

# OLDSTARS WIELRENNEN 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 aan de levenskwaliteit van de deelnemers door samen te bewegen. Ons diverse aanbod geeft de mogelijkheid voor ouderen om zelf een vorm van bewegen te vinden die bij hen past. Zo kan een deelnemer de voordelen van een leven lang bewegen ervaren, een belangrijke doelstelling van het Ouderenfonds, aangesloten sportbonden als de NTFU 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 laagdrempelig en dichtbij huis kan.”*

Ambassadeur OldStars

## De beweegvormen van OldStars

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

## OldStars wielrennen

De meeste beweegvormen van OldStars zijn voor 65-plussers, maar voor OldStars wielrennen is 65-plus meer van toepassing. Met OldStars wielrennen kunnen deelnemers blijven bewegen met eigen (elektrische) fiets. Met een voor iedereen behapbare snelheid en een recht en plat wegdek kan iedereen meekomen. Ervaring met wielrennen is niet nodig. En er is altijd tijd voor een goed gesprek of kop koffie.

# VOOR WIE IS OLDSTARS WIELRENNEN?

Met OldStars wielrennen biedt OldStars een bewegvorm aan voor wielrennen op latere leeftijd. OldStars wielrennen is uitermate geschikt voor 65-plussers die op een gezonde en verantwoorde manier (weer) willen bewegen. OldStars wielrennen kan oud-sporters aanspreken, maar ook 65-plussers die nog nooit gesport hebben. Bij OldStars wielrennen draait het niet om winnen, maar om gezelligheid en samen bewegen.

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

Bij OldStars wielrennen zijn de trainingen gebaseerd op [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 WIELRENNEN

Bij OldStars wielrennen 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 en tot slot de derde helft.

De training wordt verzorgd door een wegkapitein.

## Hoe doe je mee?

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

- Meld je vereniging aan via [oldstars.nl/aanmelden](http://oldstars.nl/aanmelden).
- Stel een initiatiefnemer aan.
- Maak als vereniging gebruik van OldStars materialen. Deze ontvang je na jouw aanmelding.
- Als de trainer en/of begeleider een OldStars beweegvorm geeft, dan stimuleren wij om de opstart- of trainerscursus te volgen. [Lees](#) hier meer informatie over de cursussen.
- Bepaal als vereniging de hoogte en inhoud van het [OldStars](#) lidmaatschap.
- Zorg dat je de website van OldStars in de gaten houdt voor meer informatie en interessant en inspirerend nieuws. En schrijf je in voor de nieuwsbrief onderaan de homepage.
- Ga aan de slag met het werven van deelnemers.



# VOORDELEN VOOR VERENIGINGEN EN CLUBS

Met OldStars wielrennen slaan verenigingen 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 mogelijk ook extra vrijwilligers, extra kantine-inkomsten. Niet altijd relevant voor wielrenverenigingen.



## Lidmaatschap

Als vereniging 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 seizoensabonnement nemen of 'gewoon' lid worden. Het Ouderenfonds kan ondersteunen bij het maken van een passend business- of organisatie-model met verschillende lidmaatschapsvormen.

# HET ORGANISATIEMODEL

Eén van de krachten van OldStars is de laagdrempeligheid. In de 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
- 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 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 wielrennen. De ondersteuning gaat van start met een intakegesprek. Daarin worden de volgende mogelijkheden aangeboden:

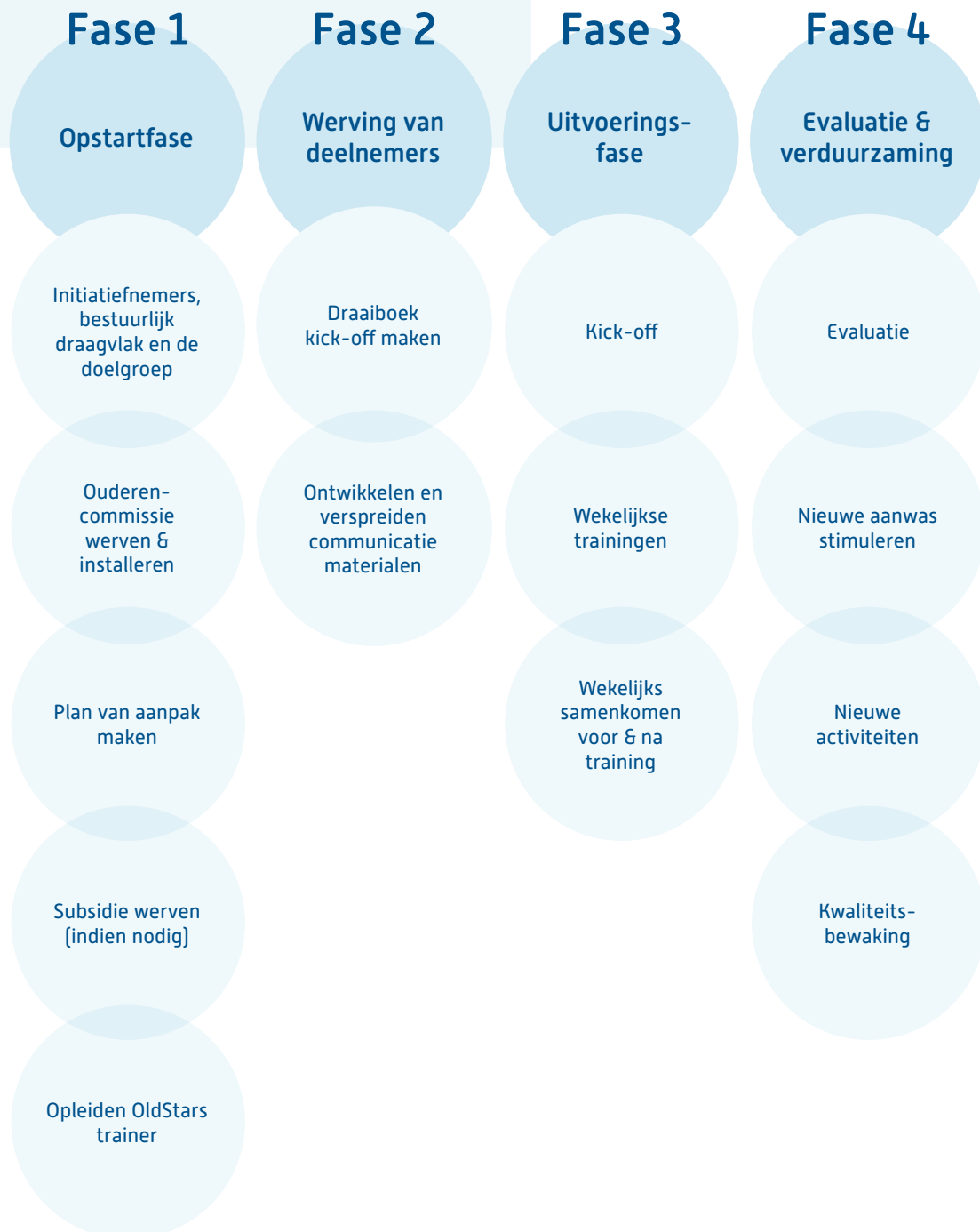
- 1 Het plan van aanpak
- 2 Advies over lokale samenwerkingen
- 3 Het volgen van een ASM cursus voor de begeleider en/of trainer
- 4 Communicatie- en PR-materialen voor de start van OldStars wielrennen
- 5 Begeleiding bij subsidiemogelijkheden
- 6 Het ondersteunen bij het organiseren van een kick-off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

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

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

# OPSTARTEN IN VIER FASEN

Het opstarten van een OldStars beweegvorm gebeurt in 4 fasen.





# BORGING

In de laatste twee fasen wordt er 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
- 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](http://oldstars.nl)  
of stuur een e-mail naar [oldstars@ouderenfonds.nl](mailto:oldstars@ouderenfonds.nl)

Een initiatief van:



Landelijke partner:

