

Welkom

Twents Kennis & Inspiratie Event

Sport voor morgen

Mogelijk gemaakt door

SPORTNETWERK OVERIJSSEL

provincie overijssel

Rabobank

Twente

OLDSTARS
OP DE CLUB

Opzetten, groeien en verankeren.
Stap voor stap.



NATIONAAL
OUDERENFONDS

EVEN VOORSTELLEN

Carlie van Teeckelenburgh

Projectleider Vitaal



E: oldstars@ouderenfonds.nl
T: 06 387 106 53

EVEN VOORSTELLEN

Erik van der Leij

Kartrekker Wierdense Tafel-tennisvereniging 'Effekt '74'





NATIONAAL
OUDERENFONDS

NATIONAAL
OUDERENFONDS

Geen oudere hoeft zich eenzaam te voelen

- verbindt ouderen met elkaar én maatschappij
- stimuleert ontmoeten via projecten
- bouwt aan een netwerk in héél Nederland
- vertaalt met **OldStars Sport** deze missie naar sportverenigingen







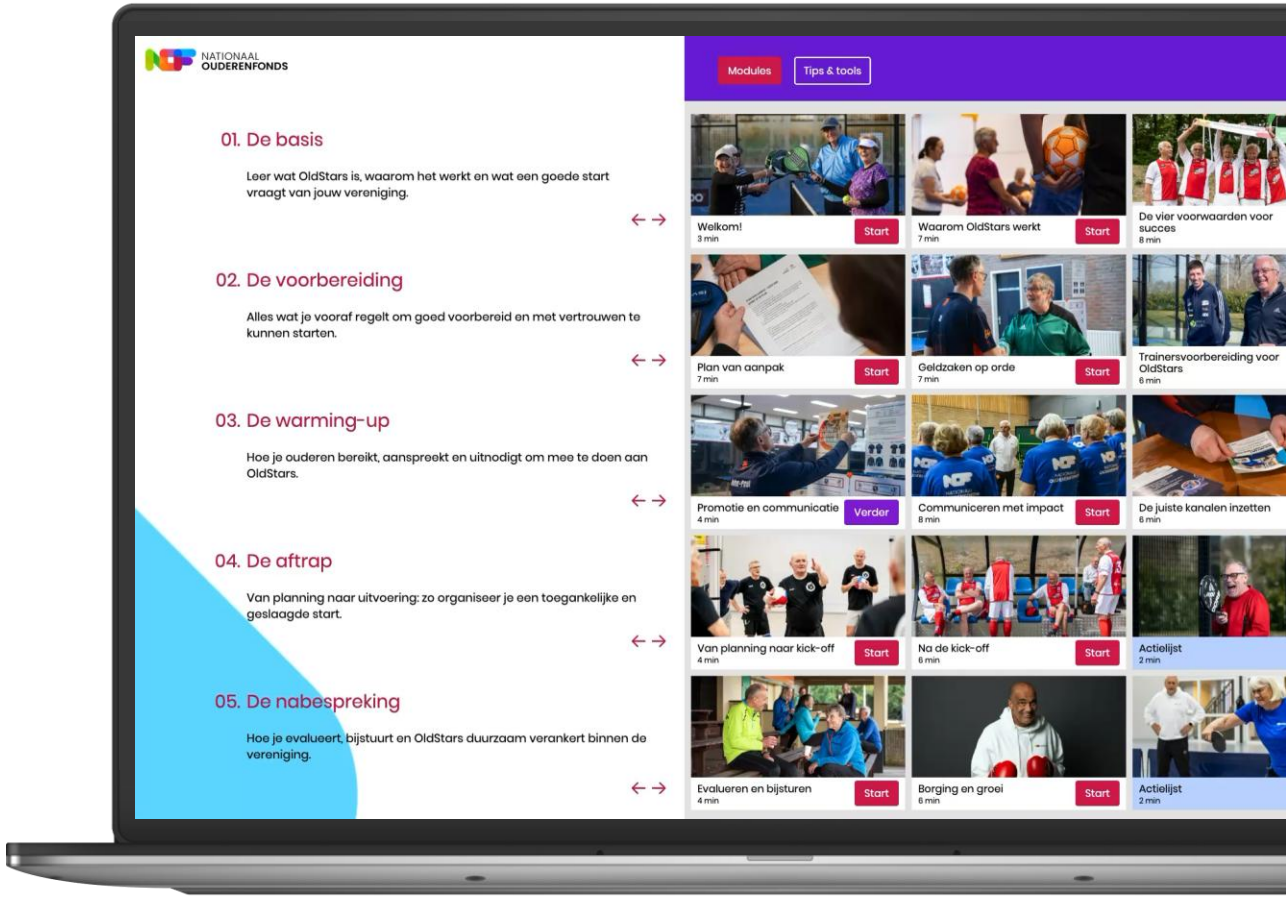


WAT IS OLDSTARS OP DE CLUB?

- Beweegprogramma voor 65-plussers, sinds 2013 al bij 700+ sportverenigingen
- De kern is niet bewegen, maar de groep: mensen kennen elkaar en vangen elkaar op als het nodig is
- Preventief: geen eenzame ouderen werven, wél de kans op eenzaamheid verkleinen
- 30% van de deelnemers wordt zelf vrijwilliger en direct van waarde voor de vereniging
- Bij de start levert het gemiddeld 15 nieuwe leden op

EEN ZELFSTARTPROGRAMMA

- **Vijf fases**
  Van de basis tot de nabespreking
- **Leerblokken per fase**
  Korte video's, tekst en oefeningen
- **Actielijst per fase**
  Digitaal invullen of uitprinten
- **Tips & tools**
  Templates en checklists
- **Eigen tempo**
  Volg alles of pak een onderwerp
- **Gemaakt voor vrijwilligers**
  Toegankelijk en begrijpelijk



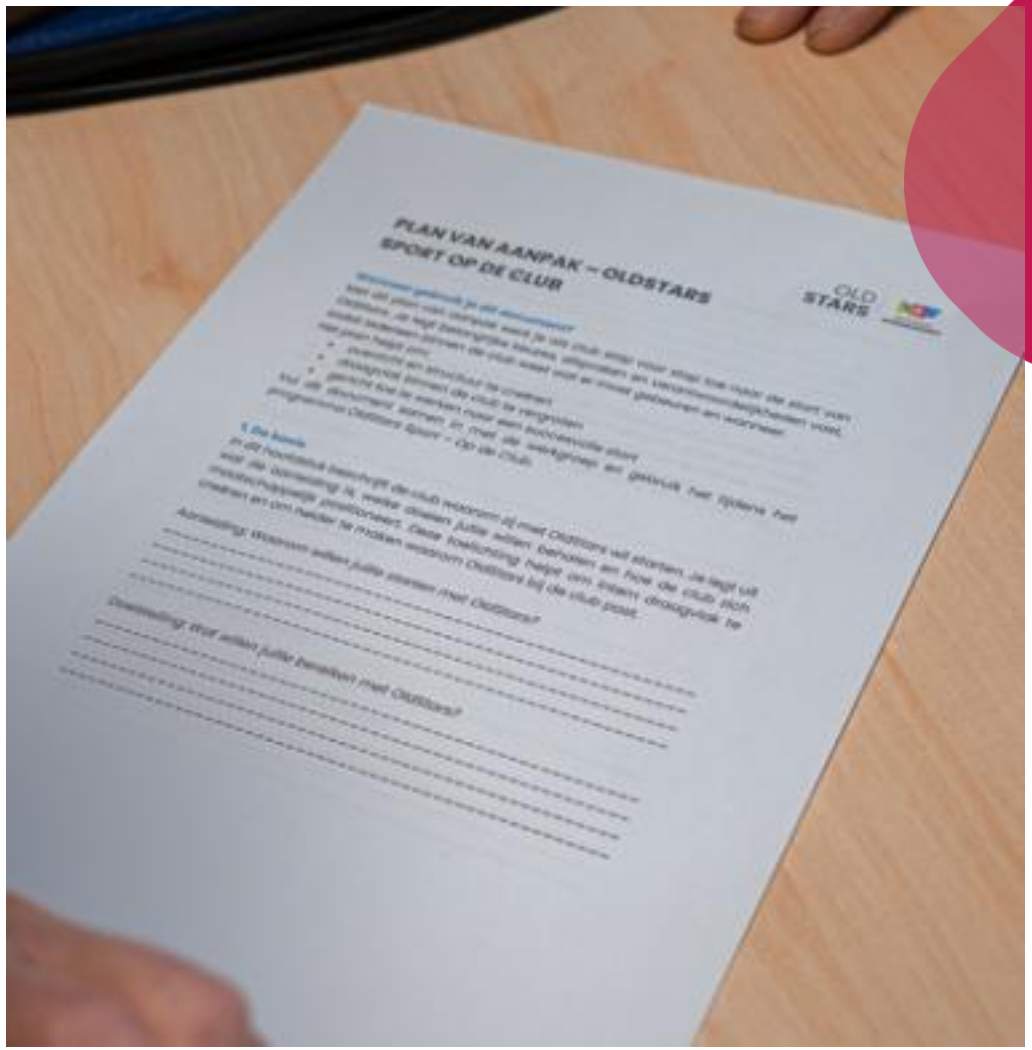
OLDSTARS DE BASIS

- Vijf fases overzicht
- Waarom OldStars werkt
- Vier voorwaarden succes
- Bestuurlijk draagvlak nodig
- Werkgroep met rollen
- Actielijst eerste stappen



OLDSTARS VOORBEREIDING

- Plan van aanpak
- Taken en verantwoordelijken
- Veiligheid en EHBO
- Kosten in kaart
- Financiering en subsidies
- Trainer goed voorbereiden



OLDSTARS WARMING UP

- Zichtbaar worden extern
- Communicatietoolkit gereed
- Herkenning werkt beter
- Weerstand wegnemen
- Juiste kanalen kiezen
- Actielijst richting kick-off



OLDSTARS AFTRAP

- Kick-off organiseren
- Vijftien deelnemers gemiddeld
- Kick-off als losstaande activiteit
- Plezier vertrouwen ontmoeting
- Eerste weken cruciaal
- “Ik hoor erbij"



OLDSTARS NABESPREKING

- Evalueren en bijsturen
- Kort stilstaan samen
- Passend en duurzaam
- Borging geeft rust
- Groei door ideeën
- Actielijst De Nabespreking



WAT IS OLDSTARS OP DE CLUB?

- **Meer dan sport**
  Bewegen is de kern, de groep de winst
- **Een vangnet**
  Gaat het thuis mis, de groep staat klaar
- **Preventief**
  Geen eenzame ouderen werven, eenzaamheid voorkomen
- **Ze doen mee**
  30% pakt zelf een vrijwilligersrol op





OLDSTARS IN GETALLEN



RAPPORTCIJFER

GEMIDDELDE LEEFTIJD
70 JAAR

Ik vond dit een unieke kans om zelf weer fysiek bezig te zijn samen met leeftijdsgenoten.

DEELNEMERS VOELEN ZICH DOOR OLDSTARS VITALER

84% ervaart een verbeterde conditie.

73% voeldoet vaker aan de beweegnorm

64% heeft meer zelfvertrouwen in bewegen gekregen



34%
DOET 1 TOT 3 JAAR MEE



OLDSTARS SOCIAAL

SOCALE CONTACTEN

94%

Van de deelnemers doet sociale contacten op

De gezelligheid zowel op het veld als bij de koffie

AANTAL NIEUWE CONTACTEN



6%	Geen
18%	Tussen 1-3
22%	Tussen 4-7
15%	Tussen 8-10
14%	Tussen 11-15
25%	Meer dan 15



Top 5

89% Door Oldstars voel ik mij lekker in m’n vel.
86% Door Oldstars is er meer gezelligheid in mijn leven.
69% Ik heb door Oldstars meer het gvoel dat ik erbij hoor.
59% Door Oldstars heb ik meer het gevoel van betekenis te zijn.
57% Door Oldstars ga ik er meer op uit.

OLDSTARS

Altijd in de buurt



Meld je aan

GA NAAR | OUDERENFONDS.NL



NATIONAAL
OUDERENFONDS

Op de club

Het zaadje is geplant

Denk je mee over de Sport van morgen?

Meer info volgt in de Yellenge-app

Mogelijk gemaakt door:

SPORTNETWERK OVERIJSSEL

provincie Overijssel

Rabobank

Twente