

# OLDSTARS BOKSEN OPSTARTPLAN

Een initiatief van het  
**Nationaal Ouderenfonds**



# Blijven bewegen doe je samen!



# OLDSTARS

Met OldStars verbindt het Nationaal Ouderenfonds 65-plussers door samen te (blijven) bewegen. Het uitgangspunt van OldStars is de positieve bijdrage van samen bewegen aan de levenskwaliteit van de deelnemers. Ons beweegaanbod geeft de mogelijkheid om de deelnemers zelf een vorm van bewegen te laten vinden die bij hen past. Zo kan een deelnemer de voordelen van een leven lang bewegen ervaren, een belangrijke doelstelling van het Ouderenfonds en partner Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



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

Ambassadeur OldStars

## De beweegvormen van OldStars

Met de beweegvormen van OldStars kunnen deelnemers op een verantwoorde manier in beweging blijven of beginnen met bewegen. Om ervoor te zorgen dat iedereen mee kan doen, hebben de beweegvormen van OldStars vaak andere spelregels. Zo is rennen of fysiek contact meestal niet toegestaan. Met OldStars brengen we ouderen naast fysiek ook sociaal in beweging. Dat doen we op drie manieren: we zorgen voor een eerste contactmoment, adviseren over de sociale invulling en stimuleren dat alle deelnemers zelf een bijdrage kunnen leveren. Bij OldStars zijn de 'koffie en het broodje' net zo belangrijk als het bewegen zelf.

## OldStars boksen

Bij OldStars boksen wordt er meer aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen. We boksen alleen op het bovenlichaam en niet op het hoofd. De trainingen bestaan meestal uit zaktrainingen. OldStars boksen is ontspannen boksen met de focus op bokstechnieken. Lees meer over [de beweegmethode](#) van OldStars.

# VOOR WIE IS OLDSTARS BOKSEN?

De bewegvorm OldStars boksen is uitermate geschikt voor 65-plussers die op een gezonde en verantwoorde manier (weer) willen bewegen. OldStars boksen kan oud-boksers aanspreken, maar ook ouderen die nog nooit gebokst hebben. Bij OldStars boksen draait het niet om winnen, maar om gezelligheid en samen bewegen.

Met OldStars boksen wordt met aangepaste bewegvormen en accent op coördinatie en kracht het aanpassingsvermogen vergroot en de kans op blessures en het valrisico verminderd.

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



# BEWEGEN MET OLDSTARS BOKSEN

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

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

## Hoe doe je mee?

Wil je op jouw club samen met het Ouderenfonds en de Nederlandse Boksbond aan de slag om OldStars boksen op te zetten? Houd dan rekening met onderstaande punten:

- Meld je vereniging of club aan via [oldstars.nl/aanmelden](http://oldstars.nl/aanmelden).
- Stel een initiatiefnemer aan.
- Maak afspraken over de taken en rollen van de initiatiefnemer en de trainer en/of begeleider.
- Maak als vereniging of club gebruik van OldStars materialen. Deze ontvang je na jouw aanmelding.
- Bepaal als vereniging of club de hoogte en inhoud van het OldStars lidmaatschap en neem leden op in de ledenadministratie als OldStars lid.
- Als de trainer en/of begeleider een OldStars beweegvorm geeft, dan is het verplicht om de opstart- of trainerscursus te volgen. Lees [hier](#) meer informatie over de cursussen.
- Zorg dat je de website van [OldStars](#) in de gaten houdt voor meer informatie en interessant en inspirerend nieuws. Of schrijf je in voor [de nieuwsbrief](#).
- Bokshandschoenen voor deelnemers is noodzakelijk. Indien de deelnemer na een aantal keer wil blijven boksen, dan zal er onderling afgestemd moeten worden waar de bokshandschoenen en bandage kan worden aangeschaft.
- Ga aan de slag met het werven van deelnemers.



# VOORDELEN VOOR VERENIGINGEN EN CLUBS

Met OldStars boksen slaan verenigingen of clubs twee vliegen in een klap: ze dragen bij aan het doel om de sportparticipatie van 65-plussers te vergroten en hebben daar zelf ook voordelen van. Nieuwe leden betekent namelijk ook extra vrijwilligers, extra kantine-inkomsten en een betere benutting van de accommodatie.



## Lidmaatschap

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

# HET ORGANISATIEMODEL

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

- 1 De initiatiefnemer vanuit de doelgroep (idealiter 65-jaar of ouder)
- 2 De bestuurder van een vereniging of club
- 3 De professional(s) vanuit de volgende disciplines:
  - Fysiotherapeut of bewegingsagoog
  - Buurtsport- of welzijnscoach
  - De professionele trainer-coach
- 4 Student



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

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

# ONDERSTEUNING DOOR HET OUDERENFONDS VOOR INITIATIEFNEMERS

Het Ouderenfonds biedt initiatiefnemers ondersteuning bij het opzetten en uitvoeren van OldStars boksen. De ondersteuning gaat van start met een intakegesprek. Daarin worden de volgende punten besproken:

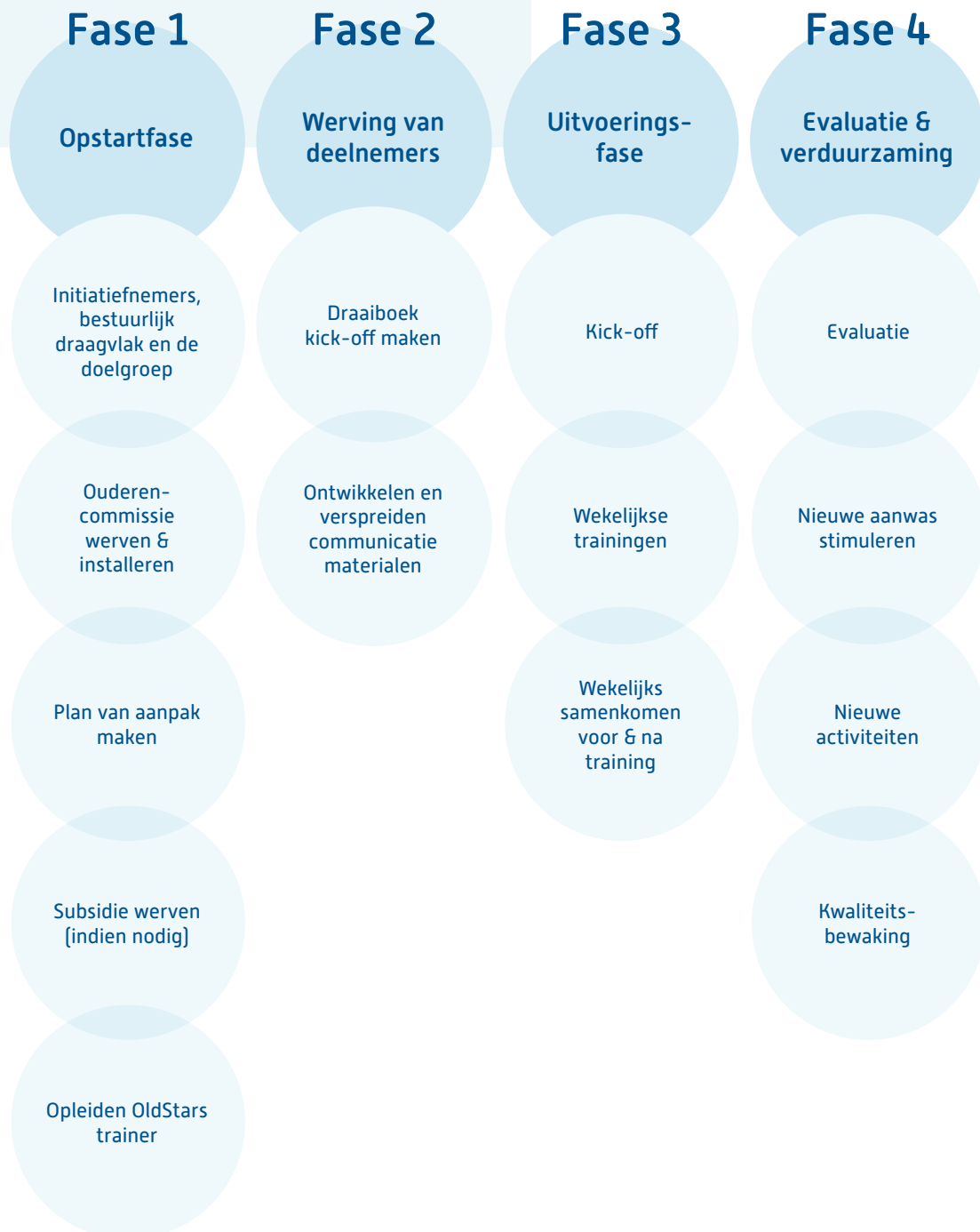
- 1 Het plan van aanpak
- 2 Advies over lokale samenwerkingen
- 3 Het volgen van een ASM cursus voor de begeleider en/of trainer
- 4 Communicatie- en PR-materialen voor de start van OldStars badminton
- 5 Begeleiding bij subsidie aanvragen
- 6 Het ondersteunen bij het organiseren van een kick-off bij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

Op [oldstars.nl](https://oldstars.nl) vind je meer informatie over:

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

# OPSTARTEN IN VIER FASEN

Het opstarten van een OldStars beweegvorm gebeurt in 4 fasen.





# BORGING

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

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

# EVALUATIE

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

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





### Meer informatie

Kijk voor meer informatie of vragen op [oldstars.nl](https://oldstars.nl)  
of stuur een e-mail naar [oldstars@ouderenfonds.nl](mailto:oldstars@ouderenfonds.nl)

Een initiatief van:



Landelijke partner:

