



OldStars walking basketball

Informatie voor verenigingen en/of initiatieven

Het succes uitbreiden

Het Nationaal Ouderenfonds en haar partners houden met het project 'OldStars Sport' 55+'ers in beweging en geeft ouderen de mogelijkheid om de sociale voordelen van het verenigingsleven te (blijven) ervaren. In 2013 introduceerde het Nationaal Ouderenfonds *walking football* in Nederland. Dit is een aangepaste spelvorm waarbij 55+'ers kunnen voetballen bij een vereniging in de buurt. Sinds 2019 zijn er naast OldStars *walking football* nieuwe spelvormen, namelijk OldStars *walking handball*, OldStars *tennis*, OldStars *tafeltennis*, OldStars *walking hockey* en nu ook OldStars *walking basketball*! Het Ouderenfonds trekt in het OldStars *walking basketball* gezamenlijk op met partner Feyenoord Basketball. Daarin is het Ouderenfonds trots om gebruik te maken van de kennis van Feyenoord Basketball. Via de volgende link kan je de beelden van de eerste *walking basketball* training bij Feyenoord Basketball bekijken: <https://oldstars.nl/walking-basketball>.

Sociaal in beweging

Veel ouderen willen wel sporten, maar doen het niet (meer). Dit komt bijvoorbeeld doordat er onvoldoende passend aanbod in de buurt is en ouderen vaak fysieke ongemakken ervaren. Ouderen benaderen sport en bewegen op een andere wijze en zij willen ook andere beweegvormen terugzien. Het gaat hier namelijk niet per se om winnen, maar meer om het ontmoeten en meedoen. Zo wordt het brede gezondheidsaspect gecombineerd met een leuke activiteit in een sociale setting. De combinatie tussen het sociale gedeelte, het fysieke gedeelte en de mogelijkheid om daar zelf invloed op te hebben staat daarin centraal.

“Ontmoeten, meedoen & bewegen en zelfredzaamheid zijn de kernwaarden van OldStars”

Uit onderzoek blijkt dat de deelnemers aan OldStars spelvormen zich fitter voelen dan voorheen. Ook geven de resultaten aan dat deze ouderen zich echt voelen dat zij onderdeel van 'hun club' zijn. De OldStars (deelnemende ouderen) raken vaak bevriend en genieten net zo van de 'derde helft' als van het spel zelf. Met OldStars Sport wordt er naast bewegen de nadruk gelegd op aansluiting binnen de vereniging als vrijwilliger binnen de organisatie en deelname binnen een team. Hiermee geven wij ouderen de kans om laagdrempelig te bewegen, zelf actief betrokken te zijn bij de organisatie van hun sport en van betekenis te kunnen zijn binnen een vereniging. Met het uitgebreide OldStars aanbod maakt het Ouderenfonds met onder andere partners Menzis en Van Boxtel volgende stap in de landelijke ontwikkeling van de 100% ouderenvriendelijke sportvereniging.

OldStars walking basketball bij uw vereniging

OldStars *walking basketball* is een variant van basketbal waarbij niet wordt hardgelopen. Wel wordt er gepast, gedribbeld en geschoten met de originele basketbal. Het is daarom

uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen. Basketbal is een teamsport en dat maakt ook deze variant zo leuk:

het sociale contact is namelijk net zo belangrijk als het bewegen. In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich voornamelijk op de leeftijdsgroep 55+. Om OldStars walking



basketball bij uw vereniging te organiseren biedt het Ouderenfonds ondersteuning en advies. De landelijke ondersteuning van het Ouderenfonds bestaat uit de volgende instrumenten:

1. Een intakegesprek met voorstel tot ondersteuning per initiatief;
2. Opstellen van plan van aanpak met organisatiemodel;
3. Financiële ondersteuning in de opstartfase van het initiatief;
4. Vormen ouderencommissie met ouderen als initiatiefnemers;
5. Netwerk opzetten met lokale zorg- en welzijnsinstanties en gemeente om het programma duurzaam te maken;
6. Het ontwikkelen van communicatiematerialen en PR-plan;
7. Opstartcursus voor de initiatiefnemer en professional (lokale partner);
8. Materialentas;
9. Opleiding tot OldStars-instructeurschap;
10. Aanmelding op de site OldStars.nl en actuele content op OldStars.nl;
11. Begeleiding bij evenementen, inloopochtenden en regionale bijeenkomsten;
12. Eventuele ondersteuning bij eerste trainingen en of clinics.

Deze ondersteuning is beschreven op de website oldstars.nl. Als de beweegvorm duurzaam is ondergebracht bij de aangesloten verenigingen is het de bedoeling dat ouderen in samenwerking met de vereniging en eventueel 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.

Interesse?

Of een vereniging en/of initiatief in aanmerking komt voor deze ondersteuning en/of ondersteuningsinstrumenten en of individueel traject, is afhankelijk van de regio, de capaciteit op landelijk niveau, de inzet van de vereniging/initiatief en de wensen per vereniging. Hier worden per initiatief afspraken over gemaakt. Het is mogelijk om ook in aanmerking te komen voor een van de verschillende instrumenten die hierboven genoemd zijn.

Wanneer er interesse is om OldStars *walking basketball* bij jullie vereniging te ontwikkelen kan er contact worden opgenomen met info@oldstars.nl en/of met landelijk projectleider OldStars Sport Johan Annema via telefoonnummer 06-14443420.

Over het Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds is ervan overtuigd dat iedere oudere meetelt. Daarom zetten we ons iedere dag met hart en ziel in voor ouderen in Nederland.

Meer dan 200.000 ouderen voelen zich extreem eenzaam en hebben hooguit eens per maand waardevol, persoonlijk contact. Het Ouderenfonds zorgt ervoor dat ouderen via onze projecten en diensten weer in contact komen met anderen en de zelfredzaamheid van ouderen te vergroten. Zo bellen wij 500 ouderen per week met onze belservice 'De Zilverlijn', stappen ouderen wekelijks op onze 90 'BoodschappenPlus Bussen', doen er ruim 280 voetbalclubs mee aan 'OldStars walking football', komen er wekelijks bijna 100 breiclubs bij elkaar, schuiven er ruim 7.000 ouderen aan bij onze kerstdiners, beleven 3.000 ouderen een mooie dag op onze stranduitjes en vervullen wij op de Nationale Ouderdag ruim 2.000 wensen.