

OldStars *running* Richtlijnen



OldStars Sport

Met OldStars ontwikkelt het Nationaal Ouderenfonds de ouderenvriendelijke sportomgeving in Nederland door te starten bij de verenigingen. Dit doen wij door aangepaste spelvormen voor 55-plussers te ontwikkelen en introduceren, waardoor senioren laagdrempelig kunnen bewegen, meedoen, ontmoeten en eigen regie behouden door actief te zijn als begeleider, trainer spelbegeleider en/ of vrijwilliger. Na OldStars *walking football*, OldStars *walking hockey*, OldStars *tennis*, OldStars *tafeltennis*, OldStars *walking handball*, OldStars *walking rugby* en OldStars *walking basketball*, introduceert het Ouderenfonds OldStars *Running*.

Met OldStars kunnen alle ouderen laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en eigen regie houden. 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



Wat is OldStars *running*?

We bewegen we met zijn allen steeds minder en steeds eenzijdiger. Dit leidt bij ouderen tot snelle afname van vitale functies, verminderde zelfredzaamheid en kan gemakkelijk ook tot eenzaamheid leiden. Gelukkig is hardlopen als sport weer steeds populairder. Er zijn weinig speciale middelen voor nodig, je kan het gezellig in groepsverband doen en de meeste mensen kunnen eenvoudig beginnen. Mensen die op latere leeftijd willen starten met hardlopen ervaren echter meerdere drempels. Door het aanbieden van aangepaste sport- en bewegingsactiviteiten met de hardloopsport als middel is het doel om op deze trend in te spelen en drempels weg te nemen om op latere leeftijd te kunnen starten met hardlopen als 55 plussers.

Oudere beginnende lopers en/ of wandelaars die 'zomaar' starten hebben meer kans op blessures of vallen. Met OldStars *running* wordt door middel van trainingsaanbod met aangepaste loopvormen en accent op coördinatie en kracht het aanpassingsvermogen vergroot en zal aantoonbaar het valrisico en de kans op blessures verminderen. Naast beginnende lopers is OldStars *running* geschikt voor oudere ervaren lopers en een grote groep senioren die er wat betreft niveau tussenin zit. Een aantal mensen op leeftijd traint al mogelijk vele jaren, maar te eenzijdig, te weinig gevarieerd en alleen of in kleine groepjes. In ons concept is er nadrukkelijk ook gekozen voor aandacht voor het sociale element en structuur in de week en gezelligheid/ontspanning door gewoon samenzijn met een doel, waardoor het sociale netwerk op latere leeftijd wordt vergroot.

Pijler 1: Fysiek Fit

Het trainingsaanbod is zo ingericht dat iedereen mee kan doen op zijn of haar niveau. Voor OldStars *running* denken wij aan de volgende richtlijnen.

1. Groepsgrootte: 12 a 16 personen
2. Tijdsduur van een training: 1,5 uur: bestaande uit inloop, warming-up coördinatie-oefeningen, mobiliteitsoefeningen en (hard)lopen in spelvorm,
3. Aanbod van de training: een dagdeel per week van 1,5 tot 2 uur
4. Overige zaken: we beginnen met een bakje koffie of thee

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 moment 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 in een 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-plus-sers) net zo belangrijk als het sporten zelf. We stimuleren dat initiatiefnemers vrijwilligersactiviteiten voor de doelgroep 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: De 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.

Pilots in Nederland

Om hier op voort te bouwen, organiseren wij op meerdere locaties in Nederland pilots.. Zo kunnen wij met feedback van de doelgroep in een real-life context deze aangepaste sportvorm verder door ontwikkelen in 2020, zodat het aansluit bij de behoeften van de doelgroep.





Meer informatie

Voor vragen over OldStars *running* kun je contact opnemen met het projectteam OldStars Sport via e-mail info@oldstars.nl

Bron foto's: Leny Jansen



OldStars Sport wordt mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

