de nadruk gelegd op aansluiting binnen de vereniging als vrijwilliger binnen de organisatie en of deelname binnen een team en ontmoeting in en rondom de sportvereniging. Met OldStars Sport geven wij ouderen de kans om laagdrempelig te bewegen, zelf actief betrokken te zijn bij de organisatie van hun sport en van betekenis te kunnen zijn binnen een vereniging. Kortom, het gaat bij OldStars om: laagdrempelig bewegen, ontmoeten, meedoen en zelfredzaamheid. Op deze manier onderscheidt OldStars zich van andere beweeginterventies voor ouderen.

Binnen het OldStars concept richten we ons tot de 'jonge' ouderen die in staat zijn om zelfstandig te kunnen bewegen en functioneren in de maatschappij en bij de sportvereniging. Dit sluit aan bij de kernwaarden van OldStars, waarin zelfredzaamheid een belangrijk onderdeel is van de aanpak. In Bijlage 5 is een overzicht van de beschreven landelijke interventies] weergegeven die zich richten op ouderen en bewegen. Het streven is om de interventies de komende jaren door te laten groeien naar andere takken van sport. Het OldStars concept is onderscheidend doordat het zich richt tot een sportieve activiteit in aangepaste vorm op de sportvereniging, waarbij een gezonde activiteit (verantwoord bewegen) wordt gecombineerd met een sociale activiteit en de mogelijkheid om mee te doen als vrijwilliger bij de sportvereniging. De ervaring leert dat het combineren van de doelgroep met ervaring met de oorspronkelijke sport en de doelgroep zonder ervaring (de instromers) uitstekend mogelijk is. Dit gaat juist goed samen. Wel moet rekening worden gehouden met het feit dat het voor ouderen lastiger is om in te stromen bij behendigheidssporten dan bij niet-behendigheidssporten.

In 2018 heeft het Ouderenfonds onderzoek gedaan naar de effecten van OldStars. Bijna driekwart van de deelnemers aan het landelijke OldStars Sport programma heeft door hun deelname meer sociale contacten. Hiermee blijkt de spelvorm effectief ter voorkoming van sociale eenzaamheid. Dat blijkt uit een landelijke enquête waar 700 wandelvoetballers tussen de 55 en 90 jaar oud aan meewerkten.

De reacties geven naast een positieve impact op het sociale leven van de deelnemers ook een waardering van 8,4 voor de spelvorm. Het onderzoek duidt ook de

impact van OldStars Sport op de fitheid en het algeheel functioneren van de deelnemers. Zo merkt meer dan 60 procent van de doelgroep dat de lichamelijke conditie dankzij OldStars Sport verbetert.



■ Mee eens ■ Niet mee eens / mee oneens ■ Mee oneens ■ Geen antwoord

Veel voordelen voor verenigingen

Voor verenigingsbestuurders is het goed om eens stil te staan bij de vele voordelen die deze spelvormen met zich meebrengen. Nieuwe leden aantrekken: hoe meer leden, hoe sterker je club. Bestaande leden binden: de club behoudt leden die anders wellicht zouden stoppen. Beter bezetting accommodatie: benutting van de accommodatie, zowel in de ochtend- als avonden. Extra kantine-inkomsten: nieuwe leden blijven 'hangen' en genieten van de gezelligheid. Meer vrijwilligers binnenhalen: hoe meer leden, hoe groter het potentieel vrijwilligers. Beter imago: het tonen van maatschappelijke betrokkenheid en het vergroten van de sociale functie van de vereniging. In jouw wijk, dorp of stad is de spelvorm positief voor het beeld dat leden en stakeholders, zoals gemeenten en sponsors, hebben.. Beter veiligheid: vaker en meer mensen op de accommodatie vergroot de veiligheid en voorkomt vandalisme.



Hoe wordt OldStars Sport georganiseerd?



Het Ouderenfonds is landelijk initiatiefnemer, netwerker, aanjager, opleider, kwaliteitsbewaker en expert op het gebied van ouderen en OldStars. Zo zetten wij bij OldStars Sport onze expertise in om te zorgen dat sportverenigingen en sportbonden de aangepaste spelvorm opnemen in hun aanbod. In de verschillende takken van sport kijken we naar de juiste balans. In de implementatieperiode werkt het Ouderenfonds zeer intensief samen met de sportbonden, verenigingen en gemeenten. Vanwege de onafhankelijke positie die het Ouderenfonds kan innemen richting ouderen en samenwerkingspartijen, het brede netwerk dat zij kan inzetten en de financieringsbronnen die het Ouderenfonds heeft, is het mogelijk om in verschillende fasen de rol van katalysator te vervullen.

Als de beweegvorm duurzaam is ondergebracht bij de aangesloten verenigingen is het de bedoeling dat ouderen in samenwerking met de vereniging en de gemeente de uitvoering zelf voor hun rekening nemen. Het Ouderenfonds blijft beschikbaar als sparringpartner wanneer dat wenselijk is, maar zal meer en meer de rol als strategisch partner gaan vervullen.

- 1) Wij hebben een gedachtegoed (propositie) voor OldStars ontwikkeld.
- 2) We ontwikkelen een online netwerk waarin de oudere centraal staat. We helpen ouderen, verenigingen, sportbonden én andere stakeholders zoals gemeenten bij het ontwikkelen van de aangepaste initiatieven op landelijk en lokaal niveau.
- 3) We helpen onze initiatiefnemers op weg met de levering van een OldStars startkerskit en/of begeleiden hen bij het opstartproces.
- 4) We zorgen dat ouderen zich kunnen aansluiten bij een sportvereniging met een passend aanbod. En we maken een helder online overzicht van het sportaanbod in Nederland op www.oldstars.nl.
- 5) We vinden dat alle ouderen moeten kunnen sporten op een manier die zij zelf willen. We helpen ouderen bij het wegnemen van redenen om niet te kunnen bewegen. En we hebben extra aandacht voor kwetsbare doelgroepen, zoals bijvoorbeeld ouderen met dementie.
- 6) We zorgen voor een uitrol van de sport in de regio en assisteren bij de werving

van ouderen, het ontwikkelen van communicatiematerialen, het organiseren van toernooien/ontmoetingen en wij jagen de bekendheid verder aan met onder meer sportcoryfeeën.

- 7) We verzorgen cursussen, zodat begeleiders en trainers weten hoe zij ouderen verantwoord kunnen laten sporten en bewegen aan de hand van het Athletic Skills Beweegmodel (ASM) en versterken en verbeteren hiermee onze interventie.
- 8) We maken de verbinding tussen de georganiseerde sport, welzijn en eerste lijnszorg om het aantal ouderen te vergroten en aansluiting te laten vinden bij de vereniging.
- 9) We maken het mogelijk dat ouderen op latere leeftijd vrijwilligerswerk kunnen uitvoeren in de omgeving van de vereniging.
- 10) We ontwikkelen de ouderencommissie bij elke sportvereniging die mee doet aan OldStars Sport

Vanuit maatschappelijke ontwikkelingen, ervaringen binnen OldStars Sport, maar ook in gesprekken met diverse verenigingen en onderzoek zijn deze rollen benoemd om OldStars te verspreiden en te ontwikkelen in Nederland. De verschillende rollen zijn vertaald naar diverse producten/activiteiten (zie hoofdstuk 4) die noodzakelijk zijn om deze rollen te kunnen vervullen in het werkveld. In deze diverse 11 rollen wordt de samenwerking gezocht met de sportbonden. In dit projectplan is paragraaf 6 de samenwerking uitgeschreven tussen de organisaties in diverse taken en rollen. Binnen het Ouderenfonds is het OldStars programma ondergebracht in het domein Gezond Meedoen van het Ouderenfonds, hieronder valt ook het programma De Derde Helft. Het projectteam bestaat uit een teamleider, projectleiders, projectmedewerkers, docenten en communicatie-experts. In diverse regio's wordt er samen gewerkt met lokale en regionale organisaties.



Het NHV is erg trots op de samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds. Samen zijn we eind vorig jaar al aan de slag gegaan om OldStars walking handball in Nederland op de kaart te zetten. Handbal is een laag-drempelige en veelzijdige teamsport, die bij uitstek geschikt is om ook door ouderen beoefend te worden. Bovendien willen we graag onze bijdrage leveren om meer ouderen te laten genieten van de verbondenheid en gezelligheid in het verenigingsleven.

DANNY DE RUITER

Ambassadeurs

Het OldStars Sport programma maakt gebruik van ambassadeurs. Op dit moment zijn er een vijftal ambassadeurs betrokken bij OldStars: Floris Jan Bovelanders, Sjaak Swart, Tom Okker, Mats Marcker en Bettine Vriesekoop. Deze ambassadeurs worden op gezette tijden ingezet om OldStars te promoten bij landelijke en/of regionale bijeenkomsten. Het streven is om de komende jaren per spelvorm een ambassadeur aan te stellen.

Je hoeft niet zoveel te kunnen, als je het maar leuk vindt om naar buiten te gaan, te bewegen en andere mensen te ontmoeten. Dan is OldStars tennis iets voor jou.

TOM OKKER



Wat is het doel van het starterspakket en/of de handleiding



Het pakket is in het leven geroepen om deelnemers, initiatiefnemers en andere geïnteresseerden in de goede richting te wijzen voor een succesvolle opzet en groei van OldStars Sport met als uiteindelijke doel om initiatiefnemers zelfstandig OldStars te laten organiseren. Mogelijke initiatiefnemers zijn buurtsportcoaches, welzijnsinstellingen, gemeenten, trainers, verenigingsbestuurders en lokale sportservices.

Het starterspakket bestaat uit 9 hoofdstukken boordevol praktische informatie, handvatten, tips en een veelvoud aan verhalen uit de praktijk. In het pakket presenteert het Nationaal Ouderenfonds daarnaast de achtergrond van het concept en deelt haar visie en ambities. Daarnaast brengen we jullie graag in contact met zogenoemde 'OldStars experts': deelnemers met ervaring die jullie graag ondersteunen. De programma-aanpak van OldStars Sport vormt voor de ambities een leidraad en vertaalt de visie van het Nationaal Ouderenfonds in concrete initiatieven en samenwerkingen.

Daarnaast zijn er op www.oldstars.nl verschillende documenten die gedownload kunnen worden. In dit starterspakket staan enkele verwijzingen naar bepaalde documenten.

Het gedachtegoed van OldStars/visie van het Ouderenfonds



Het uitgangspunt van OldStars is de positieve bijdrage van het verenigingsleven aan de levenskwaliteit van ouderen. De spelvarianten geven senioren de mogelijkheid om op hun eigen niveau mee te blijven doen in en rondom de sportvereniging. Op deze manier ervaren zij de voordelen van een leven lang sport, een belangrijke doelstelling van het Nationaal Ouderenfonds en partners Menzis en Van Boxtel.

Bewegestrategen René Wormhoudt zal op basis van Athletic Skills Model (ASM) voor OldStars alle aangepaste bewegingsvormen introduceren bij verenigingen, OldStars begeleiders en instructeurs. Vanuit de ASM visie worden gericht spel- en bewegevormen gebruikt om fitter, gezonder en beter in beweging te worden waarbij sociale activatie, cognitieve uitdaging en plezier gecombineerd worden. Dit model dient als basis voor alle nieuwe aangepaste spelvormen van OldStars.

Onze kernwaarden

OldStars zet sport in als middel om ouderen op een laagdrempelige manier te laten bewegen, samen te laten komen, mee te laten doen en betekenisvol te laten zijn binnen de vereniging of de wijk. OldStars is proactief, ambitieus, verbindend, innovatief en creatief. Met OldStars kunnen alle ouderen laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en eigen regie behouden door actief te zijn als begeleider, trainer, spelbegeleider en/of vrijwilliger. OldStars is er voor actieve ouderen die zelf willen en kunnen bewegen in sport, bij de sportvereniging en in de maatschappij.

Deze kernwaarden zie je terug in de drie pijlers van OldStars:

- fysiek fit
- sociaal fit
- strategische fit

Pijler 1: fysiek fit

OldStars stimuleert gezondheid en fitheid. We beperken gezondheidsrisico's en stimuleren gezondheidswinst. Onze doelgroep is divers, ook in fitheid en gezondheid. Het trainingsaanbod is zo ingericht dat iedereen mee kan doen op zijn of haar niveau. Om gezondheidsrisico's te beperken en de spelvorm zo toegankelijk

mogelijk te maken, worden aangepaste spelregels gehanteerd: rennen en fysiek contact zijn bijvoorbeeld niet of beperkt toegestaan. Met deze basisregels kan iedereen, ongeacht fitheid, meespelen. Bewegen is gezond, als je op de juiste manier beweegt en er aandacht is voor diverse beweegvormen en voor de sociale context. Een goede warming-up, cooling down en het juiste trainingsaanbod op een veelzijdige manier zijn daarom onmisbaar om gezondheidswinst te realiseren. Daarnaast vinden wij aandacht voor veiligheid en preventie essentieel en voldoet elke organiserende partij aan de actuele EHBO eisen.

De spelregels

Om de spelvormen goed uit te voeren zijn herkenbare regels nodig. De spelregels van OldStars omvatten de meest voorkomende spelsituaties en dragen bij aan laagdrempelig bewegen. De spelregels staan vast en worden vastgesteld door het Ouderenfonds in samenwerking met de sportbond. OldStars heeft geen officiële scheidsrechters. Omdat winnen niet centraal staat kunnen spelers en teams namelijk prima zonder officiële scheidsrechter. Soms is er wel iemand nodig die een knoop door kan hakken en de spelregels bewaken. Een spelbegeleider is in dat geval een goede oplossing.

Pijler 2: sociaal fit

OldStars wil ouderen naast fysiek ook sociaal in beweging krijgen. 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 in de organisatie en/of uitvoering van OldStars. Het eerste contactmoment bestaat uit een laagdrempelige kennismaking met een nieuwe spel- of beweegvorm (bij een de sportvereniging, op een vast speelmoment met goede begeleiding, medisch verantwoord en mogelijkheid om sociaal mee te doen via vrijwilligers). Daarnaast stimuleren we dat er lokaal wordt samengewerkt en/of het initiatief start meteen brede samenwerking met welzijns- en zorginstellingen of fysiotherapeuten. Na het eerste contactmoment adviseren over de sociale invulling. Bij OldStars zijn de 'koffie en het broodje' voor veel (55-plussers) net zo belangrijk als het sporten zelf. We stimuleren dat initiatiefnemers vrijwilligersactiviteiten voor de doelgroepen aanbieden binnen de vereniging en de lokale situatie. Wij vinden het belangrijk dat ouderen zeggenschap hebben binnen een

vereniging en juichen het vormen van een actieve ouderenraad en of ouderencommissie toe.

Focus op ontmoeting

OldStars stimuleert het organiseren van een OldStars-meeting: een lokaal of landelijk toernooi waarbij meedoen belangrijk is dan winnen. Voor deelnemers die elkaar willen ontmoeten is het organiseren van een uitwisseling ook een prima alternatief. Deze uitwisseling kan op een zelfgekozen tijdstip en locatie plaats vinden. Om deze ontmoetingen mogelijk te maken bieden wij het platform oldstars.nl. Wij faciliteren geen wedstrijden of competities (waarbij vaak fanatisme komt kijken), omdat bij OldStars het winnen niet centraal staat. Het is juist belangrijk dat toernooien toegankelijk zijn voor iedereen!

Pijler 3: strategische fit

OldStars is een landelijk programma van het Nationaal Ouderenfonds. We hebben een eigen online platform OldStars.nl en een landelijke community die lokaal verankerd is. Een vereniging kan op meerdere manieren (met verschillende organisatiemodellen) een OldStars-team starten. Dit kan door de doelgroep zelf, door en/of in samenwerking met een professional, met een welzijnsorganisatie en/of via een fysiotherapeut. Deze modellen verspreiden we via OldStars.nl en in diverse regionale samenwerkingsverbanden. Ouderen zijn zelf initiator en mede-initiator van OldStars, mede door de inzet van een ouderenraad en of ouderencommissie.

Kennis is kwaliteit

In de opleidingsvisie van OldStars erkennen we spelbegeleiders, begeleiders en trainers. Een (spel)begeleider kent de spelregels van de specifieke spelvorm en heeft de kans om de cursus over de spelvorm te volgen. Begeleiders geven training aan de deelnemers binnen een spelvorm. Begeleiders/trainers hebben de cursus over de spelvorm gevolgd. Voor een goede kwaliteit (van de beweegvorm én de spelvorm) biedt OldStars meerdere cursussen per jaar aan voor begeleiders/trainers op verschillende locaties in Nederland.

Lokaal samenwerken

We stimuleren de samenwerking tussen sportvereniging, welzijnsorganisatie en of andere partijen zoals het bedrijfsleven en/of eerstelijnszorg. Hiermee dragen we bij aan een betere lokale samenwerking. We ondersteunen en stimuleren dat sporten onderling gaan samenwerken om ouderen te binden. We stimuleren voor alle OldStars een lidmaatschap via de vereniging dat aansluit bij de wensen en behoeften van ouderen. Dit is ook onderdeel van de samenwerking met sportbonden.

Events en organiseren met het Ouderenfonds

We ondersteunen en adviseren - indien mogelijk - de organisatie van toernooien op het gebied van communicatie, draaiboeken en ondersteuning in de uitvoering en het bewaken van de bovenstaande richtlijnen: fit blijven en sociaal fit zijn. We hebben een landelijke toernooikalender (oldstars.nl) waarop alle toernooien zichtbaar zijn en de speleiders die interesse hebben om toernooien te begeleiden. Op de toernooikalender staat op welke wijze het toernooi invulling geeft aan de pijlers: fysiek en sociaal fit zijn en blijven.

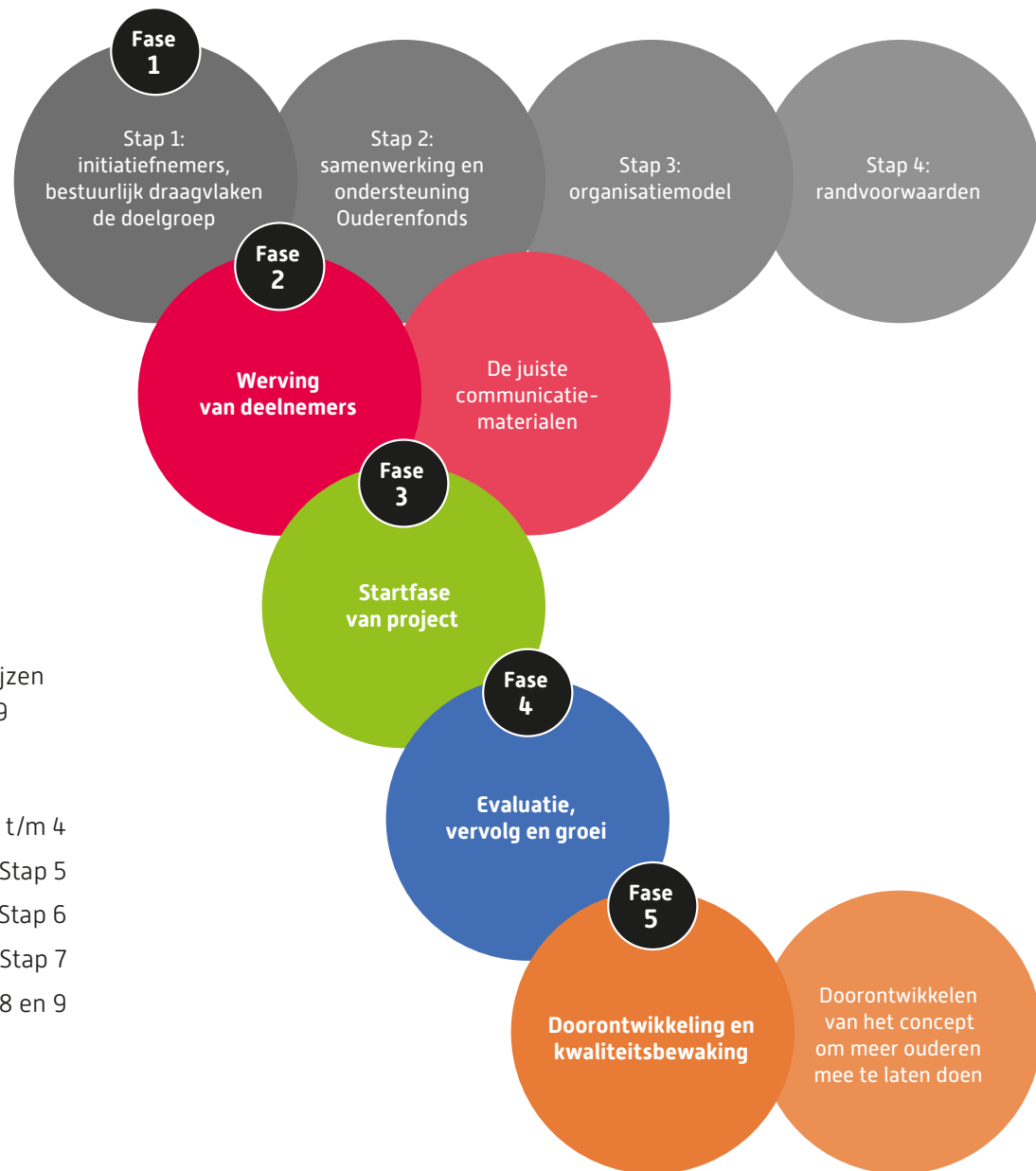
Organisatie in beweging

De spelregels per spelvorm zijn in ontwikkeling. Twee keer per jaar is het mogelijk om mogelijke aanpassingen in te dienen bij de landelijke organisaties, dit gebeurt in samenspraak met de doelgroep.

OldStars Sport heeft vijf doelstellingen, die allemaal betrekking hebben op de doelgroep van OldStars: mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder. Deze vijf doelstellingen zijn de volgende:

1. Stimuleren van sporten en bewegen onder de doelgroep
2. Verhogen van de sociale interactie binnen de doelgroep
3. Verhogen van de zelfstandigheid en zelfredzaamheid van de doelgroep
4. Werken aan preventieve maatregelen voor de zorg van de doelgroep
5. Vergroten van het netwerk voor de doelgroep





Het starterspakket helpt nieuwe OldStars teams op weg om OldStars in hun omgeving op te starten. Het geeft hiervoor duidelijke handvatten en werkwijzen om te komen tot een OldStars Sport team. Deze thema's zijn verdeeld over 9 stappen in 5 verschillende fasen.

| | |
|---|--------------|
| Fase 1: De voorbereidingsfase..... | Stap 1 t/m 4 |
| Fase 2: Werving van deelnemers | Stap 5 |
| Fase 3: Startfase van project..... | Stap 6 |
| Fase 4: Evaluatie | Stap 7 |
| Fase 5: Doorontwikkeling en kwaliteitsbewaking..... | Stap 8 en 9 |

Fase 1 De voorbereiding: initiatiefnemer(s), bestuurlijk draagvlak en de doelgroep

Hoe Van Schie *walking handball*
neerzet bij HV Hellas

Hockeyclub "De Zestigplussers" heeft
vertrouwen in *walking hockey*

Molukse OldStars installeren landelijke
walking football commissie

Initiatiefnemers

Zoals beschreven is één van de krachten van het concept OldStars Sport de laagdrempeligheid om het te organiseren. In de praktijk vindt de organisatie veel zelfstandig plaats doordat het initiatief uit de doelgroep komt. In het ideale scenario vormt de initiatiefnemer een groepje, de zogenoemde ouderencommissie. Zelfstandig gaat hij of zij op zoek naar een vereniging of een plaats om de eerste stappen in de organisatie te zetten. Het is van belang dat de kartrekker met zijn of haar enthousiasme en overtuigingskracht de omgeving (waaronder andere ouderen) op sleeptouw kan nemen en de toegevoegde waarde van de spelvorm kan laten inzien. Ook als het initiatief niet uit de doelgroep komt, stimuleert het Ouderenfonds dat de doelgroep betrokken is bij het opzetten van OldStars bij deze vereniging. Op [pagina 24](#) worden de verschillende organisatie modellen in kaart gebracht.

Bestuurlijk draagvlak

Het lijkt een open deur maar dat is het allerminst: vraag medewerking van het bestuur. Zij zijn eindverantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de vereniging, dus toestemming is nodig van dat bestuur. Daarnaast heeft het bestuur ervaring met het organiseren van (nieuwe) sportactiviteiten en kan het je in contact brengen met leden die daarbij kunnen ondersteunen.

Van belang is dat in de afstemming met het bestuur duidelijk is dat OldStars Sport draait om verantwoord en gedifferentieerd bewegen voor een brede ouderendoelgroep. Veiligheid, zelfredzaamheid en meedoen voor iedereen zijn de pijlers waar ook het bestuur achter moet staan en bewust van moet zijn. Het bestuur kan het OldStars-initiatief ook financieel of in natura (tijd, mensen) steunen. Dat vergroot de kans op een succesvolle introductie. Heb je toestemming? Informeer dan naar wat het bestuur concreet voor je kan betekenen. Kan zij velden, materialen, kleedkamers en kleding beschikbaar stellen of iemand beschikbaar die de poort opendoet, die de kantine bemant en die de kleedkamersleutel heeft? Kan het bestuur helpen trainers en begeleiders te vinden en spelers te werven? Of kan het bestuur helpen contact te leggen met de gemeente of welzijnsinstellingen voor het project? In de volgende fasen/stappen wordt in het kader van de randvoorwaarden verder op ingegaan.

VERHAAL INITIATIEFNER:

WELZIJSKWARTIER KATWIJK MAAKT EEN SUCCES VAN OLDSTARS *WALKING FOOTBALL*

Raymond Lempers is sportparkmanager voor de Katwijkse welzijnsstichting 'Welzijnswartier'. Hij richt zich op het opzetten van maatschappelijke projecten bij lokale sportverenigingen. "In November 2016 ben ik met twee personen begonnen aan het initiatief OldStars *walking football* bij v.v. Katwijk. Inmiddels zijn we uitgegroeid naar een groep van elf personen en de rek is daar nog niet uit", vertelt Lempers. Volgens Lempers vormen de fitheidscomponent en de sociale component de sleutels tot het succes van de voetbalvorm. Hij geeft dat op verschillende manieren vorm. "Bij de vereniging organiseer ik wekelijks de *walking football* trainingen en hebben we tweewekelijks het project 'De Eetkamer'. Ouderen uit de buurt komen dan naar de kantine voor een maaltijd en om elkaar te ontmoeten. Beide initiatieven stimuleren ouderen om uit huis te gaan en elkaar te ontmoeten, dat is heel waardevol en daar word ik heel bij van."

De toegevoegde waarde in het opzetten van de voetbalvorm vanuit een welzijnsorganisatie, is volgens Lempers de fulltime betrokkenheid. "Bij verenigingen merk je dat door de belasting op vrijwilligers deze vorm niet altijd van de grond komt. Onze stichting heeft als primaire doel om dergelijke initiatieven op te zetten en hiervoor maken wij tijd vrij. Vervolgens is de lokale samenwerking cruciaal. Wij kunnen gebruik maken van de faciliteiten van de club en van de velden van de gemeente. Deze vorm draagt op die manier bij aan een hogere bezettingsgraad van de velden en aan sportieve activiteiten voor ouderen."

Drijfveren voor ouderen, wie is de doelgroep?

Wat zijn de belangrijkste redenen voor ouderen om te bewegen? Het sociale aspect staat bij ouderen voorop. Bewegen moet laagdrempelig en gezellig zijn. En het moet in de eigen omgeving plaatsvinden. Voor andere ouderen is het verminderen van hun gezondheidsklachten een motief om te bewegen. Over het algemeen kan het voor ouderen belangrijk zijn dat zij bij hun beweegactiviteiten advies en ondersteuning krijgen vanuit de gezondheidszorg. Ook de aanwezigheid van trainers om veilig en verantwoord te kunnen bewegen is van groot belang.

Door belemmeringen weg te nemen en in te haken op de motieven, zijn ouderen meer gemotiveerd om te bewegen. Voor de doelgroep is het cruciaal om veel aandacht te besteden aan het sociale aspect van beweeggroepen en andere initiatieven. Bied eenvoudige, gezellige, goedkope activiteiten dichtbij huis aan. Zorg voor activiteiten waaraan ook mensen met weinig beweegervaring deel kunnen nemen en waarbij niet de sport voorop staat, maar het sociale element.

Tips vanuit het Ouderenfonds:

- 1) Leg ter inspiratie contact met clubs die al succesvol zijn gestart. Zij vertellen graag over hun succes en hebben voldoende do's en dont's voor je.
- 2) Stel een commissie samen met kartrekkers uit de doelgroep die samen de ouderencommissie vormen.
- 3) Breng in kaart op welke doelgroep je wilt richten en wat voor deze doelgroep belangrijk kan zijn.
- 4) Maak afspraken goede afspraken met het bestuur en kartrekkers over wie welke rol neemt.
- 5) Maak een afspraak met het Ouderenfonds over begeleiding en het opstellen van een voorstel tot ondersteuning.

"Ik ben er min of meer ingetuind", vertelt Fred Titaley grappend over zijn zitting in de nieuwbakken landelijke OldStars-commissie voor de Molukse *walking footballers*. "Binnen een tijdsbestek van vijf weken ging ik overstag om mee te doen als deelnemer, snel daarna volgde ik de opstartcursus OldStars *walking football* in Ouderkerk aan de Amstel, samen met vijf andere Molukse *walking footballers*. Op de terugweg van de cursus vroeg één van die mannen of ik geïnteresseerd was om onderdeel te zijn van een nieuwe commissie", gaat hij verder. Na de vliegende start van het Molukse OldStars-project zocht OldStars-trainer Joop Kols in samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds naar meer deelnemers. Met succes: tijdens het aanstaande Multiculturele OldStars *walking football*-festival in Leeuwarden zijn de Molukse OldStars met liefst drie teams aanwezig. Bovendien installeerde het project onlangs dus een landelijke commissie voor de *walking footballers* met een Molukse achtergrond.



Wie kan mij helpen? Welke ondersteuning is er?

Meerijstad wil eerste OldStars Sport gemeente van Nederland worden

Lokale initiatiefnemers organiseren OldStars Sport Festival

Voorbeeld uitnodiging opstartcursus OldStars *tennis*

Bij OldStars Sport snijdt het mes aan verschillende kanten en is het belangrijk om te realiseren dat verschillende belanghebbenden een rol hebben bij de ontwikkeling en het speelveld van het concept. Lokaal samenwerken is de kracht van het verbinden. Uitgaan van gezamenlijke doelstellingen is cruciaal bij het aangaan van het gesprek met de organisaties in het speelveld. Vragen als 'Hoe groot is de doelgroep?', 'Welk positief effect heeft de spelvorm voor de lokale samenleving?', 'Wat is de urgentie?', 'Wat is de aanleiding om de vorm uit te gaan rollen?' helpen om scherp te krijgen welke overlappende doelstellingen er bestaan. Diverse organisaties als fysiotherapeuten, buursportcoaches en of welzijnsorganisaties kunnen ondersteunen bij de start van OldStars bij de vereniging.

De toenemende vergrijzing en verenigingen die onder druk staan zijn de voornaamste uitdagingen waaraan OldStars Sport het hoofd biedt. Deze uitdagingen raken alle betrokken organisaties. Lokale samenwerkingen rondom OldStars Sport kunnen een oplossing bieden. Een initiatiefnemer kan bij het Ouderenfonds terecht voor de juiste kennis en contacten.

OldStars Sport werkt als katalysator voor samenwerking in het sociaal domein. Sinds 2015 zijn (onderdelen van) de AWBZ, het participatiebeleid en de jeugdzorg een verantwoordelijkheid van de gemeente. Deze decentralisatie van het sociaal domein is voor gemeenten een enorme uitdaging.

Nieuwe overheidsvisie

Bij de uitvoering van deze wetten wordt gedacht vanuit één nieuwe visie. Daarbij ligt de nadruk op de volgende aspecten:

- Eigen kracht en verantwoordelijkheid
- Het vinden van oplossingen dichtbij huis
- Preventie door vroegtijdige signalering

De sport- en beweegsector kan een bijdrage leveren aan het succes van deze grootscheepse beleidstransitie en deze nieuwe visie. De sportvereniging is een community of mini-samenleving die zeer geschikt is voor verschillende

verbindingen met het domein. Als een sportvereniging een 'open club' is of wil zijn, dan kunnen zij een rol spelen bij het begeleiden van 'kwetsbare burgers'. Door sport- en beweegaanbod voor deze doelgroepen aan te bieden, maar ook door hen te begeleiden bij het doen van vrijwilligerswerk of andere dagbestedingstrajecten.

Verbinden van verenigingen

Ook het openstellen van de accommodatie van een sportvereniging kan een bijdrage leveren aan de transitie. Het programma OldStars kan een belangrijke rol spelen in het verbinden van sportverenigingen (en andere aanbieders) met andere sectoren. Bijvoorbeeld door aansluiting te zoeken bij sociale wijkteams. Verder in dit hoofdstuk staat een verhaal uit Rotterdam, waarin verschillende organisaties uit het sociale domein samenwerken voor het opzetten van OldStars Sport. De spelvorm levert daar een bijdrage aan de bestrijding van eenzaamheid.

Programma aanpak Nationaal Ouderenfonds

Het Ouderenfonds heeft ook een eigen programma-aanpak ontwikkeld voor het sociaal domein en gemeenten. Met dit programma ondersteunt het gemeenten en haar buurtsportcoaches in de gezamenlijke uitdaging om OldStars Sport op te zetten. Proactief levert het Ouderenfonds met deze aanpak hulp om de juiste partijen met elkaar in verbinding te brengen. Voor meer informatie over deze programma-aanpak kunt u contact opnemen via oldstars@ouderenfonds.nl.

2 Wat kan het Ouderenfonds betekenen?

Het Nationaal Ouderenfonds biedt verschillende initiatiefnemers ondersteuning bij het opzetten en uitvoeren van OldStars Sport. Dit starterspakket is hier een voorbeeld van, maar het Ouderenfonds verzorgt bijvoorbeeld ook de complete set spelregels en een groot aanbod aan voorbeelden en persoonlijke verhalen van diverse initiatiefnemers en deelnemers. Daarnaast kunt u gebruik maken van een draaiboek voor inloopdagen voor OldStars Sport of van de speciale programma-aanpak voor gemeenten.



Ook begeleiding op maat behoort tot de mogelijkheden op het veld en daarbuiten. Dit kan door een van onze docenten, een OldStar trainer of de inzet van een OldStars expert uit de directe omgeving. De ondersteuning wordt vormgegeven aan de hand van een intakeformulier en een voorstel tot ondersteuning. Je kunt als initiatiefnemer tevens een opstartcursus volgen, waarin aandacht is voor beweegvormen, spelregels, sociale activering, fittesten en voorlichting over AED.

De landelijke ondersteuning van het Ouderenfonds bestaat uit de volgende instrumenten:

1. Vormen ouderencommissie met ouderen als initiatiefnemers;
2. Een intakegesprek met voorstel tot ondersteuning per initiatief met de ouderencommissie;
3. Opstellen van plan van aanpak met (duurzaam) organisatiemodel (5 verschillende modellen);
4. Ondersteuning in de opstartfase van het initiatief met inzet van materialen, procesbegeleiding en inzet OldStars-trainer/ begeleider;
5. Netwerk opzetten met lokale zorg- en welzijnsinstanties en gemeente om het programma duurzaam te maken;
6. Het ontwikkelen van communicatiematerialen en PR-plan;
7. Opstartcursus voor de initiatiefnemer en professional (lokale partner) voor OldStars-begeleider;
8. Materialentas;
9. Opleiding tot OldStars-trainerschap via het ASM model;
10. Aanmelding op de site OldStars.nl en actuele content op OldStars.nl;
11. Begeleiding en/of advies bij evenementen, inloopochtenden en regionale bijeenkomsten;
12. Eventuele ondersteuning bij eerste trainingen en/of clinic via een trainer van het Ouderenfonds.



Wanneer de beweegvorm duurzaam is ondergebracht bij de vereniging, blijft het Ouderenfonds beschikbaar als sparringpartner als dit wenselijk is, maar het Ouderenfonds zal meer en meer de rol als strategisch partner gaan vervullen.

Interesse?

Of een vereniging en/of initiatief in aanmerking komt voor deze ondersteuning en/of ondersteuningsinstrumenten is afhankelijk van de regio, de capaciteit op landelijk niveau, de inzet van de vereniging/initiatief en de wensen per vereniging. Hier worden per initiatief afspraken over gemaakt via een voorstel tot ondersteuning eventueel met een lokale partner van het Ouderenfonds. Het is mogelijk om ook in aanmerking te komen voor een van de verschillende instrumenten die hierboven genoemd zijn (minimale ondersteuning met aantal verplichte onderdelen vanuit Ouderenfonds). Wel is het een vereiste dat er afstemming is over de communicatie en deelname aan de cursussen, punt 6, 7 en 9. Dit is de minimale ondersteuning.

Al deze ondersteunende materialen en persoonlijke begeleiding kunt u aanvragen door contact op te nemen met oldstars@ouderenfonds.nl

Tips vanuit het Ouderenfonds over samenwerken:

1) Lokaal samenwerken is de kracht van het verbinden. Wat kenmerkt een succesvolle initiatiefnemer? Een succesvolle initiatiefnemer merk je niet altijd op, maar iedereen ervaart wel dat 'alles lekker loopt' en dat er een gemeenschappelijk gevoel van eigenaarschap in de samenwerking is. Hieronder kort een aantal eigenschappen die bij een goede initiatiefnemer of coördinator passen.

- Sturen maar niet bepalen: dit betekent dat je gezamenlijke koersbepaling mogelijk maakt en dan praat je zelf ook mee.
- Passie uitdragen: vanuit intrinsieke motivatie, passie uitdragen naar de samenwerkingspartners en naar de buitenwereld.
- Gezamenlijk eigenaarschap: betrekken van alle partijen op basis van

gelijkwaardigheid.

- Overzicht houden op project: hoofdzaken van bijzaken weten te onderscheiden.
- Oog voor proces: bijvoorbeeld voor conflicten en motivatieverlies. Maak het proces regelmatig bespreekbaar met elkaar.
- Netwerk: iemand met een groot netwerk kan makkelijker schakelen.
- Verbinden: het vermogen om partijen te verbinden op het niveau van de ambitie is cruciaal, zeker als verschillende partners met verschillende belangen nader tot elkaar moeten komen.

Welke organisatiemodel wordt ingezet?

Zo zet Jens Dijkstra een organisatorisch netwerk



Zoals in fase 1 beschreven is één van de krachten van het concept OldStars Sport de laagdrempeligheid om het te organiseren. In de praktijk vindt de organisatie veelal zelfstandig plaats doordat een (lokale) kartrekker (idealerweise uit de doelgroep en vaak een verenigingslid) de handschoen oppakt. Dit is het ideale scenario en het Ouderenfonds stimuleert dat er samen wordt gewerkt met de doelgroep en dat dit lokaal gebeurt. Bij voorkeur in samenwerking met de ouderencommissie (zie pagina 39). We onderscheiden hieronder een vijftal varianten van initiatiefnemers voor het opstarten van OldStars Sport in de regio.

1. Topsportorganisatie

De eerste variant is die van verenigingen die topsport bedrijven en in veel gevallen een maatschappelijke tak in de organisatie hebben. Deze aansprekende partij wil in dit geval een bijdrage leveren aan het uitrollen van OldStars in de omgeving en is bereid om haar kennis en netwerk te delen. Zo geldt voor voetbal dat veertien van de achttien Eredivisieclubs de afgelopen jaren een start gemaakt hebben met OldStars *walking football*.

2. Verenigingslid

Ook een verenigingslid uit de doelgroep kan de kartrekker vormen voor OldStars Sport. Het gaat vaak om een lid die boven de zestig jaar is en nog graag als speler actief wil blijven voor de vereniging. Hij of zij wil de oudere leden van de club de mogelijkheid bieden om te blijven acteren binnen de sport. In veel gevallen doet deze kartrekker mee aan het spel en betreft andere mensen bij het initiatief. De vereniging raakt enthousiast en langzaam groeit de animo voor OldStars Sport.

3. Commerciële organisatie

De derde optie om OldStars Sport van de grond te krijgen is op initiatief van een commerciële aanbieder. Deze initiatiefnemer heeft uit zijn of haar netwerk iets vernomen over de spelvorm en wil daar graag iets voor opzetten. De initiatiefnemers bekijken in de buurt welke mogelijkheden bestaan voor het spelen van OldStars Sport. De initiatiefnemer trekt bijvoorbeeld samen met de gemeente op om de spelvorm te promoten en een eerste activiteit te organiseren.

4. Buurtsport- of welzijnscoach

In het vierde voorbeeld is een buurtsport- of welzijnscoach degene die het initiatief neemt. Beroepsmatig hebben zij veel ervaring met het ontwikkelen van nieuwe sport- en beweegmogelijkheden voor ouderen. Zij zoeken hierbij de samenwerking op met verenigingen en deelnemers die bij de opstart betrokken willen zijn en bereid zijn de organisatie van een OldStars Sport-meeting of kick-off voor hun rekening te nemen. Deze activiteit trekt de eerste enthousiastelingen aan voor OldStars Sport en stilaan nemen de deelnemers de organisatie en promotie over van de coach/begeleider. De welzijns- of buurtsportcoach speelt een belangrijke rol in het samenbrengen van deelnemers en verenigingen en kan vanuit zijn rol ondersteuning blijven bieden.

5. Student

Afstudeeropdracht met als thema OldStars Sport? Studenten hebben een open blik en zijn gemotiveerd om nieuwe initiatieven te ontplooien. Bovendien zijn zij in staat om planmatig te werken en op zoek te gaan naar de juiste informatie. OldStars Sport is een geschikt onderwerp voor een afstudeeropdracht. Waar liggen de behoeften van een vereniging? Wat zijn noodzakelijke voorwaarden voor de uitrol? Met wie wordt samengewerkt? Hoe wordt de promotie uitgevoerd? Vele vraagstukken die een uitdaging kunnen vormen voor een ambitieuze student.

Elk organisatie-model heeft een andere aanpak en ook een ander business model. Wil je inzicht krijgen in deze organisatie-modellen? Neem dan contact op met oldstars@ouderenfonds.nl.

KRISTAN VAN DEN NOUWLAND

ALS BUURTSPOORTCOACH BETROKKEN BIJ OLDSTARS WALKING FOOTBALL JIBB

Rol van de buurtsportcoach

We hebben vanuit onze organisatie al enige jaren ervaring met het organiseren van structurele beweegactiviteiten voor ouderen. Onze activiteiten kenmerken zich door een gedreven sportinstructeur die oog heeft voor iedereen, tijd heeft voor iedereen en een praatje aangaat met alle deelnemers. Belangrijk is dat er een goede match is met instructeur en deelnemers. Wees open, relax en zeker niet te betuttelend want ouderen worden al te vaak aangesproken alsof het kleine kinderen zijn. Zorg voor plezierige en ontspannen sfeer met een dosis humor als dat bij je past.

Bepaal met de deelnemers de koers

Ik ben als buurtsportcoach gestart met een groep, zorgde voor een leuke sfeer en ik liet geen mogelijkheid onbenut om reclame te maken voor het OldStars traject, knoopte leuke samenwerkingen aan met Berry van Aerle en Helmond Sport. Ik heb altijd in overleg met de deelnemers de richting bepaald. Van één keer in de maand trainen naar elke week. Dit heeft er mede toe bijgedragen dat de mannen meer verantwoordelijkheid gingen nemen en zich als allereerste *walking football* vereniging hebben ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Zij maken gebruik van een voetbalaccommodatie. Een jaarlijkse (verplicht) uitgeschreven vergadering wordt zelf georganiseerd in een café van één van de deelnemers. Als buurtsportcoach ondersteun ik hen, maar de trainingen vullen zij zelfstandig in.

Maak de groepsdynamiek bespreekbaar

De groepsdynamiek is ook een bijzondere, elke training/toernooi of samen-zijn opnieuw. Sommige deelnemers willen presteren, terwijl het anderen puur voor de gezelligheid en het bewegen gaat. Erg interessant en belangrijk om hier continu bij stil te staan en het bespreekbaar te maken.

Welke randvoorwaarden zijn er nodig?

Feyenoord Basketball stimuleert kameraadschap onder ouderen



Veel deelnemers doen niet alleen mee om te bewegen, maar willen ook graag op een andere manier van betekenis te zijn. Voor bestuurders van sportverenigingen is het de kunst om een faciliterende rol aan te nemen en hierin de doelgroep te stimuleren.

Algemeen

De wijze waarop OldStars Sport wordt georganiseerd is vooral afhankelijk van wie de initiatiefnemer is. Iedere initiatiefnemer heeft zijn eigen uitdagingen. Voor een welzijnsorganisatie is het creëren van bestuurlijke betrokkenheid een grotere uitdaging dan voor een vrijwilliger van een vereniging.

Thema's als organisatie en veiligheid vallen of staan met het scheppen van de juiste randvoorwaarden. Deze vereiste voorwaarden verschillen per startsituatie. Dit hoofdstuk somt de benodigde randwoorden op.

Welke randvoorwaarden?

Randvoorwaarden zijn bedoeld om de doelgroep het gevoel te geven dat ze in goede handen zijn. Dat ze kunnen sporten in een veilige omgeving en dat diezelfde omgeving de activiteiten stimuleert. Het scheppen van die voorwaarden is cruciaal in het succes van de spelvorm. Een opsomming van de meest belangrijke voorwaarden is hieronder opgenomen.

1. Bestuurlijke betrokkenheid

Vraag medewerking van het bestuur van een vereniging bij de organisatie van de spelvorm. Zij zijn eindverantwoordelijk voor het reilen en zeilen in de vereniging en toestemming van hen is nodig. Daarnaast heeft het bestuur ervaring met het organiseren van (nieuwe) voetbalactiviteiten, zij kunnen de initiatiefnemers in contact brengen met leden die ervaring hebben en willen bijdragen. Het bestuur kan het initiatief ook financieel of in natura (tijd, mensen, materiaal, etc.) steunen.

Praktische zaken die afspraken behoeven, zoals het gebruik van het een trainingsruimte en verschillende materialen, kunnen ook met het bestuur worden afgestemd.

2. Draaiboek

Bij het opstarten is het handig om gebruik te maken van een draaiboek. Een draaiboek is een praktisch instrument om de vorm op te starten. We adviseren om dit draaiboek voorafgaand aan de uitrol op te stellen. Door middel van een draaiboek maak je inzichtelijk welke mensen meewerken en wat van die personen wanneer wordt verwacht. Voor een voorbeeld van een goed draaiboek kan men contact opnemen met het Ouderenfonds.

3. Lidmaatschap

Wat bied je deelnemers als vereniging aan en wat laat je hen zelf bekostigen? Betalen de deelnemers deelname aan OldStars Sport zelf door middel van een eigen bijdrage of contributie? Door tijdig na te denken over wie wat betaalt kom je achteraf niet voor verrassingen te staan. De contributie kan het normale bedrag zijn of een gereduceerd tarief. Contributie vergroot de commitment. Bovendien worden deelnemers lid van de vereniging en zijn daardoor automatisch verzekerd voor ongevallen. Dit is een secundaire verzekering.

Het advies is om als vereniging van OldStars Sport een gereduceerde contributie te vragen. Het is goed om vooraf na te denken over de kosten en dit ook tijdig te communiceren naar de deelnemers. Breng in kaart welke kosten er zijn en bepaal hoe deze worden gedekt. In sommige gemeenten bestaat de mogelijkheid om met korting te sporten of om met een sportpas gratis kennis te maken met een sport. Bekijk ook hierin wat de mogelijkheden voor de deelnemers en de vereniging zijn.

4. Teamtaken

Teamgevoel is belangrijk. Zo ook bij OldStars Sport. In een team worden taken verdeeld. Bijvoorbeeld in het vrijwilligerswerk. 60-plussers hebben relatief veel vrije tijd en die tijd willen zij wellicht in de club steken. Door een bardienst te draaien, de accommodatie te onderhouden, wedstrijden te fluiten of een team te begeleiden. Op deze wijze raken deelnemers meer betrokken bij de vereniging. Goed voor de club en goed voor de sociale contacten van de speler. Het gevoel van 'ergens bij horen' verkleint de kans dat spelers sociaal geïsoleerd raken. Bedenk dat het ook andersom kan: huidige vrijwilligers kunnen ook meedoen aan de OldStars spelvorm die wordt aangeboden.



5. De OldStars trainer en/of begeleider

Voor een groep van vijftien tot dertig spelers geldt een vuistregel. Voor deze omvang is minimaal één trainer nodig. De leeftijd van een trainer/begeleider is niet belangrijk, zolang trainer/begeleider maar professioneel overkomt en de juiste betrokkenheid toont.

6. Eisen aan begeleiders

De allerbelangrijkste voorwaarde voor trainers en begeleiders is dat zij affiniteit hebben met de doelgroep. Daarnaast is het een must dat begeleiders kennis hebben van het 'oudere lichaam'. Als zij weten hoe oudere sporters reageren op trainingsprikkel, voorkomen ze dat spelers overbelast of geblesseerd raken.

Wil je meer informatie over de taak en functieomschrijving van trainers/begeleiders? Neem dan contact met ons op via oldstars@ouderenfonds.nl

7. Verzorging

Het is verstandig om in contact te treden met een fysiotherapeut en de mogelijkheden voor een samenwerking te onderzoeken. Veel lokale fysiotherapeuten zijn bereid om de benodigde ondersteuning te bieden. Zorg ook dat een AED (Automatische Externe Defibrillator) binnen handbereik is en dat een speler of begeleider deze kan bedienen.

Een functionerende, opgeladen telefoon is in geval van een calamiteit ook noodzakelijk. Bij een hartstilstand is reanimeren en de inzet van een AED van levensbelang. Een AED is een draagbaar apparaat dat via gesproken opdrachten helpt bij het reanimeren. U kunt een AED kopen of leasen. Meer informatie is te vinden op www.hartstichting.nl/doe-mee/aed en www.aed-hulp.nl.

Het is bovendien aan te raden om vooraf een fitheidstest af te nemen bij de deelnemers. Dit om te controleren of spelers fit genoeg zijn voor de spelvorm. In hoofdstuk negen staat uitgebreid beschreven wat de test inhoudt en met welke gedachte de test is samengesteld.

8. Verzekering

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Voor kwetsbare groepen, zoals de

60-plussers, is het daarom verstandig een extra verzekering af te sluiten. Naast de verplichte zorgverzekering kan aanvullend een verzekering worden afgesloten voor fysiotherapie, sportmedisch onderzoek en sportbrillen. Sportbonden hebbenvoor de bij haar aangesloten verenigingen én hun leden een aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering afgesloten. De aansprakelijkheidsverzekering kent een eigen risico van vijfhonderd euro en een secundair karakter. Dit betekent dat de eigen aansprakelijkheidsverzekering voor gaat. Deze verzekering is ontwikkeld als een vangnet. Hier is meer te lezen over de verzekeringen voor leden van de sportbonden.

Sportbonden adviseren verenigingen om een eigen aansprakelijkheidsverzekering af te sluiten. Voor de ongevallenverzekering is dit niet van toepassing. Deze verzekering hoeft de vereniging dus niet meer zelf te regelen. Niet-leden, deelnemers die geen contributie betalen, zijn verzekerd bij wervingsactiviteiten, maar doen er verstandig aan zichzelf te verzekeren tegen ongevallen of om alsnog lid te worden. Spelers kunnen de clubs vrijwaren door middel van een vrijwaringsverklaring of eigenrisicoverklaring.

9. Sponsoring

Hoewel een vereniging de materialen kan financieren, is het de moeite om een sponsor te vragen om dit te doen. De eenvoudigste weg is om bedrijven te benaderen die jouw vereniging al sponsoren. Maar ook kunnen bedrijven worden benaderd die affiniteit hebben met sport, gezondheid of senioren. Verenigingen kunnen in sommige gevallen een subsidie aanvragen bij hun gemeente.

Verantwoord bewegen en begeleiders

Bewegen is belangrijk. Ongeacht de leeftijd. Maar bewegen wordt belangrijker naarmate de leeftijd gaat tellen. Verschillende redenen leiden tot een afnemend aantal uren beweging. Pijntjes en ongemakken bijvoorbeeld. Of de bewegingsactiviteiten komen in het gedrang door het wegvallen van een partner of sportmaatje. Dit hoofdstuk gaat in op de vormen en het belang van gezond bewegen.

Bart Logchies en Wormhoudt zijn als OldStars-docenten nu al een aantal jaar

verantwoordelijk voor de opstartcursus van OldStars, waarbij het ASM-model als basis dient. De opleiding die toekomstige trainers nieuwe inzichten geeft in manieren van bewegen die passen bij de kernwaarden van het concept. Bewegen, meedoen, ontmoeten en zelfredzaamheid.

Het ASM-model stimuleert zowel de lichamelijke als de cognitieve vaardigheden van sporters. Kortom, het verbetert beweegskills. ASM bevat oefenvormen die afkomstig zijn uit judo, atletiek, turnen en gymnastiek. Judo leert je vallen en hoe je met de krachten van anderen om gaat. Turnen verbetert de ruimtelijke oriëntatie en de souplesse. Gymnastiek helpt bijvoorbeeld gooien en vangen in spelvormen te stimuleren, waardoor de totale balans verbeterd.

De beweegvormen moeten ertoe leiden dat de coördinatie van sporters vooruit gaat en dat het oplossend vermogen omhoog gaat. Dit alles moet leiden tot betere cognitieve mogelijkheden, het ritmisch vermogen is er een van. Het ASM stelt trainers in staat om veel af te wisselen met de oefenvormen. Trainers worden vooral opgeleid met de gedachte: als je beter wilt voetballen moet je meer voetballen. Met dit model voegen we nieuwe vormen toe.”

Op dit moment zijn er in Nederland ruim zeshonderd professionals die een opleiding volgens het ASM hebben gevolgd. Dat zijn trainers, coaches, docenten bewegingsonderwijs en fysiotherapeuten. Zij passen de vormen toe in de praktijk. Om die opleiding te kunnen volgen hebben cursisten een trainer/coach-diploma of een ALO-diploma nodig. Of ze moeten gediplomeerd fysiotherapeut zijn.

De wetenschap vertelt ons dat gericht en gevarieerder bewegen creativiteit bevordert, blessures laat afnemen, een langer atletisch leven biedt en prestaties verbetert. Die winstpunten zijn ook verbonden aan de toepassing van het model.

Lichaam en hersenen

Minder bewegen leidt tot meer problemen met de gezondheid. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit een aantal schadelijke effecten met zich meebrengt. Verlies van spierkracht, spierconditie en vitaliteit zijn hier voorbeelden van. Ook vergroot een inactieve leefstijl de kans op diabetes. Verantwoord bewegen kan de ontwikkeling van lichamelijke klachten op een gunstige manier beïnvloeden. Dit geldt ook voor chronische aandoeningen. Zelfstandigheid, door te blijven bewegen, vergroot daarnaast de kwaliteit van het leven.

Advies en begeleiding bij bewegen kan mensen meer in beweging brengen én houden. Het is belangrijk om te beseffen dat verantwoord bewegen met het lichaam en de hersenen gedaan wordt. Oftewel, verantwoord bewegen betekent gymnastiek voor het lichaam en de geest! Bewegen heeft een overduidelijk positief effect op het onderhoud van de mentale gezondheid.

Bouwstenen voor bewegen

Binnen OldStars Sport bestaat beweging uit drie bouwstenen: verantwoord bewegen, aanbieden van de juiste beweegvormen en de setting waarin dat gebeurt. Deze bouwstenen leveren tezamen een bijdrage aan de gezondheidsvaardigheden van ouderen. Onder deze vaardigheden worden lichamelijke fitheid, het vergroten van het sociale netwerk en de participatie in de maatschappij verstaan.

De OldStars Sport trainer/begeleider is van groot belang bij het aanbieden van de juiste beweegvormen. Het Ouderenfonds heeft voor deze groep een opleidingsprogramma ontwikkeld, gericht op begeleiding in het verantwoord bewegen aan de hand van het ASM-Model. Het programma bevat de opstartcursus verantwoord bewegen, verschillende voetbalvormen, beweegoefeningen en tips over het verhogen van sociale activiteit. Geïnteresseerden kunnen zich voor deze cursus inschrijven op de website van OldStars Sport; www.oldstars.nl. Deze cursus wordt in verschillende regio's aangeboden.



GIEL OUDEJANS

BUURTSPOORTCOACH EN BETROKKEN BIJ HV KRAS/VOLENDAM (OLDSTARS WALKING HANDBALL)

Zorg voor goede trainers

Bij Volendam hebben we geluk dat we twee mega goede trainers hebben die al bekend waren met ASM. Dat is natuurlijk altijd handig maar niet het meest belangrijk. Informatie van trainingen kan makkelijk gedeeld worden en veel ASM spellen zijn erg makkelijk over te nemen. Dit geldt ook voor de mensen die geen ervaring hebben met trainingen of lessen geven. Daarnaast bieden wij als Sport-Koepel en HV Kras gezamenlijk aan om bij een vereniging de eerste lessen over te nemen. Als wij deze lessen overnemen kunnen wij alvast laten zien wat ASM is en wat vertellen over de trainingen. Onze ervaring en knowhow kan dan ook gebruikt worden.

Zorg voor een geschikte locatie

Een geschikte locatie vind ik ook van groot belang. Er moet niet alleen een goed veld zijn, maar ook een geschikte plek voor een kopje koffie en elkaar ontmoeten.

Zorg voor bestuurlijke betrokkenheid

Voor de opstart is het natuurlijk makkelijk als er zoveel mogelijk bestuurlijke betrokkenheid is. Hoe meer draagvlak er komt uit de vereniging, hoe meer mensen er zin in hebben dit op te pakken.

Zoek ondersteuning

Via het bestuur kunnen ze ook kijken naar een sportservice bedrijf die ze kan helpen met het geven van de trainingen of de opbouw van dit project. Deze kunnen ook helpen met een lesplan maken. De trainingsstof kan je ook uitwisselen met andere verenigingen, het is net hoe je het wilt. Het is wel handig om de eerste trainingen zoveel mogelijk op te schrijven, zodat je het niet vergeet, maar ook dat het over genomen kan worden wanneer iemand er niet is.

Fase 2 Werven van deelnemers

Hockeylegende Floris Jan Bovelanders start OldStars *walking hockey* on tour

WK-deelnemer Egbert van de Worp is besmet met het OldStars virus

Hoe een opa/oma-en-kind event ouderen naar de club krijgt



Na de voorbereidingsfase van het project volgt de tweede fase. Die van de werving van deelnemers voor het project.

In stap 1 t/m 4 is toegelicht welke verschillende rollen betrokken zijn bij het opstarten van OldStars Sport. Deze groepen zijn belangrijk voor de communicatie. Het uitgangspunt voor de communicatie is dat de doelgroep bestaat uit 55-plussers. Iedereen boven deze leeftijd kan meedoen, tot alle leeftijden. En zowel mannen als vrouwen zijn welkom om aan te haken. In de rolverdeling met betrekking tot de communicatie worden drie rollen uitgelicht; deelnemers, initiatiefnemers en OldStars experts.

Deelnemers aan OldStars Sport kunnen potentiële geïnteresseerden vragen om mee te doen met een training. Die kunnen potentiële deelnemers zijn die al aanwezig zijn op de club, maar het kunnen ook buurtbewoners of 'kennissen van' zijn.

Kartrekkers uit de doelgroep kunnen polsen wie al bij een club spelen en hun leven lang willen blijven bewegen. Zij zijn mogelijk geïnteresseerd om door te gaan met de sport, maar in een rustiger tempo met aangepaste spelregels, waarbij het sociale aspect voorop staat. De vereniging kan hen adviseren zich te oriënteren op OldStars Sport. Welzijns- of buurtcoaches kunnen deze rol ook vervullen. Deze professionals hebben veel contactmomenten met de doelgroep en kunnen nieuwe deelnemers kennis laten maken met OldStars Sport.

OldStars experts binnen of buiten de club kunnen als ambassadeur worden ingezet om enthousiastelingen te werven. Ook zij zijn heel goed in staat om nieuwe deelnemers mee te laten doen aan OldStars Sport. Voor deze groep geldt dat zij dit ook kunnen doen vanuit het eigen netwerk of daarbuiten.

5.1 Website van OldStars Sport

Het Nationaal Ouderenfonds streeft ernaar om de doelgroep te faciliteren in en te informeren over OldStars Sport. Bijvoorbeeld door de inschrijving zo eenvoudig mogelijk te maken. Op de website www.oldstars.nl kunnen geïnteresseerden zich vanaf het najaar van 2019 aanmelden. Op basis van hun postcode geeft de website een overzicht van verenigingen in de buurt waar OldStars Sport wordt gespeeld.

Ook kunnen deelnemers aangeven of zij de nieuwsbrief willen ontvangen. De nieuwsbrief biedt onder meer verhalen van deelnemers, ervaringen van verenigingen, toernooiresultaten en informatie over de ontwikkelingen van de spelvormen. De website biedt ook ondersteuning aan partijen die zich bezighouden met OldStars Sport. Op de website staat onder andere een evenementenagenda, een mogelijkheid tot registratie, informatie(documenten) voor trainers en initiatiefnemers én uiteraard verhalen vanuit OldStars uit heel Nederland.

Tips vanuit het Ouderenfonds:

1) Een opa-kinddag als werving voor Sport

“Ik ben een van de drie pensionado’s die zorgen voor het groenonderhoud van onze club. Wij hebben het initiatief genomen om bij onze vereniging met OldStars te beginnen. Wij hebben ook zelf de werving voor onze rekening genomen. Dat ging in het begin een op een. We spraken op zaterdagochtend en -middag ouderen aan die naar hun kinderen of kleinkinderen kwamen kijken. Ook hebben we naast de ouder-kindwedstrijden, die we toch al hadden, ook een aantal opa-kindwedstrijden georganiseerd. Uiteindelijk hebben we nu een stabiele groep van veertien deelnemers die hier elke woensdagmiddag komt ballen. En nog leuker: twee van hen helpen nu ook op dinsdag en vrijdag bij het onderhoud.”
Freek van den Biezen, deelnemer OldStars *walking football* bij TSC Oosterhout.

2) Stichting Welzijnswartier Katwijk deed werving via de lokale krant

In Katwijk is OldStars *walking football* niet meer weg te denken. De promotie van de *walking football* vorm heeft initiatiefnemer Raymond Lempers (Stichting Welzijnswartier Katwijk) vormgegeven door aandacht in de lokale krant en aandacht via de social media kanalen van voetbalvereniging Katwijk. “Wij leveren artikelen aan voor de lokale krant, inclusief een foto. Deze sprekende artikelen zorgen voor de juiste aandacht. Bovendien deelt de club de social media berichten van onze stichting. We hebben gezien dat hierdoor leden van de vereniging ouders of grootouders attenderen op de voetbalvorm. Ook mond-op-mond reclame heeft effect. Een demonstratiewedstrijd op het sportpark heeft ook bijgedragen aan de bekendheid. Deze wedstrijd heb ik georganiseerd in de rust van een wedstrijd van het eerste elftal.”



Als je eenmaal de rugbysfeer hebt geproefd, wil je niet meer anders.

RON EEKERS

3) Algemene tips

Voor de communicatie over de spelvorm binnen OldStars Sport kunnen verschillende middelen worden ingezet. Zeven tips helpen initiatiefnemers, ouderencommissie, de spelers, verenigingsbestuurders en buurtsportcoaches in het efficiënt voeren van de communicatie over de vorm.

- Betrokkenheid van een vereniging: Bespreek ambities met het bestuur van de club en maak het bestuur onderdeel van de OldStars-beweging.
- Een lijst van potentiële vereniging-deelnemers: is veelal een blijvende liefde van (oud-)leden van een vereniging. Kies mensen waarbij de kans groot is dat ze meedoen.
- Spreek de doelgroep aan: spreek mensen aan als je ze tegenkomt op de club.
- Zet in op mond-op-mond reclame: Stimuleer de OldStars-spelers om vrienden en bekenden uit te nodigen om een keer mee te trainen. Ook het clubblad, de website, een nieuwsbrief, posters, flyers, hand-outs, bierviltjes, e-mails, Twitter en Facebook dragen bij aan de promotie rondom een vereniging.
- Benut bestaande media buiten de vereniging: Een persbericht naar een regionale krant of een item op een regionale televisiezender dragen bij aan de bekendheid van de spelvorm.
- Registreer op www.oldstars.nl: De clubnaam wordt bij registratie vermeld in de lijst met deelnemende verenigingen en potentiële deelnemers bezoeken vaak eerst de website. Deze personen kunnen aanhaken bij een training.
- Activeer OldStars: houd deelnemers en volgers op de hoogte via een vaste rubriek of een speciale (digitale) nieuwsbrief, enthousiasmeer ook personen buiten de vereniging en blijf nieuwe activiteiten ontplooiën.

DORINE DIELEN

VOORZITTER VAN HOCKEY-CLUB HDM

“De oud-leden waren voor ons logischerwijs de eersten die we hebben benaderd om deel te nemen aan *walking hockey*. We hebben flyers uitgedeeld en we zijn de wijk in gegaan. Uiteindelijk hoop je dat het enthousiasme van de deelnemers overslaat op nieuwe deelnemers. Daarvoor hebben we gemerkt dat het belangrijk is dat je met een goed verhaal komt. OldStars *walking hockey* klinkt niet meteen heel aantrekkelijk. Maar doordat het ASM-model onderdeel is van de spelvorm, wordt het voor veel mensen al interessanter. Daarnaast is een enthousiaste kartrekker of trainer essentieel. Wij hebben iemand die goed bekend is met het ASM. Hierdoor worden de deelnemers constant uitgedaagd. Het gaat hierbij dus niet alleen om het hockey, het gaat om het bewegen.

Als je gaat beginnen met het werven van deelnemers, zorg dan dus dat je met een goed verhaal komt. Een verhaal wat wordt uitgedragen door de persoon die voor de groep staat. Belangrijk is dat het gaat om de fitheid voor het hele lijf en om de sociale cohesie. We hebben hier dames die vroeger met elkaar samen hockey speelden. Ze moesten op een gegeven moment noodgedwongen stoppen. Nu kunnen ze weer meedoen en spreken ze elkaar weer net zo vaak als vroeger. Dat is heel leuk om te zien. Senioren willen daarnaast van waarde zijn. Door ze te benaderen voor vrijwilligersfuncties sla je twee vliegen in een klap.”

Fase 3 Hoe starten we in de praktijk?

De start van OldStars tafeltennis!

Terschelling verwelkomt OldStars van het eiland en de overkant het hele jaar door



Organiseer een demonstratie, inloopmiddag of een kick-off

Alles is nu gereed om te starten met OldStars Sport. Om de deelnemers kennis te laten maken met de nieuwe spelvorm en met elkaar, is het handig en leuk om een kick-off te houden. Dat kan in verschillende vormen. Zoals door een inloopmiddag of -ochtend te organiseren of een demonstratie voor de spelvorm te houden.

De kick-off is een ideaal moment voor jouw vereniging om deelnemers en geïnteresseerden uitleg te geven over de beweegvorm. Belanghebbenden eraan te laten 'ruiken' dus, en om de fitheid van spelers te testen. Hoe je een kick-off kunt organiseren leggen we hieronder uit. Let op: deze kick-off is een voorbeeld van hoe het zou kunnen. De vereniging is uiteraard vrij om er een andere invulling aan te geven.

Een kick-off kan ook plaatsvinden in de vorm van een demonstratie door een bestaand OldStars team uit de regio. Veel bestaande OldStars zijn bereid om andere clubs te helpen bij de opstart van een project, dus schroom als vereniging niet om contact op te nemen met een nabijgelegen vereniging waarbij de beweegvorm al langer een bestaand initiatief is.

Communiceer over het evenement

Uit de praktijk blijkt dat tijdig communiceren over een aanstaande kick-off helpt om belangstellenden te trekken. Dat kunnen geïnteresseerden zijn van verschillende achtergronden: gemeente, pers, andere verenigingen of ouderenorganisaties.

Met behulp van een flyer, een web banner of een poster is het mogelijk om de communicatiekanalen van de vereniging te activeren. Ook kunnen promotiematerialen ingezet worden om regionale persorganisaties te informeren over het aanstaande evenement.

Het uitgangspunt voor de communicatie is dat de doelgroep bestaat uit 55-plussers. Iedereen boven deze leeftijd kan meedoen, tot alle leeftijden. Het promotiemateriaal in de wervingsfase kan ondersteunend zijn voor de volgende groepen:

- Deelnemers

Maak een lijst potentiële deelnemers. Kies mensen waarbij de kans groot is dat ze meedoen. Deelnemers aan OldStars Sport kunnen vervolgens potentiële geïnteresseerden vragen om mee te doen met de kick-off. Kijk rond in de omgeving en sociale netwerken van de deelnemers om mensen enthousiast te maken.

- Ouderencommissie/raad

De ouderen die meewerken in de organisatie naar de kick-off hebben een eigen netwerk en kunnen daarbuiten ook werven.

- Ambassadeurs

OldStars ambassadeurs binnen of buiten de club kunnen als ambassadeur worden ingezet om enthousiastelingen te werven. Ook voor deze groep geldt dat zij dit kunnen doen vanuit het eigen netwerk of daarbuiten.

Tips van bekende OldStars en het Ouderenfonds

1) Ontvang de gasten bij de kick-off

Nodig alle belanghebbenden, zoals deelnemers, begeleiders, pers, gemeente, verenigingen en welzijnsorganisaties uit om aanwezig te zijn bij de kick-off. Ontvang deze geïnteresseerden met een kopje koffie of thee bij het evenement. Dit versterkt het saamhorigheidsgevoel en laat zien dat de vereniging met de juiste samenwerkingen een succes wil maken van het project.

2) Verzorg een presentatie

Een korte presentatie over het hoe, wat en waarom van OldStars Sport helpt om de betreffende spelvorm te laten leven. Geef als kartrekker(s) of voorzitter van een vereniging dus een korte, informatieve en wervende presentatie tijdens de kick-off. Zorg er ook voor dat deze presentatie interactief is en de doelgroep wordt meegenomen in het concept. Dit haalt drempels om mee te doen weg.

3) Geef informatie over verantwoord bewegen

Geef uitleg over nut en noodzaak van verantwoord bewegen. Voorbeelden hiervan zijn een intakegesprek en een fittest. Deze zijn bedoeld om een beeld te krijgen



OldStars tafeltennis is een van de meest geschikte beweegvormen voor ouderen. Op een laagdrempelige manier train jij jouw fijne motoriek, balans en aanpassingsvermogen met de methode van OldStars.

BETTINE VRIESEKOOP



van het fysieke niveau van de deelnemers. Trainers en begeleiders kunnen de trainingen afstemmen (differentiëren) op het fysieke niveau van de spelers zodat zij een programma op maat kunnen aanbieden. Daarnaast kan de organisatie informatie geven over een AED of EHBO. Indien potentiële deelnemers bepaalde gezondheidsklachten hebben kan deelname afgeraden worden. Of moet er toestemming gevraagd worden aan de huisarts? Het is mogelijk advies te vragen over een fittest en/of intake voor OldStars Sport bij het Nationaal Ouderenfonds.

4) Verzorg een training

Tijdens de training kunnen de deelnemers de spelvorm voor het eerst ervaren, terwijl de trainers en begeleiders ook uitleg kunnen geven aan de andere belangstellenden. Op deze wijze wordt elke aanwezige betrokken bij wat de beweegvorm inhoudt.

5) Ontmoet elkaar na de training

Na de inspanningen op het veld volgt de ontspanning in het clubhuis. Dit is een belangrijk onderdeel van de spelvorm: gezelligheid en sociale activatie zorgen ervoor dat de deelnemers en begeleiders elkaar beter leren kennen. Daarnaast kan er aan de deelnemers gevraagd worden hoe zij een vervolg zien.

Fase 4 Hoe wordt er een vervolg gegeven aan een geslaagde start?

Spelersraad *walking football* maakt volgende stap naar volwassenheid

Molukse OldStars installeren een landelijke commissie

OldStars ontmoeten elkaar tijdens Interland



Evalueer de kick-off

In deze fase speelt de evaluatie van de kick-off een centrale rol. Bij deze evaluatie is het belang om alle onderdelen van de kick-off met elkaar te bespreken. De communicatie, de samenwerking, de ontvangst van de gasten, de training en de afsluiting in het clubhuis. Wat kan er beter in de communicatie? Hoe zorgen we voor differentiatie in de trainingen voor de verschillende fysieke niveaus? Hoe verdelen we de taken efficiënt in de groep? Hoe stemmen we het project binnen de vereniging af? Hebben we nog ondersteuning nodig van andere OldStars teams uit de regio? Met welke andere organisaties willen we nog samenwerken? Hebben we sponsoring nodig?

Aanbod en programma afstemmen op de wens van de doelgroep

Houd de club het bij één of twee keer per week trainen? Of breid het project het aanbod uit met een OldStars meeting (toernooi) eens in de zoveel weken? Is er potentie en ruimte voor een extra OldStars groep? Welke afspraken maken we met de vereniging hierover?

Bij elke vereniging kunnen de wensen en ambities weer anders zijn. Daarom adviseren we om het aanbod af te stemmen op de behoeften van de deelnemers en de begeleiding. In de evaluatie spelen de kernwaarden van het concept altijd een rol. Voor alle facetten van de spelvorm raden we de initiatiefnemers, begeleiders en deelnemers aan de volgende waarden in het achterhoofd te houden: verantwoord bewegen, meedoen, zelfredzaamheid en ontmoeten.

PAUL DE VOS

OLDSTARS WALKING BASKETBALL IS VAN START GEGAAN

Paul de Vos, directeur Feyenoord Basketball, beschrijft hoe ze bij zijn club zijn begonnen met *walking basketball*. “De *walking footballspelers* van Feyenoord vroegen ons of we eens een basketbaltraining voor ze konden organiseren. Dat hebben we gedaan, en dat was een groot succes. We hebben ze tevens direct uitgenodigd om een Eredivisiewedstrijd bij ons te komen kijken. Op deze manier hadden we direct een hele leuke band met een nieuwe doelgroep voor ons, de ouderen in Rotterdam.”

“Toen we het verzoek van de OldStars van Feyenoord kregen, in februari 2018, zijn we direct op het internet gaan zoeken wat er te vinden is over *walking basketball*. We stuitten op filmpjes uit Engeland. Hier hebben we onze eigen draai aan gegeven. Vervolgens zijn we gestart met een groep ouderen aan de andere kant van de stad. Nu zijn we een jaar verder en wordt er met succes bij ons wekelijks *walking basketball* gespeeld.”

Seizoenskaart

“Het mooie is dat er nu een vast clubje supporters is ontstaan, die ook nog eens seizoenskaarten hebben gekocht. Ze maken er samen dus ook nog eens een leuk uitje van. Dit toont aan dat het veel meer is dan dat potje *walking basketball*. Wij zeggen altijd, het sociale staat voorop. Daar moet het om gaan. Dit willen wij ook uitstralen als we het concept samen met het Ouderenfonds verder gaan uitrollen in Nederland.”

“Als je me vraagt hoe ik de komende jaren zie, dan zou het heel mooi zijn als we 10/15 *walking basketball* clubs in Nederland hebben. Competitie of toernooien hoeft van mij allemaal niet. Het moet vooral leuk blijven onderling. Kijk, dat clubje dat wij nu bij elkaar hebben, die hebben het fijn met elkaar. Het zou fantastisch zijn als er meer van dat soort clubjes ontstaan in Nederland”, aldus De Vos.



Fase 5 Hoe borg je het initiatief?

Daarom wil spelbegeleider
Gerrit Tuinenga betrokken blijven

OldStars zetten zich in
voor dementie

OldStars in de Haagse Schilderswijk



Hoe zorgt een vereniging ervoor dat OldStars Sport niet na een enthousiast begin een stille dood sterft? Ofwel, hoe zorg je voor continuïteit? In deze laatste fase, de vervolgstappen en kwaliteitsslag, geven we voorbeelden van manieren om de positie van de beweegvorm in de vereniging te verstevigen. Daarnaast bevat deze fase tips over hoe de kwaliteit in het project verhoogd kan worden. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat de rol van de ouderencommissie binnen de vereniging is.

Blijf nieuwe aanwas stimuleren

Door ouderdom zijn ook verstokte deelnemers uiteindelijk genoodzaakt te stoppen. Aanwas van nieuwe spelers is dus cruciaal voor de continuïteit in het project. Ook hier geldt: werf eerst dichtbij voor nieuwe deelnemers. Bij vrienden, familie en kennissen van deelnemers, opa's/oma's en vrijwilligers. Eén van de manieren om nieuwe spelers 'buitenshuis' te vinden is door samenwerkingen met instellingen voor senioren aan te gaan, zoals met buurthuizen, bejaardenhuizen en welzijnsorganisaties.

Deze instellingen kennen mogelijk 55-plussers die behoefte hebben aan beweging en sociale contacten en kunnen hen wijzen op de mogelijkheid van OldStars Sport in de buurt. De vereniging kan de instellingen helpen door bijvoorbeeld promotie-materiaal achter te laten, zodat ze dat op kunnen hangen of aan 55-plussers kunnen uitdelen. Denk daarnaast aan samenwerking met andere verenigingen of met het gemeentelijk sportbedrijf.

'Bekend maakt bemind'

Het is als OldStars groep belangrijk om het gezicht te laten zien en betrokkenheid te tonen in de vereniging. Bijvoorbeeld door als groep vrijwilligerswerk te doen, naar de ledenvergadering te gaan, een stukje te schrijven in het clubblad, aanwezig te zijn op de open dag of een familiedag etc.

De Ouderencommissie

De ouderencommissie is een cruciaal onderdeel voor het vormgeven van OldStars Sport. Deze commissie geeft vorm aan de plannen die door het bestuur zijn

uitgezet. De ouderencommissie heeft dus een belangrijke functie; de resultaten bepalen in grote mate de toekomst van het OldStars project binnen de vereniging. Maar hoe vorm je een succesvolle ouderencommissie? Wie vraag je als commissielid? De mensen die toevallig tijd hebben? De oud-directeur die zich vrijwillig aanbiedt? Om een goede commissie samen te kunnen stellen, bepaal je eerst de opdracht aan de commissie en de tijd die de commissie ervoor krijgt. Het formeren van een ouderencommissie bestaat uit 3 stappen: mensen zoeken, samenwerking en bijsturing.

1) Mensen zoeken

Je weet welke acties de commissie moet ondernemen en welke capaciteiten daarvoor nodig zijn. Nu kun je er mensen bij zoeken. Wie heeft de benodigde capaciteiten?

2) Samenwerking

Je hebt geschikte mensen gevonden voor de commissie en komt voor de eerste keer bij elkaar. Vóór je aan de slag gaat is het van groot belang om duidelijke afspraken te maken over de samenwerking: wat zijn de te nemen stappen? Wat is de taakverdeling? Wat is de tijdsplanning? Wat als de resultaten niet goed genoeg zijn?

Een succesvolle commissie:

- heeft een duidelijk geformuleerde missie/opdracht
- is gericht op resultaat, op het behalen van de doelstellingen.
- is goed georganiseerd
- kent een duidelijke verdeling van rollen en verantwoordelijkheden.
- bouwt voort op individuele sterktes. Ieder commissielid heeft het gevoel dat hij/zij kan bijdragen aan een goed resultaat
- heeft leden die van elkaar op aan kunnen; ze inspireren en ondersteunen elkaar
- is creatief in het vinden van oplossingen
- lost interne tegenstellingen zelf op
- communiceert op een open manier
- bespreekt haar eigen effectiviteit
- vraagt om goed leiderschap!

3) Bijsturen

In de startfase van een team is iedereen optimistisch en enthousiast. Na verloop van tijd kan dat veranderen; er kunnen irritaties ontstaan en het werk kan stagneren. Dat kan bijvoorbeeld komen doordat commissieleden teveel in elkaars vaarwater zitten en elkaar hinderen in plaats van inspireren. Hierin ligt een belangrijke rol voor het bestuur om bij te sturen, maar ook open communicatie is hier van belang.

Blijf nieuwe activiteiten ontplooiën en zoek aansluiting bij de doelgroep

Activiteiten zullen het imago van de OldStars Sport-groep ten goede komen. Het versterkt de positie van de groep in de club en het maakt de groep aan sich ook aantrekkelijk om bij aan te sluiten. Dit geldt voor zowel spelers als begeleiders. Investeer ten slotte ook in de samenhang van de groep door ook buiten de trainingen om sociale activiteiten te houden zoals een quiz, bingo of filmavond

Om de kwaliteit van het aanbod omhoog te brengen is het advies om uitwisselingen te organiseren met OldStars van andere verenigingen. Door in de doelgroep onderling met elkaar in contact te komen, bestaat de mogelijkheid om kennis uit te wisselen. Dat kan kennis zijn over oefenvormen, manieren van sociale activatie of andere praktische onderdelen. Ook de organisatie van of deelname aan regionale evenementen kunnen daarin helpen.

Organiseer een OldStars-meeting (toernooi)

OldStars draait om gezelligheid en bewegen. De doelgroep sociaal actiever maken en gezonder laten leven zijn doelstellingen van de spelvorm. Op welke wijze kunnen toernooien en evenementen bijdragen aan de doelstellingen? Waarom zijn toernooien geschikt om de doelgroep te verbinden aan OldStars Sport? Hoe worden evenementen ingericht om te voldoen aan de behoeften van de doelgroep? Bij het organiseren van een OldStars meeting komen een aantal dingen kijken.

Het waarom van OldStars-meetings

Veel OldStars teams beginnen met een handjevol deelnemers. In samenwerking met de verenigingen proberen de enthousiastelingen het aantal spelers groter te

maken. In de buurt en in sociale netwerken vinden zij nieuwe spelers en betrekken hen bij de spelvorm. Veelal komen de teams éénmaal per week samen om te trainen en bij te praten. De sociale en sportieve functie van OldStars wordt in toenemende mate ingevuld. Meetings met andere verenigingen vormen hier een mooie aanvulling.

De meetings vormen namelijk een ideale mogelijkheid om breder invulling te geven aan de doelstellingen van de spelvorm. Tijdens deze evenementen ontmoeten de spelers andere teams uit de streek en kunnen ze de krachten meten met nieuwe tegenstanders. Onder het mom van 'hoe meer zielen, hoe meer vreugd' versterken toernooien letterlijk de sociale binding in de doelgroep. Spelers kunnen ongedwongen met elkaar kennismaken en het biedt de mogelijkheid om gegevens uit te wisselen met andere ploegen. Voor de organisatie van een oefenwedstrijdje bijvoorbeeld.

Uitdagingen via meetings

De meetings, ook wel toernooien genoemd, bieden ook uitdagingen. Wat te doen met mindere spelers in de finale? Wie coachen het team en hoe doen zij dat? Probeer deze uitdagingen te omarmen en als groep te groeien door deze momenten. Plezier, euforie, verlies en falen zijn allen bedoeld om als team dichter bij elkaar te komen. Iedereen verdient zijn waarde en plek in de groep. Een tip is om met elkaar een gesprek te voeren over wie welke wensen heeft.

In het kader van veiligheid moeten toernooien en evenementen altijd rekening houden met voldoende EHBO-personeel en een AED. De spanning en fanatisme kunnen hoog oplopen en veiligheid staat voorop bij de spelvorm.

Sociale evenementen

Evenals bij toernooien, dragen andere evenementen ook bij aan de sociale cohesie in de groep, de zogeheten side-events. Verschillende voorbeelden van side-events worden georganiseerd rondom het concept OldStars. Hierbij kan gedacht worden aan een demonstratietraining met een bekende oud-professionaal, een voorwedstrijd, een uitje naar de bioscoop of het combineren van een training met een potje kaarten.



Sport-technische en organisatorische aspecten bij OldStars-evenementen

We onderscheiden dertien uitgangspunten bij de organisatie van OldStars evenementen. Deze uitgangspunten zijn van sporttechnische en organisatorische aard. Het is belangrijk om met alle aspecten rekening te houden bij de organisatie van een evenement.

Sporttechnisch

1. Specifieke warming-up: special: de specifieke OldStars warming-up bevat in ieder geval de volgende elementen: het gehele lichaam dynamisch rekken, in alle richtingen lopen en spelvormspecifieke bewegingen maken. De warming-up moet minimaal tien minuten duren en vindt direct voorafgaand aan een eerste wedstrijd plaats, zodat deelnemers in de tussentijd niet weer afkoelen.
2. Verantwoord speelschema: OldStars deelnemers komen ook voor de gezelligheid en ontmoeting. Het speelschema moet daarom aansluiten op de behoefte en de mogelijkheden van de deelnemers. De richtlijnen zijn als volgt:
 - a. Rustmomenten tussen de wedstrijden door
 - b. Maximaal een uur sporten in totaal
3. Consistente spelregels: OldStars-toernooien speel je voor het spelplezier en de gezelligheid. Toch zijn er duidelijke spelregels nodig, die zorgen voor een leuk en eerlijk spel. Om het naleven hiervan te stimuleren, is het essentieel dat de regels voorafgaand aan het evenement worden besproken, bijvoorbeeld na het welkomstwoord. Daarnaast moeten de spelbegeleiders goed op de hoogte zijn en de regels hetzelfde interpreteren en toepassen.
4. Spelbeleiders: om het sportieve karakter van OldStars events te stimuleren, zet je spelbeleiders in in plaats van scheidsrechters. Vooral in de eerste wedstrijden hebben de regels extra aandacht nodig. De spelbeleiders zijn bij voorkeur mensen die affiniteit hebben met OldStars, maar zelf niet kunnen deelnemen door fysieke beperkingen. Op deze manier zijn zij ook sociaal betrokken zijn bij de OldStars gemeenschap.
5. Plezier en samenspelen: stimuleer sportiviteit en spelplezier op verschillende manieren; handen schudden voor- en achteraf, applaus voor mooie acties van zowel jouw club als tegenstanders. Ook is het mogelijk om een aanpassing te



doen als één team te sterk is, zoals het toevoegen van een speler aan het verliezende team.

6. Sportspecifiek gerelateerde randactiviteiten: om de deelnemers vooraf, achteraf of tussen de wedstrijden door op een ontspannen manier met elkaar in contact te laten komen, worden randactiviteiten georganiseerd. Het past het beste bij het OldStarskarakter als dit sport gerelateerde activiteiten zijn, zoals bij *walking football* gebruikt gemaakt wordt van een quiz, gatenschieten, voetgolf, voetbalbowlen, voetbalbingo en tafelvoetbal. Het programma biedt dit vrijblijvend aan.
7. Intensiteit van bewegen: de intensiteit van bewegen (kracht en snelheid) neemt toe tijdens toernooien. Er is moeilijk iets te zeggen over de verantwoordelijke speelduur tijdens toernooien. Wel geven we richtlijnen. Bij toernooien gaat het vaak over winnen (hogere intensiteit) en over meerdere wedstrijden (stoppen en weer starten). Je kunt je afvragen of dat verantwoord is. Bovendien is de leeftijd van de deelnemers tussen de 55 en 90 jaar. De verschillen tussen deelnemers worden groter naarmate de leeftijd hoger wordt.

Organisatorisch

8. Brede zelfstandige organisatie: om een succesvol OldStars toernooi te organiseren, is een brede organisatie nodig die zelfstandig te werk gaat. De voorkeur gaat uit naar een groep mensen die zelf niet deelneemt aan het toernooi, maar wel betrokken is en blijft bij de groep. Hierbij kan gedacht worden aan partners van deelnemers, fysiek beperkten, clubmensen of andere vrijwilligers. Ook stagiaires van relevante opleidingen zijn erg nuttig voor uiteenlopende werkzaamheden.
9. Ambassadeurs en prominenten: de organisatie kan het niet alleen. Er zijn ambassadeurs nodig die de doelgroep enthousiasmeren, mobiliseren en zelf het goede voorbeeld geven. Ook het inschakelen van prominenten zoals (oud-) professionals of bekenden uit de omgeving is effectief. Zij zijn ook in te zetten voor het uitreiken van prijzen bij een toernooi of bij (extra) activiteiten zoals het leiden van een quiz.

10. Samenwerken met partners: OldStars werkt samen met een aantal partners die ondersteunen bij toernooien. Vraag naar de mogelijkheden bij het toernooi dat georganiseerd wordt. Denk hierbij aan het aanbieden van fittesten, zorgverzekeringacties en korting op gehoortesten.
11. Promotie en media-aandacht: Stuur een save-the-date naar de contactpersoon van de doelgroep zodat het toernooi op tijd in de agenda's van de deelnemers komt. In het volgende bericht deel je alle overige informatie en de mogelijkheid tot inschrijven. Kies het juiste communicatiekanaal. Niet iedereen van de doelgroep is goed bereikbaar per e-mail. Vul een digitale uitnodiging aan met offline-middelen zoals posters bij buurthuizen, de sportclubs in de omgeving en het plaatsen van een aankondiging in een wijk/streekkrant. Het inzetten van de lokale media is hierbij van groot belang. Ze kunnen van waarde zijn bij de promotie, het vastleggen van het evenement en vervolgens het verspreiden van beelden en verhalen van het evenement.
12. Veel ruimte voor ontmoeting: het sociale aspect van OldStars toernooien is minstens zo belangrijk als het bewegen. Een kopje koffie tijdens de ontvangst of de pauze zorgt voor gezellige momenten. Een lunch nuttigen aan grote tafels waar meerdere teams aan zitten is ook garantie voor gezelligheid. Interactie met de eigen club- en teamgenoten is al mooi, maar het mengen van verschillende teams zorgt voor nog meer kameraadschap en past goed bij het karakter van een OldStars event. Stimuleer dit door bijvoorbeeld een quiz in gemengde teams te spelen.
13. Verzorgde catering: het stimuleren van gezelligheid gaat goed met behulp van een hapje en drankje. Hierdoor voelen de deelnemers zich tevens gewaardeerd en welkom. Ook is goede voeding essentieel als men gaat bewegen. Koffie met een lekkernij, een stuk fruit en een (simpele) lunch zijn aan te raden bij elk OldStars evenement.

OldStars Sport en nieuwe doelgroepen

Bestaande OldStars initiatieven in het land denken actief mee en spelen in op de ontwikkelingen in de maatschappij- of in de gemeente. Onderstaand een aantal voorbeelden van innovatieve aanpakken.

VOETBALLLEN MET DEMENTIE

Voetballen met dementie. Weinig mensen die het doen. Bij de OldStars van VVV kan het. De één heeft een kapotte knie, de ander een hartkastje, weer een ander is doof. In dit bijzondere gezelschap voelt Chrit (66) zich thuis. Chrit is dement. Toen hij drie jaar geleden zich aansloot, heeft hij meteen zijn verhaal verteld. “Door meteen open kaart te spelen, maak je het een stuk makkelijker voor jezelf. Je voorkomt nare opmerkingen of gefrustreerde reacties. De groep heeft het heel positief opgevangen.”

Gesloten afdeling

Chrit zit inmiddels op de gesloten afdeling van een verpleeghuis in Venlo. Dat hij in alle vrijheid nog kan voetballen doet hem goed. “Het was verschrikkelijk om mijn vrouw te moeten verlaten, maar het ging niet meer. De situatie was onhoudbaar en mijn vrouw had last van mijn ziekte. Gelukkig word ik nu elke week door een teamgenoot opgehaald om te kunnen voetballen. De namen kan ik niet onthouden, maar verder merken mijn teamgenoten er weinig van.”

Volwaardig lid

Dit wordt beaamd door de groep. ‘Chris is gewoon een aardige gast’ - klinkt het. ‘Heel fijn om hem erbij te hebben. Indirecte vrije ballen neemt hij altijd direct, maar dat is het dan ook. Hij is een volwaardige OldStar van VVV.’

Vertraging aftakeling

“Gelukkig gaat het proces van dementie nog traag. Waarschijnlijk komt dat omdat ik blijf bewegen. Prikkel opzoeken is belangrijk. Dementie is een kloteziekte, maar in een hoekje gaan zitten heeft geen zin. Ik hoop nog lang onderdeel te zijn van deze groep.”

OldStars in de wijk

In steden bestaat een trend dat verenigingen zich verplaatsten naar andere delen in een stad. Een andere ontwikkeling is dat beweegactiviteiten aangeboden worden op andere plaatsen dan de sportverenigingen. In veel gevallen zijn buurthuizen en of wijkcentra een ideale plaats om sport- en beweegactiviteiten te organiseren. In navolging van deze ontwikkeling vindt de organisatie van OldStars activiteiten steeds vaker in de wijk plaats. Het Nationaal Ouderenfonds ontwikkelt samen met de partners een programma om eventuele initiatiefnemers van OldStars in de wijk te ondersteunen bij het organiseren van deze activiteiten.

OldStars meer met migrantenouderen

Ook zien we dat OldStars geïmplementeerd wordt bij sportclubs met een hoog aantal leden met een migrantenachtergrond, zodat zij op een laagdrempelige manier (meer) meedoen in de lokale samenleving. Ervaring van het Ouderenfonds leert dat ouderen door blessures of andere gezondheidsbeperkingen terecht kunnen komen in een situatie met weinig tot geen sociale contacten en weinig activiteiten. Bij migrantenouderen speelt de problematiek sterker dan bij autochtone ouderen. De huidige OldStars-deelnemers dienen als ambassadeurs voor de werving van nieuwe deelnemers. De eigen ervaringen helpen hen in het herkennen van nabije leeftijdsgenoten die behoefte hebben aan ontmoeting en beweging. Het is een goed idee om sleutelfiguren en rolmodellen uit de sportwereld en de migrantengemeenschap samen te brengen, aangezien dat helpt om de aanpak vorm te geven. Een unieke samenwerking die op zoek gaat naar migrantenseniores die willen deelnemen aan de beweegvorm.

OldStars en ouderen met dementie

Daarnaast heeft het Ouderenfonds via het verenigingsleven ook aandacht voor ouderen met dementie, wat een andere kwetsbare doelgroep vormt. Juist voor deze doelgroep blijft het van belang om op laagdrempelige wijze in beweging te komen en anderen te ontmoeten.

Mail voor meer informatie naar oldstars@ouderenfonds.nl.

Fase 6 De volgende stap: De Derde Helft

OldStars Sport is het doorontwikkelen van het concept om meer ouderen mee te laten doen

Ontdek De Derde Helft

Primeur bij USV Hercules

Initiatiefnemers bij P.P.S.C.

De Derde Helft, een bekend begrip in de sportwereld. Gezelligheid, humor, napraten, elkaar ontmoeten. Langer blijven hangen dan gepland. Verhalen over de tafel waarvan niemand de waarheid kan achterhalen. Jong en oud die elkaar ontmoeten, gemeenschappen die ontstaan. De sportkantine als ontmoetingsplek. De Derde Helft is een schat in de samenleving.

Al deze ingrediënten, de gezelligheid en de ontmoetingen vormen de basis van het project 'De Derde Helft'. De Derde Helft is een nieuw project van het Nationaal Ouderenfonds waarbij de sportkantine als ontmoetingsplaats fungeert voor ouderen uit de buurt. De sportkantine is de ideale plek om activiteiten te organiseren, sportief en niet-sportief. Ouderen ontmoeten elkaar niet alleen bij de activiteiten, maar kunnen de activiteiten ook zelf organiseren.

Het Ouderenfonds wil in dit project 2.500 55-plussers bereiken en hen de gelegenheid geven een actieve plek te veroveren als vrijwilliger en deelnemer in het verenigingsleven. Vrijwilligerswerk, sportieve en sociale activiteiten zijn immers tijdens 'De Derde Helft' van het leven bij uitstek middelen om eenzaamheid te voorkomen of verminderen. Tijdens De Derde Helft organiseren 50 sportverenigingen in samenwerking met ouderen activiteiten in hun clubhuis, zoals dansavondjes, computerles, yoga en stand up comedy- en literatuuravonden. Activiteiten georganiseerd dóór ouderen en de sportverenigingen, vóór ouderen en de sportverenigingen.

Succesvolle start bij USV Hercules

"Wat een leuke sfeer, onbekommerd, fijn, gezellig. Ik heb de fitheidstest gedaan en lekker gesjoeld. Volgende week kom ik weer." Dit zijn de woorden van mevrouw Hoofd, die ze richting ons uitsprak na de officiële aftrap van het project bij USV Hercules op 10 juli. Haar woordkeus is typerend. 'Onbekommerd', oftewel zonder zorgen. Precies datgene wat je wil bereiken als mensen de sportkantine betreden. Doel is dat de komende tijd meer ouderen dit onbekommerde gevoel ervaren, tijdens de ontmoeting met elkaar.



“Wat een leuke sfeer, onbekommerd, fijn, gezellig. Ik heb de fitheidstest gedaan en lekker gesjoeld. Volgende week kom ik weer.”

MEVROUW HOOFD

