



Op weg naar de ouderenvriendelijke
sportvereniging

inhoud

- Doelstelling en projecten Nationaal Ouderenfonds
- Sport, sportvereniging en ouderen: OldStars en De Derde Helft
- Opdracht



Doelstelling en projecten Ouderenfonds



Dit is waar wij voor staan:

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor ouderen in Nederland. Wij geloven in de kunst van het samen ouder worden en de kunst van het ouder zijn. Wij stimuleren ouderen om bewust sociaal actief te blijven. Zo blijven ze verbonden met anderen en kunnen van betekenis zijn. En we inspireren de maatschappij om een leeftijdsvriendelijke samenleving te zijn.

Dit is waar wij voor gaan:

Ouderen krijgen mogelijkheden en kansen om oud te worden zoals zij dit zelf willen. De oudere is betrokken bij de samenleving op de manier die hij of zij wenst. Wij richten ons hierbij op drie pijlers: **stimuleren van actief ouder worden, inspireren tot een leeftijdsvriendelijke omgeving** en het **bestrijden van eenzaamheid**.

Nationaal Ouderenfonds

Onze projecten en diensten



- Projecten, diensten en activiteiten die aansluiten op onze pijlers:
 - Actief meedoen, Leeftijdsvriendelijke omgeving, Bestrijden van eenzaamheid
- Financiering
- Verschillende doelgroepen vanaf 55+
- Activiteiten 'thuis', 'in de buurt' en 'erop uit'
- Gezond Meedoen
 - **OldStars Sport** – focus op verantwoord en laagdrempelig bewegen
 - **De Derde Helft** – focus op ontmoeten

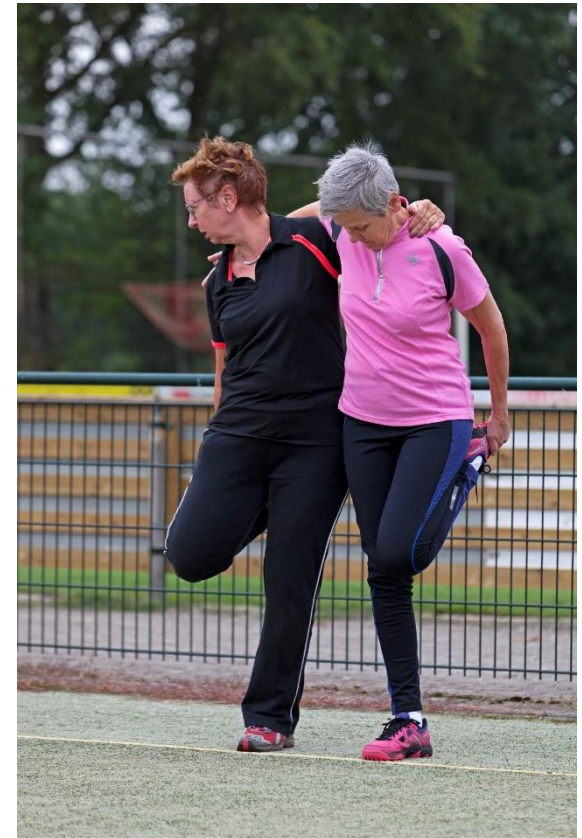


De ouderenvriendelijke sportvereniging

OldStars Sport en De Derde Helft

Gebouwd op de pijlers:

- Ontmoeten
- Meedoen
- Zelfredzaamheid
- (aangepast bewegen)



OldStars Sport

- Ontwikkelen en aanbieden van *aangepaste sportvarianten*;
- Sport als middel;
- Onderdeel van landelijk sportakkoord;
- Landelijk katalysator;
- Communitybuilder.

Achtergrond: doelgroep en voor wie?



Er is bij oudere mensen een trend waar te nemen waarbij mensen steeds bewuster met hun gezondheid bezig zijn.

Actuele maatschappelijke thema's onder ouderen:

- Behouden sociaal netwerk en tegengaan eenzaamheid;
- Inactiviteit;
- Stimuleren van zelfregie.
- Behoeftte aan autonomie

Naarmate mensen ouder worden neemt sportieve participatie af. (Bron: NOC-NSF)

Wat maakt OldStars uniek?



Naast (verantwoord) bewegen aandacht voor:

- Zelfredzaamheid en maatschappelijk relevant zijn;
- Ontmoeten, vriendschap en behouden sociaal netwerk.
- Meedoen op meerdere fronten;

▪

Welke kenmerken heeft het OldStars initiatief?



Een aantal eigenschappen:

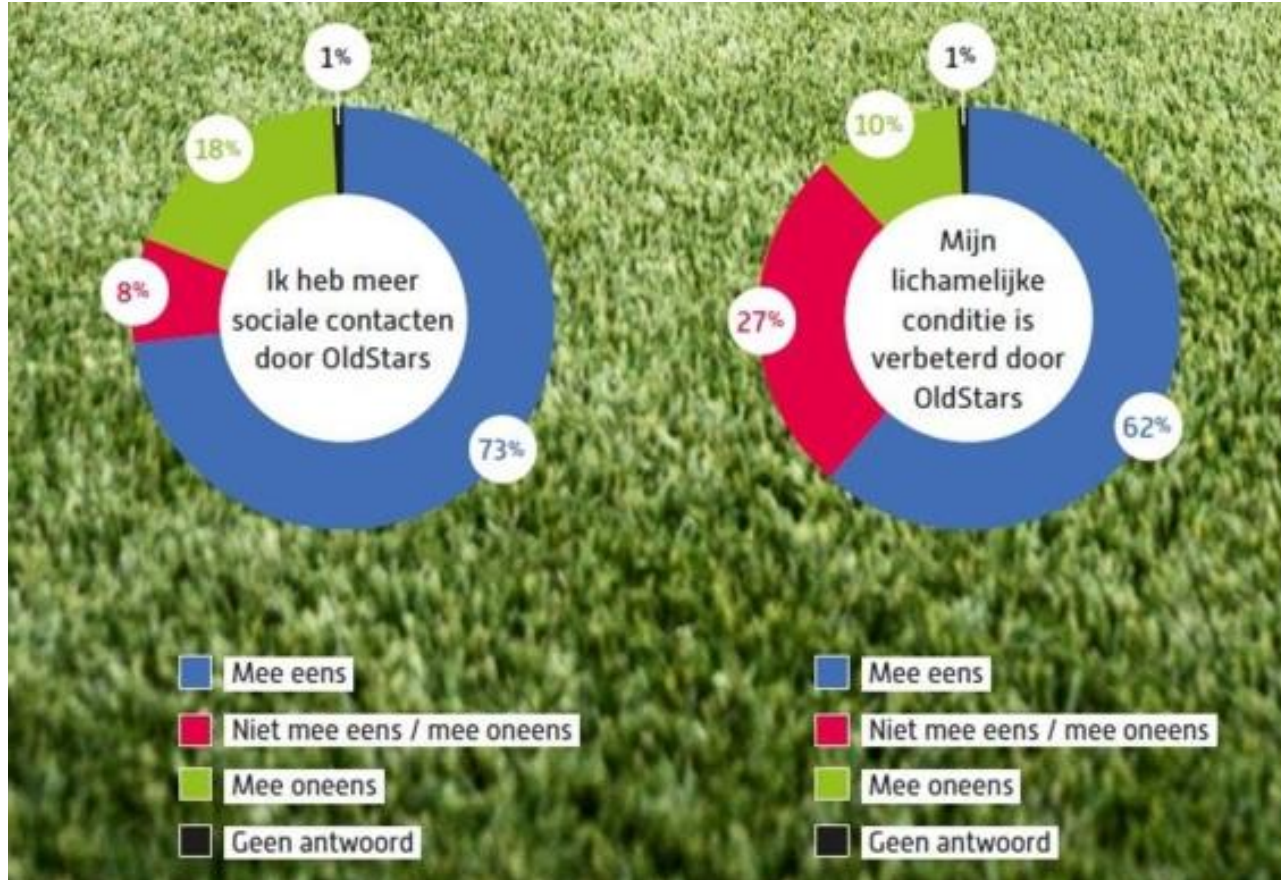
- Overdag;
- Ongeorganiseerd sporten;
- Verschillende initiatiefnemers/organisatiemodellen;
- Samenwerking vaak tussen vereniging en zorg en welzijn;
- Structurele begeleiding;
- Ouderen zijn organisator en/ of mede-organisator;

OldStars Sport 14 sporten



OldStars *walking football*
OldStars *walking handball*
OldStars *walking hockey*
OldStars *walking basketball*
OldStars *walking korfbal*
OldStars *walking rugby*
OldStars *running*
OldStars *cycling*
OldStars *tennis*
OldStars *tafeltennis*
OldStars *boksen*
OldStars *badminton*
OldStars *volleyball*
OldStars *waterpolo*

Wat levert het op ?



Het begeleidingstraject van OldStars Sport

Welke mogelijkheden zijn er vanuit het Ouderenfonds bij een initiatief?

<u>Proces</u>	Intakegesprek/ voorstel tot ondersteuning	Netwerkvorming	Ouderencommissie/ kartrekker uit de doelgroep	Organisatiemodel
<u>Product</u>	Opstartcursus en trainerscursus(licen- tie)	Demoteam	Trainer/ educator in eerste fase(4-6 weken)	Materialen(optionee- l)
<u>Overigen</u>	Communicatie- materialen	Begeleiding bij inloopochtenden	OldStars.nl en registraties verplicht	Cursusaanbod

De sportvereniging als nieuwe ontmoetingsplek

- Oudere zoeken zinvolle tijdbesteding
- Ouderen willen onderdeel zijn of worden van een netwerk
- De sportaccommodaties zijn overdag beschikbaar
- Sportverenigingen beschikken over unieke eigenschappen (faciliteiten, verenigingsleven, ...)

Met De Derde Helft geven we de sportkantine een vernieuwde functie: een nieuwe ontmoetingsplek waar ouderen elkaar ontmoeten voor activiteiten, een kop koffie of een goed gesprek.

[De Derde Helft Utrecht](#)



De Derde Helft bij jullie sportvereniging

- Activiteiten aanbod voor een waardevolle groep (oud-) leden
- Mogelijkheden om een nieuwe groep in de vereniging te halen
- Een concrete invulling van het verbreden van de maatschappelijke functie en positie van de vereniging in de omgeving
- Nieuwe energie, nieuwe partners een boost voor de vereniging



Bouwstenen van duurzaam succes

- Zelfsturende ouderencommissie
- Een lokaal netwerk van maatschappelijke zorg-, welzijns- en sportpartners



Stappen

1. Betrek een groep ouderen die zich wil inzetten in of voor de oc
2. Betrek potentiële netwerkpartners – wat kan een ieder betekenen?
3. Maak concreet hoe DDH eruit moet zien
 1. Welke activiteiten? (Thema's)
 2. Plan van Aanpak & begroting: wat heb je nodig?
4. Aan de slag: uitproberen, dingen laten vallen ,doorzetten & ontwikkelen



De Derde Helft in de praktijk



Wat levert het je op?

“Komen sinds jaren verborgen talenten naar boven” – vw ouderencommissie

“Uit deze groep ontstaan weer eetgroepjes en er gaan mensen met elkaar fietsen” – vz ouderencommissie

“ik raakte geblesseerd en kon niet meer voetballen, gelukkig kon ik in die tijd wel klaverjassen en mijn vrienden ontmoeten” – deelnemer Derde Helft

“Ik wist alles van de sportwereld in Utrecht maar niks over de welzijnswereld. Ik had de partners echt nodig om de weg te leren kennen. En zij mij, zij wisten weer niks van de sportwereld” – vz ouderencommissie



Meer informatie

Wil je meer weten over OldStars of De Derde Helft?

Kijk op: www.oldstars.nl

Of mail naar info@oldstars.nl