



OldStars in de wijk  
Opstartplan





# OldStars *in de wijk*: “Op weg naar de ouderenvriendelijke sportvereniging”

“Het is enorm belangrijk om juist ook op latere leeftijd goed te blijven bewegen en sociale contacten te blijven onderhouden. Extra leuk als dat laagdrempelig en dichtbij huis kan.”

AMBASSADEUR OLDSTARS

Met OldStars *in de wijk* levert het Ouderenfonds een bijdrage aan de ouderenvriendelijke sportomgeving. Het uitgangspunt van OldStars is de positieve bijdrage van de omgeving aan de levenskwaliteit van ouderen. OldStars *in de wijk* zet bewegen in de wijk in als middel om ouderen gezonder te laten voelen, samen te laten komen en mee te laten doen. Het gaat om: laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en eigen regie behouden.

**OldStars *in de wijk* heeft drie pijlers in haar gedachtegoed:  
Fysiek fit, sociaal fit en de strategische fit.**



Voor meer informatie over het gedachtegoed van OldStars *in de wijk* [klik op deze link](#).

De spelvormen geven senioren de mogelijkheid om op hun eigen niveau mee te (blijven) doen in en rondom de wijk. Op deze manier ervaren zij de voordelen van een leven lang sport. OldStars *in de wijk* baseert zich op de spelvormen van de verschillende OldStars sporten, zoals OldStars *walking football*, OldStars *walking handball*, OldStars *walking basketball*, OldStars *walking rugby*, OldStars *walking hockey*, OldStars *walking korfbal*, OldStars *tafeltennis*, OldStars *tennis*, OldStars *running*, OldStars *volleyball*, OldStars *waterpolo* en OldStars *cycling*.

# Breed beweegaanbod

De “OldStars oudere” doet mee aan een breed beweegaanbod waarbij naast bewegen ook het ontmoeten en ontwikkelen van sociale contacten veel aandacht krijgen.

Bij OldStars *in de wijk* zijn de trainingen gebaseerd op een wetenschappelijk model voor verantwoord bewegen. Het model stimuleert zowel de fysieke, mentale, sociale als cognitieve vaardigheden van de OldStars deelnemers.

Het verbetert de vaardigheid van bewegen op een veelzijdige wijze waardoor met name de kwaliteit van het aanpassingsvermogen en de balans wordt ontwikkeld. En het bevat de ontwikkeling van vaardigheden afkomstig uit allerlei verschillende sporten, spelvormen of activiteiten.

OldStars *in de wijk* baseert zich op de verschillende aangepaste beweegvormen van diverse OldStars sporten. Er is ook de mogelijkheid om één spelvorm aan te bieden, zoals bijvoorbeeld football of walking hockey. Het laagdrempelig, met plezier en samen met buurtgenoten bewegen is het uitgangspunt.





# Wat is OldStars *in de wijk?*

Het Nationaal Ouderenfonds houdt met OldStars *in de wijk* ouderen in de kwetsbare wijk of buurt in beweging en geeft de ouderen de mogelijkheid om sociale contacten op te doen. Ouderen bewegen vaak te weinig (ca 40% voldoet aan de beweegnorm, zie de twopager) en in aandachts-/achterstandswijken is dit percentage zelfs hoger.

Met OldStars *in de wijk* bieden wij een programma met aangepaste spelvormen aan voor op latere leeftijd. Het bewegen wordt georganiseerd in de buurt zelf. Het programma wordt daardoor vrijblijvend, laagdrempelig en dichtbij huis aangeboden. Vervoer is geen belemmering meer.

In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich op de leeftijdsgroep 55+. Naast de diverse beweegvormen is er ruimte voor het sociale aspect met een kopje koffie en gezellig gesprek. In de visie van OldStars is het bewegen een middel om actief en sociaal bezig te zijn. OldStars *in de wijk* wordt georganiseerd door een ouderencommissie en begeleid door een gecertificeerde trainer. Het wordt gedurende het hele jaar overdag, doordeweeks aangeboden. Het advies is om te starten met één keer per week, in de ochtend. Indien er behoefte aan is, kan dit aantal worden opgeschaald.



# Het programma van OldStars *in de wijk*

De opbouw van een OldStars *in de wijk* training begint met een sociaal halfuurtje en vervolgens wordt gestart met een (verlengde) warming-up, gevolgd door beweeg- en spelvormen. Daarbij worden beweegvormen ingezet via een wetenschappelijk onderbouwd beweegmodel. Vanuit dit model worden gericht spel- en beweegvormen gebruikt om fitter, gezonder en beter in bewegen te worden waarbij sociale activatie, cognitieve uitdaging en plezier gecombineerd worden. De training wordt verzorgd door een trainer/ begeleider die de OldStars opstart- en/of trainerscursus heeft gevolgd. De derde helft gezellig bij elkaar na afloop van het programma OldStars *in de wijk* is minstens zo belangrijk.



## De Derde Helft

De Derde Helft is de volgende stap van het Ouderenfonds op weg naar een ouderenvriendelijke sportomgeving. Ouderen organiseren overdag op de locatie in de wijk met elkaar sportieve én niet-sportieve activiteiten waarbij de focus ligt op ontmoeten en saamhorigheid. De wijk als nieuwe (frisse) ontmoetingsplaats in de buurt. Door voort te bouwen op de kracht van de verbroedering van sport, creëren we met elkaar een oudervriendelijke sportomgeving en een sociaal actieve leefwereld voor ouderen. Verschillende verenigingen en buurtcentra bieden al Derde Helft programma's aan.

### Meer informatie?

Neem contact op met een OldStars-medewerker van het Ouderenfonds via [oldstars@ouderenfonds.nl](mailto:oldstars@ouderenfonds.nl)



# Hoe doe je mee?

Voor de opstart van OldStars *in de wijk* zoekt het Nationaal Ouderenfonds initiatiefnemer(s) én kartrekkers uit de doelgroep. De initiatiefnemer kan een buurtsportcoach zijn, een sportvereniging, een wijkorganisatie of een andere maatschappelijke partner. De kartrekker is een oudere uit de buurt die graag wil bijdragen. Wil jij als initiatiefnemer samen met het Ouderenfonds aan de slag om OldStars *in de wijk* op te zetten? Houd dan rekening met onderstaande punten:

- Vind een goed verzorgde locatie (een sportveld, speelveld of Cruijfcourt) in een kwetsbare wijk waar armoede, laaggeletterdheid en migratie van toepassing zijn;
- Zorg dat je buurtsportcoaches, beweegmakelaars of welzijnsmedewerkers hebt aangehaakt die de wijk goed kennen;
- Maak afspraken over de taken en rollen van de initiatiefnemer en de begeleider en/of trainer;
- Betrek kartrekkers uit de doelgroep van OldStars *in de wijk* en vorm een ouderencommissie die mee-organiseert;
- Als de trainer/begeleider OldStars *in de wijk* geeft, dan raden we aan om de opstart- of trainerscursus te volgen, daar krijgt de begeleider en trainer dan ook PO punten voor. [Klik hier](#) voor meer informatie over de cursussen;
- Ga aan de slag met het werven van deelnemers;



- Werk een structureel programma uit met verschillende spelvormen als basis. Er is ook de mogelijkheid om één spelvorm aan te bieden, zoals bijvoorbeeld football of walking hockey;
- Maak als initiatiefnemer gebruik van het logo en de naam OldStars *in de wijk*;
- Meld de activiteit aan via [www.oldstars.nl/aanmelden](http://www.oldstars.nl/aanmelden);
- Ga de samenwerking aan met sportverenigingen of andere initiatieven voor de doorstroming van deelnemers;
- Zorg dat je de website van OldStars ([www.oldstars.nl](http://www.oldstars.nl)) in de gaten houdt voor meer informatie en interessant nieuws bijvoorbeeld over OldStars kleding die via de webshop kan worden besteld of inspirerend nieuws met verhalen van andere OldStars *in de wijk* initiatieven uit het land.

# Voordelen voor de wijk en de sportvereniging

Met *OldStars in de wijk* slaat de initiatiefnemer twee vliegen in één klap: het programma draagt bij aan het doel om de fysieke conditie van 55-plussers te verbeteren en om samenhang in de buurt te versterken. Dit zorgt voor vermindering van eenzaamheid, een verhoogde participatie voor vrijwilligerswerk en een betere gezondheid voor de deelnemers.

*OldStars in de wijk* kan voor de 55-plussers een opstapje zijn naar een lidmaatschap bij een OldStars Sportvereniging in de buurt. Voor sportverenigingen betekenen nieuwe leden extra vrijwilligers, extra kantine-inkomsten en een betere benutting van de accommodatie.





# Het organisatiemodel

Eén van de krachten van het concept OldStars *in de wijk* is de laagdrempeligheid om het te organiseren. In de praktijk zijn er verschillende initiatiefnemers. Hierbij zijn de volgende initiatiefnemers te onderscheiden:

- De initiatiefnemer vanuit de doelgroep (idealiter 55-jaar of ouder)
- De professional(s) vanuit de volgende disciplines
  - Fysiotherapeut of bewegingsagoog
  - Buurtsport- of welzijnscoach
  - De professionele trainer-coach
- De bestuurder van een sportvereniging
- Student

In alle gevallen stimuleert het Ouderenfonds dat de doelgroep wordt betrokken bij het initiatief als kartrekkers. Het is raadzaam indien de initiatiefnemer niet uit de doelgroep komt, om zich te laten ondersteunen door meerdere kartrekkers, idealiter vormgegeven in een ouderencommissie. De ouderencommissie wordt vergezeld door een trainer met een OldStars opleiding. Deze trainer kan een fysiotherapeut zijn, een buurtsportcoach, een zorgprofessional, iemand van de vereniging of een student.

Aanbevolen wordt om in de eerste fase het project te bespreken met belanghebbenden zoals gemeente, welzijnsinstellingen, fysiotherapeuten en of andere publieke partners. Aan deze partners



wordt de vraag gesteld wat zij kunnen betekenen voor het project en/of ze daarin een bijdrage willen leveren. De bijdrage kan bestaan uit financiële middelen en netwerk (deelnemers) en/of ondersteuning op het gebied van kennis. Deze samenwerking wordt beschreven en met de ouderencommissie worden hier afspraken over gemaakt.

Meer tips over mogelijkheden in het organisatiemodel is terug te vinden in het [OldStars Starterspakket](#).



# Ondersteuning door het Ouderenfonds voor initiatiefnemers

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

1. Ondersteuning bij het opstellen van een plan van aanpak in samenwerking met het Ouderenfonds met een duurzaam organisatiemodel;
2. Het ontwikkelen van communicatie- en PR materialen voor de start van OldStars *in de wijk*;
3. De mogelijkheid tot het volgen van een cursus/opleiding voor de begeleider en/of trainer;
4. Het organiseren van een clinic;
5. Het realiseren van een samenwerking met gemeente en/of partijen in de buurt;
6. Initiatiefnemers kunnen in aanmerking komen voor een opstartsubsidie van het Ouderenfonds. Deze subsidie is bedoeld voor onkosten rondom de opstart van de activiteit. De locatie en de inzet van buurtsportcoaches of trainers worden niet gefinancierd.

Welke mogelijkheden zijn er vanuit het Ouderenfonds bij een initiatief?

Proces	Intakegesprek + voorstel tot ondersteuning	Netwerkvorming / Partijen in de buurt	Werven van kartrekker uit de doelgroep
Product	Opstartcursus en trainerscursus (licentie)	Demoteam of clinic	Opstartsubsidie (optioneel)
Overige	Communicatie-materialen	Begeleiding bij inloopochtenden	OldStars.nl en registraties verplicht

Op de website van OldStars vind je meer informatie over:

- het opstarten van OldStars *in de wijk*. Daarin is ook informatie te vinden over samenwerking met gemeenten.
- overzicht van alle deelnemende verenigingen aan OldStars *in de wijk*.

Verder staan hier diverse succesverhalen en documenten die je kunt gebruiken voor de start van OldStars *in de wijk*.

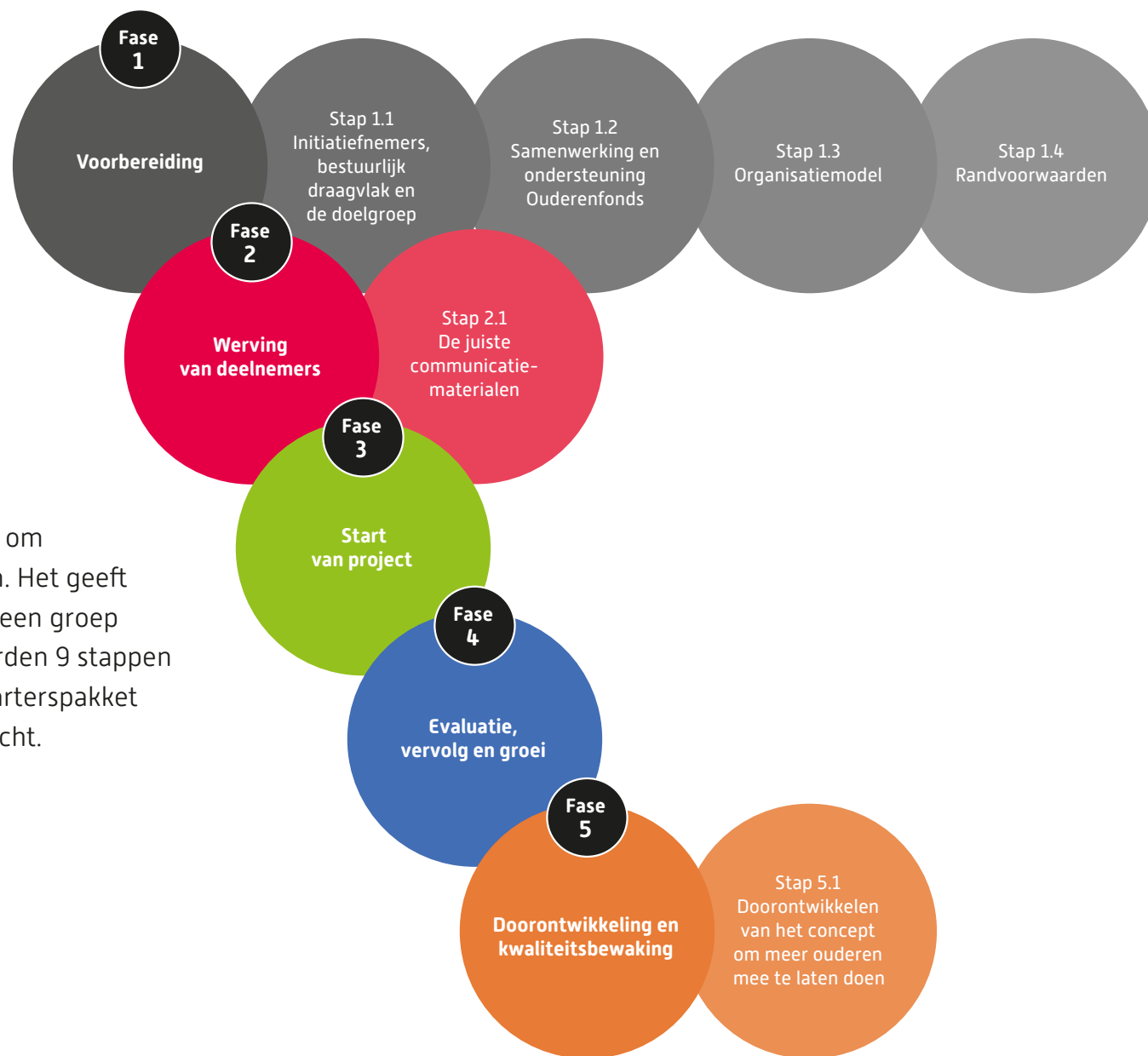
Voor vragen: [oldstars@ouderenfonds.nl](mailto:oldstars@ouderenfonds.nl).

Klik hieronder voor enkele interessante downloads:

- [Taak en functieomschrijving van een trainer en begeleider](#);
- [Starterspakket](#);
- [Verantwoord starten met sporten – OldStars tips](#);



# Het stappenplan voor OldStars *in de wijk*



Het starterspakket helpt initiatiefnemers op weg om OldStars *in de wijk* in hun omgeving op te starten. Het geeft hiervoor duidelijke handvatten om te komen tot een groep deelnemers voor OldStars in de wijk. Daarbij worden 9 stappen in 5 verschillende fases onderscheiden, in het starterspakket worden deze fases inhoudelijk uitgebreid toegelicht.

Fase 1: De voorbereiding

Fase 2: Werving van deelnemers

Fase 3: Start van het project

Fase 4: Evaluatie

Fase 5: Doorontwikkeling en kwaliteitsbewaking



# Borging

In fase 4 & 5 wordt er onder aanvoering van initiatiefnemer met lokale partners nagedacht en afspraken gemaakt over een succesvolle borging van het initiatief. Daarin komen verschillende thema's aan bod zoals:

- Tijdstip van het OldStars *in de wijk* programma
- Samenwerking lokaal
- Duurzaam organisatiemodel
- Verzekering
- Werving
- Begroting
- Het aanstellen van een vaste begeleider en/of trainer
- Het wel of niet vragen van een bijdrage aan de deelnemers
- Een goed verzorgde accommodatie.

In het eerder benoemde starterspakket vind je in deze fase ook handvatten voor het verhogen van de kwaliteit van het OldStars aanbod.







## Meer informatie

Voor vragen over *OldStars in de wijk* kun je contact opnemen met het projectteam OldStars via e-mail [oldstars@ouderenfonds.nl](mailto:oldstars@ouderenfonds.nl)

OldStars in de wijk  
wordt mede mogelijk  
gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

