

# STARTERSPAKKET

Een initiatief van het  
**Nationaal Ouderenfonds**

Versie: juli 2023

A photograph of four elderly people on a tennis court. From left to right: a man in a dark jacket, a woman in a blue hoodie with 'HEAD' written on it, a man in a grey jacket and cap holding a tennis racket, and a woman in a dark jacket and headband. They are all smiling and looking towards each other. The background shows a tennis court with a green fence and trees.

**Blijven  
bewegen  
doe je  
samen!**



# INLEIDING

OldStars is er voor alle 65-plussers die willen blijven bewegen. Wij zijn er van overtuigd dat er altijd een beweegvorm is die passend is. Beginners en sporters ontmoeten elkaar bij OldStars. Want blijven bewegen doe je samen.

Het Ouderenfonds helpt met dit Starterspakket OldStars deelnemers, initiatiefnemers en andere geïnteresseerden bij een succesvolle opzet en groei van OldStars Sport, zodat initiatiefnemers zelfstandig OldStars blijven organiseren. Mogelijke initiatiefnemers zijn senioren, buurtsportcoaches, welzijnsinstellingen, gemeenten, trainers, verenigingsbestuurders en lokale sportservices.

In dit Starterspakket leest u over de achtergrond, wat het concept OldStars inhoudt, en wat OldStars oplevert voor deelnemers, verenigingen en het lokale netwerk. Eenmaal op de hoogte? Dan helpen de praktische informatie, handvatten, tips en praktijkverhalen in dit starterspakket om een OldStars initiatief bij uw vereniging op te zetten. Uiteraard helpen wij u hierbij.

Bekijk en download verschillende documenten op [www.oldstars.nl](http://www.oldstars.nl)



# INHOUDSOPGAVE

Inleiding .....	2
Inhoudsopgave .....	3
1. Visie OldStars .....	4
2. Onze kernwaarden .....	6
3. Sociaal in beweging .....	8
4. OldStars beweegmethode .....	9
5. Aanpak Ouderenfonds .....	11
6. Begeleidingstraject .....	12
Fase 1: Opstartfase .....	15
Fase 2: Wervingsfase .....	22
Fase 3: Uitvoeringsfase .....	25
Fase 4: Evaluatie en verduurzamingsfase .....	27
De volgende stap: De Derde Helft .....	30



# 1. VISIE OLDSTARS

Met OldStars verbindt het Nationaal Ouderenfonds senioren om samen vitaal ouder te worden. We inspireren tot een leven lang bewegen! Daarom zetten we ons er voor in dat iedereen laagdrempelig toegang heeft tot een verantwoorde beweeg- of sportomgeving in de buurt.

Samen bewegen draagt bij aan de levenskwaliteit van 65-plussers. Onze beweegvormen en inspiratie geven senioren de mogelijkheid om op hun eigen manier vitaal te blijven. Zo ervaren zij de voordelen van een leven lang bewegen, een belangrijke doelstelling van het Nationaal Ouderenfonds.

OldStars Sporten zijn op senioren aangepaste spelvormen van bestaande sporten. De aangepaste spelregels maken het mogelijk om op een laagdrempelige manier een sport te beoefenen waarbij iedereen tot op hoge leeftijd kan blijven meedoen. De OldStars training is zo opgebouwd dat er veel sociale interactie voor, tijdens en na de training plaatsvindt. De training bestaat uit een warming-up, trainingsoefeningen en een afsluitende OldStars spelvorm.



De bewegmethode van OldStars is gebaseerd op het Athletic Skills Model (ASM). Met de spel- en beweegvormen uit dit model kunnen senioren fitter, gezonder en beter in beweging worden. Het model combineert dit met sociale activatie (ontmoetingen), cognitieve uitdaging (breintraining) en natuurlijk heel veel plezier. De OldStars begeleiders en trainers worden opgeleid door bewegstrategen en grondlegger van het ASM René Wormhoudt en zijn team docenten.

Met OldStars zet het Ouderenfonds zich in voor een vergroting van het beweegaanbod voor ouderen, zodat iedereen kan blijven bewegen. De beweegvormen zijn bewezen formules, voortgekomen uit het walking football. In 2013 introduceerde het Nationaal Ouderenfonds, samen met de Eredivisie, OldStars voetbal in Nederland. Anno 2023 heeft OldStars al duizenden deelnemers, een landelijke dekking met 608 verenigingen, 16 spelvarianten, veel positieve media-aandacht en samenwerkingsverbanden met diverse sportbonden. Naast voetbal bieden wij de spelvormen: OldStars tennis, hockey, basketbal, badminton, handbal, korfbal, rugby, volleybal, tafeltennis, waterpolo, hardlopen, zaalvoetbal, biljart, wielrennen en boksen.



## 2. ONZE KERNWAARDEN

OldStars zet sport in als middel om senioren op een laagdrempelige manier te laten bewegen, samen te laten komen, mee te laten doen, ontmoeten en eigen regie behouden door actief te zijn als deelnemer, begeleider, trainer en/of vrijwilliger. OldStars is er voor actieve ouderen die zelf willen en kunnen bewegen in sport, bij de sportvereniging en in de maatschappij. Oldstars heeft de kernwaarden: zelfredzaamheid, ontmoeten, (blijven) meedoen en plezier.

### OldStars is innovatief en maakt zo het verschil

OldStars stimuleert gezondheid en fitheid op latere leeftijd op een vernieuwende manier met een eigen beweegaanbod. Het trainingsaanbod is zo ingericht dat **iedereen mee kan doen** op zijn of haar niveau. Om gezondheidsrisico's te beperken en de beweegvorm zo toegankelijk mogelijk te maken, worden vaak aangepaste spelregels gehanteerd. Met deze basisregels kan dat iedereen, ongeacht fitheid, meedoen.



## OldStars is betrokken

Het Ouderenfonds helpt senioren hun netwerk te versterken, om te voorkomen dat zij zich eenzaam gaan voelen. Met OldStars brengen we senioren 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. Wij vinden het belangrijk dat senioren zeggenschap hebben, daarom is het vormen van een actieve ouderenraad of ouderencommissie verplicht.

## OldStars, een duurzaam initiatief

OldStars is een landelijk project van het Nationaal Ouderenfonds. Elke vereniging kan een OldStars initiatief starten. Dit kan met senioren zelf, met een buurtsportcoach, met professional, met een welzijnsorganisatie of via een fysiotherapeut. Ouderen zijn vaak initiatiefnemer van OldStars. We stimuleren de samenwerking tussen sportverenigingen, zorg- en welzijn-organisaties en andere partijen zoals het bedrijfsleven. Zo dragen we bij aan een betere lokale samenwerking en maken we het initiatief **duurzaam**.



### 3. SOCIAAL IN BEWEGING

Door OldStars bouwen 65-plussers aan een sociaal netwerk terwijl zij verantwoord, gevarieerd en structureel bewegen. Drie sociale componenten dragen hieraan bij:

- 1 Deelnemers ontmoeten op wekelijkse basis andere mensen. Uit de impactmetingen blijkt dat een groot aantal deelnemers aangeeft meer sociale contacten te hebben, én deze sociale contacten ook buiten trainingen om spreken.
- 2 De kracht van OldStars zit in de betrokkenheid van 55-plussers als katrekkers in de organisatie van OldStars. Zo ontstaat bottom-up een aanbod bij een sportvereniging: vóór en dóór senioren.
- 3 Deelnemers ervaren steun om te bewegen door de trainer en elkaar en hebben het gevoel erbij te horen.
- 4 Uiteraard zorgt de OldStars beweegmethode dat de deelnemers fysiek fit worden en blijven op hogere leeftijd. Hierdoor blijven zij mobiel en zelfredzaam, waardoor toegang tot sociale ontmoetingsplekken binnen bereik blijft.





## 4. OLDSTARS BEWEEGMETHODE

Samen bewegen is gezond én het verbindt. Wij vinden dat iedereen samen moet kunnen blijven bewegen. Het trainingsaanbod is zo ingericht dat iedereen mee kan doen op zijn of haar niveau. 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.

### Verantwoord bewegen door aangepaste spelregels

We willen dat iedereen verantwoord kan blijven bewegen. Daarom hebben de Oldstars sporten herkenbare aangepaste regels: een kleiner veld, veel aandacht voor samenspel, niet rennen, geen fysiek contact. Met deze basisregels kan iedereen, ongeacht fitheid, meespelen.

De spelregels staan vast en worden vastgesteld door het Ouderenfonds in samenwerking met de sportbond van de betreffende spelvorm. De spelregels worden bewaakt door spelbegeleiders. OldStars heeft geen officiële scheidsrechter, omdat winnen niet centraal staat. De aangepaste spelregels zijn per spelvorm te vinden op [www.oldstars.nl](http://www.oldstars.nl).

### Het beweegmodel: Athletic Skills Model

De OldStars trainers leren in een ASM-cursus hoe ze senioren op een verantwoorde wijze in beweging brengen volgens een bewezen beweegmodel: het Athletic Skills Model (ASM). Het ASM richt zich op alle bewegingen, van elk niveau, met als uitgangspunt dat iedereen nu en later mee kan blijven bewegen.

De spel- en oefenvormen doen een beroep op de totaalontwikkeling van lichaam en geest. ASM combineert dit met sociale activatie (ontmoetingen), cognitieve uitdaging (breintraining) en natuurlijk heel veel plezier. Ook leren de trainers in een ASM-cursus hoe ze samen met de deelnemers steeds passende uitdagingen vinden binnen de grondvormen van bewegen, maar ook in materialen en spelvormen. Zo blijft samen bewegen leuk, afwisselend en gezond.

## Athletic Skills Model cursussen:

- 1 ASM-Oldstars opstartcursus** voor enthousiaste vrijwilligers en begeleiders van OldStars trainingen zonder specifieke vooropleiding. Tijdens deze eendaagse cursus met theorie en praktijk (zonder aanvullende studiebelasting) leert de cursist de grondbeginselen van het ASM en krijg hij/zij een toelichting op de visie en werkwijze van OldStars Sport. Na afloop van de opstartcursus wordt een bewijs van deelname toegestuurd. Deelname aan de ASM-OldStars opstartcursus levert voor sommige deelnemende sportbonden licentiepunten op.
- 2 ASM-Oldstars trainerscursus** is een tweedaagse cursus voor trainers met een vooropleiding of trainersdiploma en praktijkervaring met ouderen. Deze cursus heeft een studiebelasting van totaal 24 uur (2x6 contacturen en 12 uur zelfstudie). De cursist ontvangt hiervoor een werkboek om opdrachten in uit te voeren. De fysiologische, mentale en cognitieve ontwikkelingen voor sporten, spelen en bewegen met ouderen worden wetenschappelijk onderbouwd en er is ruim aandacht voor de praktische vertaling van het gedachtegoed van OldStars en de toepassing van ASM bij ouderen. Deelname aan de ASM-OldStars trainerscursus levert voor alle deelnemende sportbonden licentiepunten op.
- 3 ASM-Oldstars opfriscursus:** voor trainers die de opstartcursus gevolgd hebben en hun kennis willen bijspijkeren. De cursus duurt één dag en richt zich na een korte herhaling op het zoeken van werkvormen en elkaar inspireren. Daarnaast wordt dieper ingegaan op multisporten en donorsporten wat behulpzaam is voor het bedenken van nieuwe oefeningen in de training.



## 5. AANPAK OUDERENFONDS

Het Nationaal 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. Het Ouderenfonds werkt 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 het zicht op financieringsbronnen dat 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, nemen de senioren 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.

### *Samenwerking met ambassadeurs*

Het OldStars Sport programma maakt gebruik van ambassadeurs. Deze ambassadeurs worden op gezette tijden ingezet om OldStars te promoten bij landelijke en/of regionale bijeenkomsten.

### *Ontmoeting op landelijk niveau*

Het Ouderenfonds organiseert jaarlijks de Nationale Beweegweek voor Ouderen om aandacht te genereren voor aangepast sport- en beweegaanbod voor senioren. Het programma bestaat uit onder meer een congres met interessante kennissessies en paneldiscussies, een recordpoging met bewegen voor ouderen en diverse beweegactiviteiten door het hele land. Verenigingen en woon-zorgorganisaties organiseren lokaal diverse extra beweegactiviteiten. Onze ambassadeur Olga Commandeur is nauw betrokken bij deze week. We werken samen met onze partners, zoals sportbonden, zakelijke partners, gerelateerde brancheverenigingen en overheden.

## 6. BEGELEIDINGSTRAJECT

Door jarenlange ervaring en expertise heeft het Ouderenfonds een netwerk opgebouwd rondom sport. Het Ouderenfonds kan helpen om binnen het sociale domein de juiste partijen met elkaar in verbinding te brengen.

Naast dit Starterspakket, verzorgt het Ouderenfonds de complete set spelregels (afgesteld en vastgelegd i.s.m. sportbonden) en een groot aanbod aan voorbeelden en persoonlijke verhalen van diverse initiatiefnemers en deelnemers. Daarnaast kunt u gebruik maken van een template plan van aanpak en draaiboek voor kick-offs voor OldStars Sport.

Een andere mogelijkheid is 'begeleiding op maat', op het veld en daarbuiten, door een van onze docenten, een OldStars trainer of een OldStars expert uit de directe omgeving.

ASM heeft i.s.m. het Ouderenfonds de verplichte OldStars opstartcursus voor initiatiefnemer ontwikkeld, waarin aandacht is voor beweegvormen, spelregels, sociale activering, en voorlichting over fittesten en AED.



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

- 1** Een intakegesprek met voorstel tot ondersteuning per initiatief;
- 2** Ondersteuning in de opstartfase van het initiatief met procesbegeleiding. Begeleiding en/of advies bij organisatie kick-off, evenementen, inloopochtenden en regionale bijeenkomsten; Eventuele ondersteuning bij eerste trainingen en/of clinic via een trainer van het Ouderenfonds.
- 3** Begeleiding bij werven van eventuele aanvullende (lokale) subsidies of fondsen.
- 4** Netwerk opzetten met lokale zorg- en welzijnsinstanties, sportbedrijf of sportservice bureau en gemeente om het programma duurzaam te maken;
- 5** Het ontwikkelen van communicatiematerialen en PR-plan;
- 6** ASM- Oldstars opstartcursus voor de initiatiefnemer en professional (lokale partner) voor OldStars-begeleider; Opleiding tot OldStars-trainerschap via het ASM model;
- 7** Een online OldStars platform ([www.oldstars.nl](http://www.oldstars.nl)) met nieuwsbrieven. Via aanmelding toegang tot alle actuele content (van kennisdocumenten tot praktijkverhalen). Vermelding op de OldStars kaart vergroot de vindbaarheid van het initiatief door potentiële deelnemers.

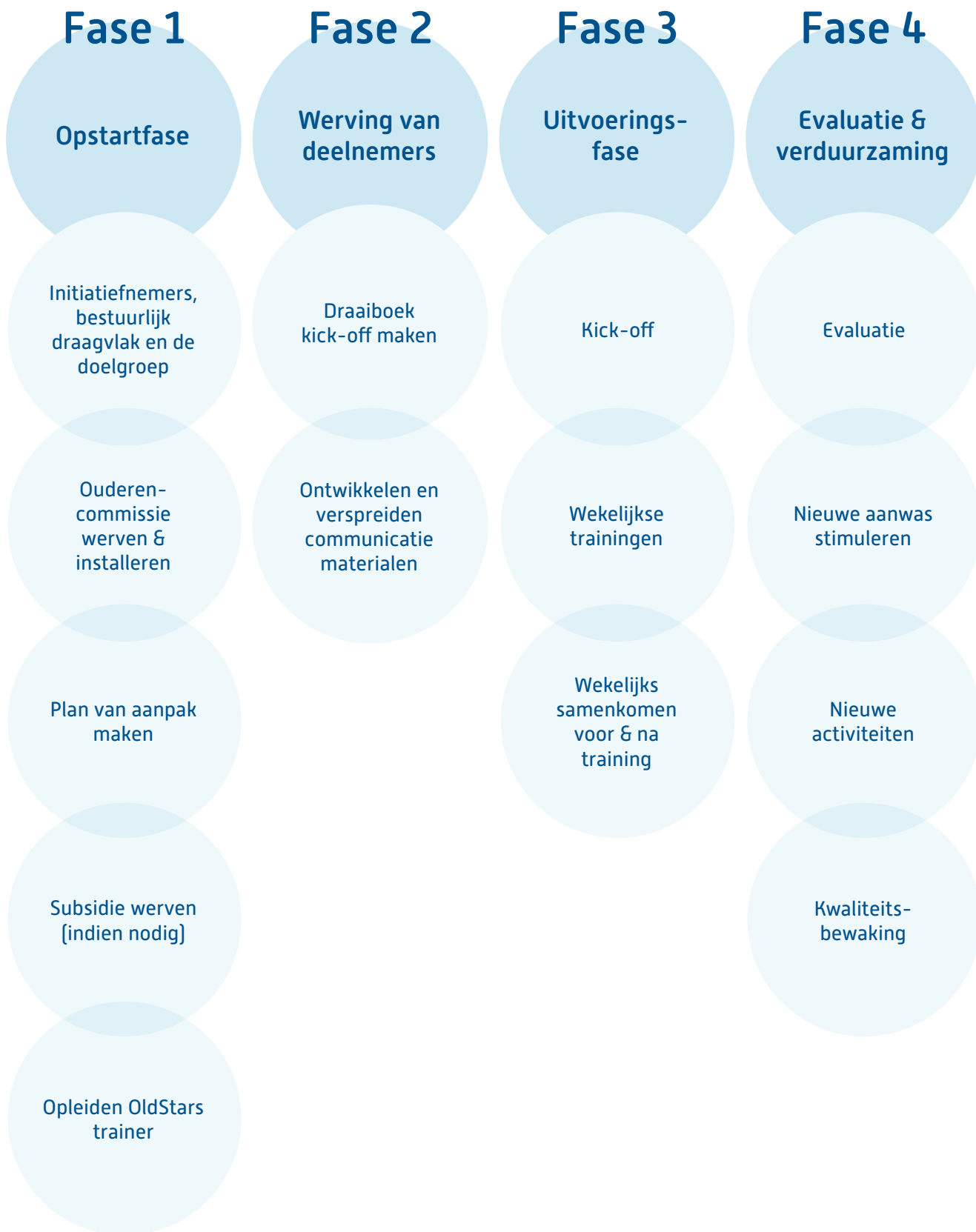
Wanneer de beweegvorm duurzaam is ondergebracht bij de vereniging, blijft het Ouderenfonds beschikbaar als sparringpartner als dit wenselijk is. Ook helpen we bij kwaliteitsbewaking, bijvoorbeeld met ASM-oefenstof via YouTube, intervisiebijeenkomsten, nieuwsbrieven en informatiebijeenkomsten.

### Interesse?

Wanneer (lokaal) subsidie, een initiatiefnemer/kartrekker en een trainer beschikbaar is voor het opstarten van een OldStars initiatief bij uw vereniging, dan kunt u in aanmerking komen voor onze begeleiding en ondersteuning. De mate van ondersteuning hangt af van regio, capaciteit op landelijk niveau, inzet en wensen van vereniging/initiatief, waarbij afstemming over de communicatie en deelname aan de verplichte ASM-Oldstars opstartcursus verplichte onderdelen vanuit Ouderenfonds zijn. Afspraken hierover worden per initiatief via een Plan van aanpak gemaakt.

Ondersteuning aanvragen? Neem contact op via [info@oldstars.nl](mailto:info@oldstars.nl)

Het begeleidingstraject verloopt als volgt:



# FASE 1: OPSTARTFASE

## a. Initiatiefnemer(s), bestuurlijk draagvlak en de doelgroep

### Initiatiefnemers

Vaak zijn initiatiefnemers 65-plussers, professionele trainers, buurtsportcoaches of fysiotherapeuten die als groepsbegeleider een OldStars initiatief opzet voor de spelvorm naar interesse. De initiatiefnemer is een echte kartrekker, die zelfstandig met enthousiasme en overtuigingskracht de omgeving (waaronder andere senioren) op sleeptouw kan nemen en de toegevoegde waarde van de aangepaste spelvorm kan laten inzien.

Actiepunten:

→ Zijn leden uit de doelgroep betrokken?

De initiatiefnemer betreft 65-plussers als kartrekkers bij de organisatie van een OldStars initiatief bij de vereniging. Zij vormen een groepje: werkgroep of ouderencommissie. Belangrijk, want zo ontstaat er een beweegaanbod voor- en door senioren.

→ Is er een trainer/begeleider beschikbaar?

Het volgen van een ASM cursus is verplicht voor ASM-Oldstars trainers en begeleiders.



### *Succes als 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. Onderstaande tips vanuit het Ouderenfonds helpen:

- Sturen maar niet bepalen: een gezamenlijke koersbepaling mogelijk maken en zelf meepraten.
- 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.

### **Bestuurlijk draagvlak**

Het bestuur is eindverantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de vereniging. Zij kan een actieve rol innemen bij het opzetten van Oldstars, maar kan ook meer op de achtergrond betrokken zijn. Het bestuur moet achter het initiatief staan en kan daarnaast bijvoorbeeld helpen bij het in contact brengen met leden die bij de organisatie kunnen helpen.





## Doelgroep: Wat zijn de belangrijkste redenen voor senioren om te bewegen?

Het sociale aspect staat bij senioren voorop. Bewegen moet laagdrempelig en gezellig zijn, èn niet te ver van huis zijn. Advies en ondersteuning bij beweegactiviteiten en de aanwezigheid van trainers om veilig en verantwoord te kunnen bewegen is belangrijk. Met aandacht voor deze aspecten wordt de sportvereniging een plek waarbij senioren eenvoudige, gezellige, goedkope activiteiten dichtbij huis vinden!

### *Tips vanuit het Ouderenfonds:*

- 1** Maak een afspraak met het Ouderenfonds over begeleiding en het opstellen van een voorstel tot ondersteuning: wij kunnen helpen met denken over welke doelgroep en afspraken tussen bestuur en kartrekkers.
- 2** 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.
- 3** Stel een commissie samen met kartrekkers uit de doelgroep: de ouderencommissie.
- 4** Breng de doelgroep in kaart en beschrijf wat voor deze doelgroep belangrijk kan zijn.
- 5** Maak afspraken met het bestuur en ouderencommissie over wie welke rol neemt.
- 6** Zoek een trainer/begeleider (die de verplichte ASM-Oldstars opstartcursus gaat volgen).



## De ouderencommissie

De ouderencommissie geeft vorm aan de plannen die door het bestuur zijn uitgezet. De initiatiefnemer zit vaak in de ouderencommissie. In samenwerking met lokale partners en het Ouderenfonds maken zij een plan van aanpak voor Oldstars binnen de vereniging. 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? 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:

- 1 Mensen zoeken: wie heeft de benodigde capaciteiten?
- 2 Samenwerking: vóór je aan de slag gaat worden duidelijke afspraken gemaakt 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?
- 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.

### 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!

## **b. Aandachtspunten in de begeleiding:**

De vereisten van de interventie zijn: betrokkenheid doelgroep als kartrekker, een beschikbare trainer die deelneemt aan één van de verplichte ASM-opleidingen en bestuurlijk draagvlak.

De aandachtspunten 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. Daarnaast is sociale activatie als vast onderdeel van de training een belangrijk aandachtspunt om zo een hechte groep te vormen tijdens, maar zeker ook voor en na de training.

### *1. Plan van Aanpak en Draaiboek kick-off*

In het begeleidingstraject wordt een format plan van aanpak aangeleverd waarin de opzet van jullie Oldstars initiatief beschreven kan worden. Bij de opstart (voor de uitrol) is het handig om hiervan gebruik te maken. Het draaiboek voor de kick-off helpt inzichtelijk te maken welke mensen meewerken en wat van die personen wanneer wordt verwacht.

### *2. Lidmaatschap of eigen bijdrage*

Een eigen bijdrage vergroot de commitment. Dit kan in bijvoorbeeld in de vorm van een strippenkaart, per keer betalen of contributie. De contributie kan het normale bedrag zijn of een gereduceerd tarief.

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.

Communiceer tijdig naar deelnemers!



### 3. Teamtaken

Teamgevoel is belangrijk. Zo ook bij OldStars Sport. In een team worden taken verdeeld. Bijvoorbeeld in het vrijwilligerswerk: een bardienst draaien, de accommodatie onderhouden, wedstrijden fluiten of een team begeleiden. Op deze wijze raken deelnemers meer betrokken bij de vereniging. Goed voor de club en goed voor de sociale contacten van de speler.

### 4. De OldStars trainer en/of begeleider

Voor een groep van vijftien spelers is minimaal één trainer nodig. De leeftijd van een trainer/begeleider is niet belangrijk, zolang trainer/begeleider maar professioneel overkomt, de juiste betrokkenheid toont en de ASM trainers-cursus gevolgd heeft.

### 5. Verzorging

Het is verstandig om in contact te treden met een fysiotherapeut en de mogelijkheden voor een samenwerking te onderzoeken. Het Ouderenfonds bespreekt met verenigingen dat als je een lokale fysiotherapeut aanhaakt, hij of zij een fitheidstest bij de deelnemers kan doen. Nuttig en ook leuk als ze na enkele maanden opnieuw komen voor eenzelfde test om te zien of er verbetering is. Veel lokale fysiotherapeuten zijn bereid om 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](http://www.hartstichting.nl/doe-mee/aed) en [www.aed-hulp.nl](http://www.aed-hulp.nl).



## 6. Verzekering

Sportbonden hebben voor de bij haar aangesloten verenigingen én hun leden een aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering afgesloten. De aansprakelijkheidsverzekering is ontwikkeld als een vangnet. Lees de verzekering voor leden van de sportbond na op (actuele) specificaties, met name op eigen risico en een secundair karakter.

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 wer-  
vingsactiviteiten, maar doen er verstandig aan zichzelf te verzekeren tegen ongevallen of om alsnog lid te worden.

## 7. 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 en nieuwe bedrijven die affiniteit hebben met sport, gezondheid of senioren. Verenigingen kunnen in sommige gevallen een subsidie aanvragen bij hun gemeente.

Het Ouderenfonds kan hierin meedenken en adviseren.



## FASE 2 WERVINGSFASE

In fase 1 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 65-plussers. Iedereen boven deze leeftijd kan meedoen.

Drie rollen in communicatie uitgelicht:

- 1 Deelnemers aan OldStars Sport** kunnen potentiële geïnteresseerden vragen om mee te doen met een training. Dit kunnen potentiële deelnemers zijn die al aanwezig zijn op de club, maar het kunnen ook buurtbewoners of 'kennissen van' zijn. 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.
- 2 Initiatiefnemers** uit de doelgroep kunnen polsen wie al bij de vereniging spelen en 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.
- 3 Oldstars ambassadeurs** binnen of buiten de club kunnen als ambassadeur worden ingezet om enthousiastelingen te werven.

### 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](http://www.oldstars.nl) kunnen geïnteresseerden zich aanmelden. Op basis van postcode geeft de website een overzicht van verenigingen in de buurt waar OldStars Sport wordt gespeeld. Ook kunnen deelnemers zich aanmelden voor de nieuwsbrief. Hierin staan onder andere verhalen van deelnemers, ervaringen van verenigingen, toernooiverslagen en informatie over de ontwikkelingen van de spelvormen.

Voor andere partijen die zich bezighouden met OldStars Sport zijn mogelijk interessant: de evenementenagenda, een mogelijkheid tot registratie, informatie(documenten) voor trainers en initiatiefnemers én uiteraard verhalen vanuit OldStars uit heel Nederland.

### **Wervingstips vanuit het Ouderenfonds:**

#### **1. Een opa-kinddag als werving**

“Ik ben één 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 Oldstars 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-tot-mond reclame heeft effect. Een demonstratiewedstrijd op het sportpark heeft ook bijdragen aan de bekendheid. Deze wedstrijd heb ik georganiseerd in de rust van een wedstrijd van het eerste elftal.”

### 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.

- Een lijst van potentiële vereniging-deelnemers: bijvoorbeeld (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-tot-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](http://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.
- Schakel de hulp in van lokale welzijnsorganisaties: vraag hen Oldstars onder de aandacht te brengen bij de ouderen die zij spreken.





# FASE 3 UITVOERINGSFASE

## Organiseer 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. Gebruik het template draaiboek als houvast voor de organisatie van de kick-off.

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 digitale 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.

## Tips van ervaren OldStars en het Ouderenfonds

### **1. Nodig geïnteresseerden uit**

Nodig alle belanghebbenden, zoals deelnemers, begeleiders, pers, gemeente, verenigingen en welzijnsorganisaties uit om aanwezig te zijn bij de kick-off.

### **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 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?

### **2. Verzorg een welkomstwoord of korte presentatie**

Een korte presentatie over het hoe, wat en waarom van OldStars Sport helpt om de betreffende spelvorm te laten leven. Geef als initiatiefnemer(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.

### **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 EVALUATIE EN VERDUURZAMINGSFASE

## Evalueer de kick-off en de eerste trainingsmaanden

Evalueer 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 dat de trainingen passend is 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?

Heeft het initiatief begeleiding gehad van het Ouderenfonds, dan spreken we ongeveer 12 weken na de kick-off af om het traject te evalueren.

## Vervolg en groei afgestemd op doelgroep

Houdt de club het bij één of twee keer per week trainen? Of breid het project het aanbod uit met een OldStars 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.

Ook het gedachtegoed van OldStars borgen in het vervolg is een punt van aandacht: *een aangepaste, verantwoorde beweegmethode waarbij meedoen en ontmoeten voorop staat in plaats van prestatie- en competitiegericht zijn.*



## Blijf nieuwe aanwas stimuleren

Door ouderdom en blessures kunnen deelnemers uiteindelijk genoodzaakt zijn te stoppen. Aanwas van nieuwe spelers is dus cruciaal voor de continuïteit in het project.

- **Mond-tot-mond reclame dichtbij huis:** vrienden, familie en kennissen van deelnemers, opa's/oma's en vrijwilligers.
- **Nieuwe spelers 'buitenshuis' door promotiemateriaal bij instellingen voor senioren te leggen:** buurthuizen, bejaardenhuizen en welzijnsorganisaties. Vraag deze instellingen om 65-plussers die behoefte hebben aan beweging en sociale contacten door te verwijzen. Denk ook aan andere verenigingen en het gemeentelijk sportbedrijf.
- **'Bekend maakt bemind':** wees zichtbaar als OldStars groep en toon betrokkenheid in de vereniging door bijvoorbeeld 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.

## Een toekomstbestendige ouderencommissie

De ouderencommissie 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. Stuur daarom op tijd bij. 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

Steeds nieuwe activiteiten houdt OldStars Sport levendig: een gezellige groep dat uitnodigt om bij aan te sluiten. Denk ook eens aan sociale activiteiten buiten de trainingen om, zoals een quiz, bingo of filmavond.

Organiseer meetings met OldStars van andere verenigingen voor variatie en inspiratie: wissel uit over oefenvormen, manieren van sociale activatie of andere praktische onderdelen. Ook de organisatie van of deelname aan regionale evenementen kunnen daarin helpen.

## Kwaliteitsbewaking

Het Ouderenfonds stelt ASM-oefenmateriaal beschikbaar voor trainers en begeleiders, zodat zij hun aanbod kunnen toespitsen op de verschillen in niveau van deelnemers en variatie kunnen bieden. Ook organiseert het Ouderenfonds bijeenkomsten over diverse onderwerpen, worden clubs van dezelfde sportvorm samengebracht om uit te wisselen, ontvangen de clubs nieuwsbrieven met praktische informatie, tips en nieuws. Dit is slechts een greep van de manieren waarop het Ouderenfonds de vereniging helpt bij kwaliteitsbewaking.

## Doorontwikkelen na het begeleidingstraject

Versterk de vereniging met een echte OldStars afdeling binnen de club. Actieve leden kunnen een rol spelen binnen de club als vrijwilliger en/of het initiatief nemen om De Derde Helft op te starten. Zo wordt de sportvereniging een ontmoetingsplek voor jong en oud.

Hebben andere sportverenigingen in de buurt al een OldStars groep opgericht? Verenigingen met andere sportvormen? Een OldStars vereniging op iedere hoek van de straat, zodat iedere 65-plusser kan deelnemen aan een spelvorm naar keuze en daarmee zowel fysiek als sociaal in beweging komt! Dát is de droom van het Ouderenfonds.

Mail voor meer informatie naar [info@oldstars.nl](mailto:info@oldstars.nl).



# DE VOLGENDE STAP: DE DERDE HELFT

**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 De Derde Helft 65-plussers 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 dans- avondjes, computerles, yoga en stand up comedy- en literatuur-avonden.

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. 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.



OldStars Sport wordt mede mogelijk gemaakt door:

Een initiatief van:



Landelijke partner:

