

# OldStars Sport

In beweging komen, een noodzaak

## Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Onderbouwd

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstututen:



# Colofon

## Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Nationaal Ouderenfonds

E-mail: [info@ouderenfonds.nl](mailto:info@ouderenfonds.nl)

Telefoon: 088 – 344 2000

Website (van de interventie): <https://www.oldstars.nl/>

## Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Anne Bulsink, Projectleider Sport en Beweging

E-mail: [a.bulsink@ouderenfonds.nl](mailto:a.bulsink@ouderenfonds.nl)

Telefoon: 06-45069461

## Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Simone de Graaf

E-mail: [s.degraaf@ouderenfonds.nl](mailto:s.degraaf@ouderenfonds.nl)

Telefoon: 088-3442 014

## Referentie in verband met publicatie

Naam auteur

interventiebeschrijving: Simone de Graaf

Titel interventie: OldStars Sport

Databank(en):

Plaats, instituut: Amersfoort, Nationaal Ouderenfonds

Datum: 29 juli 2024

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

<b>0. Samenvatting</b>	<b>4</b>
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b>	<b>6</b>
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	7
1.3 Aanpak	8
<b>2. Uitvoering</b>	<b>13</b>
<b>3. Onderbouwing</b>	<b>19</b>
<b>4. Onderzoek</b>	<b>25</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden	25
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen</b>	<b>27</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b>	<b>28</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld</b>	<b>31</b>
<b>8. Bijlages</b>	<b>32</b>

## 0. Samenvatting

### 0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

Nederland vergrijst. Het aantal 65-plussers in Nederland zal sterk toenemen van 3,4 miljoen in 2020 naar ruim 4,2 miljoen personen in 2030. Daarbij neemt ook het aantal eenzame ouderen toe met het stijgen van de leeftijd. Mensen worden ouder en blijven langer zelfstandig thuis wonen.

Om gezond oud te worden en te kunnen blijven participeren, zijn een goede fysieke gezondheid en sociale verbondenheid een voorwaarde. Regelmatig bewegen en sporten kan het verouderingsproces vertragen en de kans op verschillende ouderdomsziekten verkleinen. Door te bewegen en sporten in groepsverband hebben senioren sociale interactie met anderen. Dit kan leiden tot meer sociale verbondenheid en gevoelens van eenzaamheid verminderen of voorkomen. Maar met het ouder worden neemt de beweeg- en sportparticipatie af. Dit betekent dat een groot deel van de ouderen te weinig beweegt en sport en daardoor extra gezondheidsrisico's loopt. Het stimuleren van bewegen en sporten onder ouderen is daarom belangrijk.

### 0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

Met OldStars Sport wil het Ouderenfonds alle senioren in Nederland fysiek en sociaal fit houden door laagdrempelig bewegen toegankelijk te maken waarbij aspecten als zelfredzaamheid, ontmoeten en (blijven) meedoen centraal staan.

In 2013 introduceerde het Nationaal Ouderenfonds, samen met de Eredivisie, OldStars walking football in Nederland. In 2022 heeft OldStars Sport duizenden deelnemers, een landelijke dekking met 608 verenigingen en 16 spelvarianten: (zaal) voetbal, tennis, hockey, basketbal, badminton, handbal, korfbal, rugby, volleybal, tafeltennis, waterpolo, hardlopen, biljart, wielrennen en boksen.

OldStars Sport houdt in:

- a. Een structureel, gevarieerd en laagdrempelig trainingsaanbod (aangepaste beweegvormen en competentiegerichte spelvormen) onder deskundige begeleiding van een ASM-opgeleide trainer.
- b. Plezier in bewegen door spel(en) en een gevarieerd programma (ASM).
- c. Per spelvorm aangepaste spelregels: een kleiner veld, aandacht voor veiligheid, samenspel, niet rennen, geen fysiek contact.
- d. Stimuleren van sociale interactie, voor, tijdens, na én buiten de training.
- e. Deelname aan wekelijks aanbod dichtbij in de buurt.
- f. Bottom-up georganiseerd: voor-en-door senioren.
- g. Deel uitmaken van het verenigingsleven en een eigen sociaal netwerk opbouwen.

### 0.3 Doelgroep – max 50 woorden

De doelgroep van OldStars Sport zijn thuiswonende, zelfredzame senioren, van 65 jaar en ouder. OldStars is zowel geschikt voor senioren die al bekend zijn met de sport, als senioren die nog geen (beweeg)ervaring hebben (met de sport).

### 0.4 Doel – max 50 woorden

Door deelname aan OldStars Sport voldoen senioren vaker aan de beweegrichtlijnen<sup>1</sup> en hebben zij een groter sociaal netwerk. Zij hebben door OldStars een vaste plek op de sportvereniging waar ze in beweging blijven en zich verbonden blijven voelen met andere mensen.

---

<sup>1</sup> Volgens de meest recente beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten ouderen tenminste 150 minuten per week matig intensief bewegen om gezondheidsvoordelen te krijgen. Daarnaast wordt ouderen aangeraden minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen in combinatie met balansoefeningen te doen en het aantal uren zitten per dag te beperken (Gezondheidsraad, 2017).

## 0.5 Aanpak – max 50 woorden

Middels een bottom-up aanpak worden lokale initiatiefnemers<sup>2</sup> door het Nationaal Ouderenfonds begeleid om lokaal OldStars Sport op te zetten. In de opstartfase wordt een ouderencommissie ingesteld die samen met de initiatiefnemer een plan van aanpak voor de vereniging maakt en Oldstars Sport organiseert. Deelnemers worden geworven in de wervingsfase. De uitvoeringsfase start met een feestelijke kick-off gevolgd door wekelijkse trainingen. Na drie maanden evalueren de betrokkenen met het Ouderenfonds hoe het is gegaan, waarna de vereniging het initiatief zelfstandig doorzet en verder verduurzaamt.

## 0.6 Materiaal – max 50 woorden

- Athletic Skills Model (ASM) OldStars opstartcursus, ASM-OldStars trainerscursus en de ASM-Oldstars opfriscursus.
- Starterspakket
- Per spelvorm een beknopt Opstartplan en document Spelregels.
- Youtube-kanaal met oefeningen per sport.
- Standaardformulieren, zoals inschrijfformulieren en wervingstips.
- Promotiemateriaal (online en offline).
- Een onlineplatform [www.oldstars.nl](http://www.oldstars.nl) met nieuwsbrief.

## 0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

Om gezond oud te worden en te kunnen blijven participeren, zijn fysiek welzijn en sociale verbondenheid een voorwaarde. Regelmatig bewegen en het hebben van sociale interactie met anderen kunnen hieraan bijdragen. OldStars Sport neemt belemmeringen weg voor senioren om te bewegen door laagdrempelig beweegaanbod waarin de focus ligt op een geleidelijke trainingsopbouw, veelzijdig bewegen, aangepaste spelregels en goede begeleiding. Plezier, nieuwe vaardigheden aanleren en jezelf verbeteren staan hierbij centraal. Door het wekelijks bewegen met leeftijdsgenoten, verschillende spelvormen, samenwerking, koffie/thee voor en na de training is er (automatisch) sociale interactie en wordt een sociaal netwerk opgebouwd en sociale steun voor bewegen gecreëerd. Daarnaast neemt OldStars een aantal praktische belemmeringen weg door deelnamekosten laag te houden en het aanbod dichtbij de doelgroep te organiseren.

## 0.8 Onderzoek – max 100 woorden

Uit een vragenlijst (in 2022) onder 477 OldStars Sport deelnemers blijkt dat 92% 1 of meerdere nieuwe contacten heeft opgedaan door OldStars. 74% ervaart meer gezelligheid in zijn leven en 81% voelt zich vitaler door OldStars. 36% doet vrijwilligerswerk op de vereniging waar OldStars wordt gegeven.

Uit een vragenlijst onder 28 uitvoerders (08/2022-03/2023) blijkt dat zij de begeleiding bij het opstarten vanuit het Ouderenfonds beoordelen met een 8,0. Door OldStars op te zetten en senioren een plek binnen de vereniging te geven kunnen zij hun maatschappelijke rol pakken. Uitvoerders noemden meer deelnemers en trainers en het interessant houden van trainingen als belangrijkste aandachtspunten.

---

<sup>2</sup> Initiatiefnemer is iemand uit de doelgroep die het initiatief neemt tot het opzetten van OldStars bij de vereniging. De initiatiefnemer kan ook een sport- of beweegprofessional zijn zoals een buurtsportcoach.

# 1. Uitgebreide beschrijving

*Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.*

*Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.*

## 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.*

De doelgroep van OldStars Sport zijn thuiswonende, zelfredzame senioren, van 65 jaar en ouder. In het kader van OldStars gaat het dan om (ex) leden van een sportvereniging, (groot)ouders van leden, buurtbewoners en/of inwoners van de gemeente. OldStars is zowel geschikt voor senioren die al bekend zijn met de sport, als senioren die nog geen (beweeg)ervaring hebben (met de sport).

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

Geen.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?*

Deelnemers moeten zelfstandig naar de locatie kunnen komen. Verder zijn er geen selectiecriteria: alle 65-plussers kunnen in principe meedoen. OldStars Sport maakt de spelvorm naar keuze laagdrempelig en toegankelijk voor alle niveaus sporters door aangepaste spelregels en een verantwoorde training vanwege een ASM-geschoolde trainer. In tegenstelling tot de reguliere sportvorm is OldStars **niet** competitiegericht, maar ligt de focus op laagdrempelig bewegen, plezier, nieuwe vaardigheden aanleren en jezelf verbeteren. In de communicatie hebben we het naast sporten ook over bewegen omdat bij sommige senioren de term sport afschrikt terwijl zij wel willen bewegen.

OldStars Sport richt zich niet op thuiswonende senioren die een verminderde zelfredzaamheid hebben vanwege fysieke of mentale beperkingen en die daardoor niet zelfstandig naar de vereniging kunnen komen. Voor deze groep wordt de interventie OldStars Vitaal ontwikkeld.

Deelnemers melden zich bij de lokale OldStars vereniging aan. De initiatiefnemer of trainer maakt kennis en adviseert de potentiële deelnemer bij gezondheidsklachten eerst langs de huisarts te gaan voor advies ten aanzien van deelname OldStars Sport.

Er zijn potentiële deelnemers die OldStars Sport toch als een te hoge drempel ervaren. Mensen voor wie de sportvereniging letterlijk of figuurlijk te ver op afstand staat. Denk aan senioren met een migratie-achtergrond die niet bekend zijn met de sportvereniging. Voor hen is het OldStars in de Wijk concept ontwikkeld.



## **Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?*

OldStars Sport is voortgekomen uit OldStars *walking football* dat in 2013 is gestart in samenwerking met de KNVB en Eredivisie. Van 2017-2021 is er een *Landelijke spelersraad walking football* georganiseerd waarin 65-plussers inspraak hadden op de visie en kernwaarden van de spelvorm. Zij waren betrokken bij de ontwikkeling van het ouderenvriendelijke sportvereniging label, landelijke evenementen en producten voor specifieke doelgroepen, zoals mensen met een migratieachtergrond.

Vanaf 2018 is OldStars *walking football* doorontwikkeld naar OldStars Sport. Er is uitgebreid naar 15 andere sporten in samenwerking met de doelgroep en sportbonden. Bij het ontwikkelen van een nieuwe OldStars spelvorm zet het Ouderenfonds samen met de betreffende sportbonden pilots op. Deelnemers (uit de doelgroep) van de betreffende spelvorm helpen bij de ontwikkeling en het testen van de spelregels en daarmee de nieuwe OldStars spelvorm.

Op lokaal niveau wordt bij elke vereniging een ouderencommissie opgezet. Zij zijn de spil in het opzetten van het OldStars Sport aanbod op de vereniging, het creëren van een positieve sportbeleving, het betrekken van andere senioren, zij geven OldStars vorm op de club.

## **1.2 Doel**

### **Hoofddoel** – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.*

Door deelname aan OldStars Sport voldoen senioren vaker aan de beweegrichtlijnen<sup>3</sup> en hebben zij een groter sociaal netwerk. Zij hebben door OldStars een vaste plek op de sportvereniging waar ze in beweging blijven en zich verbonden blijven voelen met andere mensen.

### **Subdoelen** – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.*

#### **1. Subdoelen bewegen\***

- a) Alle deelnemers bewegen wekelijks op een laagdrempelige manier
- b) Zes maanden na de start hebben 60% van de deelnemers meer zelfvertrouwen in bewegen
- c) Zes maanden na de start hebben 60% van de deelnemers meer plezier in bewegen
- d) Zes maanden na de start ervaart 80% van de deelnemers steun (vanuit trainer/mede-sporters) om te bewegen

#### **2. Subdoelen sociaal netwerk\***

- a) Alle deelnemers ontmoeten wekelijks op een laagdrempelige manier andere senioren tijdens de OldStars-trainingen
- b) Zes maanden na de start heeft 80% van de deelnemers meer sociale contacten
- c) Zes maanden na de start spreekt 80% van de deelnemers ten minste één andere deelnemer ook buiten de trainingen om
- d) Zes maanden na de start heeft 60% van de deelnemers het gevoel bij het OldStars-team te horen

---

<sup>3</sup> Volgens de meest recente beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten ouderen tenminste 150 minuten per week matig intensief bewegen om gezondheidsvoordelen te krijgen. Daarnaast wordt ouderen aangeraden minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen in combinatie met balansoefeningen te doen en het aantal uren zitten per dag te beperken (Gezondheidsraad, 2017).



\* N.B. OldStars Sport is een structureel aanbod voor senioren dat wekelijks bij een sportvereniging wordt aangeboden. In meeste bovenstaande subdoelen is uitgegaan van een tijdbestek van zes maanden na de start omdat het op basis van wetenschappelijke literatuur aannemelijk is dat dan (gedrags)verandering kan plaatsvinden (Marcus et al., 2000).

### 1.3 Aanpak

#### Opzet van de interventie – max 200 woorden

A: *Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?*

B: *Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?*

C: *Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).*

De sportvereniging wordt in een periode van 4-6 maanden begeleid door het Nationaal Ouderenfonds bij de opstart, uitvoering en duurzame borging van het OldStars Sport initiatief. De vereniging staat op eigen benen na deze begeleidingsperiode. Het Ouderenfonds evalueert het opstartproces met de initiatiefnemers na 12 weken in de uitvoering.

In de opbouw van de interventie zijn vier fases te onderscheiden.

Fase	Activiteit	Betrokkenen	Tijdspad
Opstartfase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Werven en installeren ouderencommissie sportvereniging.</li> <li>Maken Plan van Aanpak</li> <li>Werven en opleiden (vrijwillige) trainer OldStars</li> </ul>	Initiatiefnemer, sportvereniging, lokale sportprofessional, Nationaal Ouderenfonds, de opgerichte ouderencommissie	2-3 maanden
Wervingsfase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Draaiboek maken Kick-off</li> <li>Ontwikkelen en verspreiden PR en communicatie materialen</li> <li>Betrekken samenwerkingspartners t.b.v. werving</li> </ul>	Bovenstaande betrokkenen uitgebreid met lokale zorg- en welzijnsprofessionals	1-2 maanden
Uitvoeringsfase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kick-off: Opening initiatief met feestelijke eerste training</li> <li>Reguliere trainingen: 12 weken trainen onder begeleiding opgeleide OldStars trainer</li> <li>Sociale activering voor, na en buiten de training</li> </ul>	Initiatiefnemer, ouderencommissie, trainer, doelgroep. Op afstand ondersteund door bovenstaande professionele betrokkenen.	3 maanden
Evaluatie en verduurzamingsfase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procesevaluatie na uitvoeringsfase (eerste 12 weken)</li> <li>Doorlopende uitvoering wekelijkse trainingen onder begeleiding opgeleide OldStars trainer.</li> </ul>	Ouderencommissie, trainer, Nationaal Ouderenfonds	Onbeperkt / continue

#### Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

A: *Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases?*

*Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.*

B: *Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.*

### *C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?*

Elke sportvereniging wordt in een periode van 6-8 maanden begeleid door het Nationaal Ouderenfonds naar de uitrol van OldStars Sport en de duurzame borging van het initiatief bij de vereniging. Bij het opstarten en uitvoeren van de interventie zijn de volgende personen en organisaties betrokken:

- *Initiatiefnemer*: iemand uit de doelgroep die het initiatief neemt tot het opzetten van OldStars Sport bij de vereniging. Hij of zij is verantwoordelijk voor het vormen van een ouderencommissie bij de vereniging. De initiatiefnemer kan ook een sport- of beweegprofessional zijn zoals een buurtsportcoach.
- *Ouderencommissie*: is verantwoordelijk voor het opzetten en borgen van OldStars bij de vereniging. De commissie bestaat uit mensen uit de doelgroep en eventueel andere betrokkenen bij de vereniging en wordt aangevoerd door de initiatiefnemer.
- *Sportvereniging*: OldStars wordt uitgevoerd bij een sportvereniging als onderdeel van het aanbod op de vereniging.
- *Trainer*: de trainer wordt geworven door de ouderencommissie. Het is een vrijwilliger die het leuk vindt om een OldStarsteam te begeleiden als trainer. De trainer kan ook een professional uit het lokale netwerk zijn, bijvoorbeeld een professionele tennistrainer, een buurtsportcoach of een fysiotherapeut.
- *Nationaal Ouderenfonds*: adviseert en begeleidt de vereniging bij het opzetten van OldStars.
- *Lokale sport-, welzijn- of zorgpartners*: worden betrokken bij de opstart van OldStars om het initiatief en de ouderencommissie te ondersteunen en te verrijken. Denk aan een fysiotherapeut die een fittest kan afnemen bij deelnemers of beschikbaar is voor advies bij blessures of de buurtsportcoach die bijdraagt in werving van nieuwe leden.

De begeleiding bestaat uit het voeren van gesprekken met en de ondersteuning van de ouderencommissie tijdens de verschillende fasen en de opleiding van de OldStars trainer die de trainingen gaat verzorgen. Na het opstartproces is OldStars duurzaam ondergebracht bij de vereniging en verzorgt de ouderencommissie in samenwerking met de vereniging en lokale partners de uitvoering zelfstandig. Het Ouderenfonds blijft beschikbaar als sparringpartner en strategisch partner.

De uitvoeringsfase neemt tenminste drie maanden in beslag. Na de uitvoeringsfase moet het Oldstars-aanbod geborgd worden en structureel onderdeel zijn van het aanbod van de vereniging, zodat deelnemers kunnen blijven deelnemen.

#### **1. Opstartfase (2-3 maanden)**

*Werven en installeren ouderencommissie sportvereniging:*

De initiatiefnemer start met het vormen van een ouderencommissie bij de sportvereniging. De ouderencommissie bestaat naast de initiatiefnemer uit mensen uit de doelgroep en eventueel andere betrokkenen bij de vereniging.

*Maken van Plan van Aanpak:*

Na het installeren van de ouderencommissie gaan zij aan de slag met het maken van een Plan van Aanpak voor het opzetten van OldStars Sport bij de vereniging. Dit doet de initiatiefnemer in samenwerking met de ouderencommissie en een lokaal netwerk van partners. Zij worden hierbij geholpen door het Nationaal Ouderenfonds. Het plan wordt gedragen door het verenigingsbestuur. In het Plan van Aanpak (zie bijlage 3) worden onder andere de volgende onderwerpen uitgewerkt:

- *Bestuurlijk draagvlak*: de ouderencommissie pakt de organisatie van OldStars op en zorgt voor draagvlak bij het bestuur voor het starten en borgen van het nieuwe aanbod.
- *Kernwaarden OldStars Sport*: de vereniging neemt maatschappelijke verantwoordelijkheid door passend beweegaanbod voor senioren te bieden. De focus van OldStars ligt op plezier, nieuwe vaardigheden aanleren, jezelf verbeteren en sociale interactie. Dat is daadwerkelijk anders dan het reguliere aanbod van een vereniging waar de focus doorgaans ligt op competitie en presteren. Voor

het creëren van draagvlak in de vereniging is het noodzakelijk om de kernwaarden van OldStars (laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en eigen regie behouden) goed te bespreken met de ouderencommissie zodat zij dit kunnen uitdragen in de vereniging.

- **Organisatiemodel:** een vereniging kan OldStars Sport op meerdere manieren plaats geven in de vereniging. Voorwaarde is dat senioren altijd zelf betrokken zijn in de uitvoering. Met de ouderencommissie wordt besproken op welke manier OldStars het best op de vereniging georganiseerd kan worden. Vragen daarbij zijn: met welke partners wordt er samengewerkt, wordt er een vrijwilliger opgeleid als trainer of wordt een professionele trainer aangetrokken, welke taken en verantwoordelijkheden liggen bij de ouderencommissie, de vereniging en de lokale partners, welke lidmaatschapsvorm wordt gekozen en hoe zijn deelnemers verzekerd?
- **Samenwerking:** bij de opstart wordt de samenwerking tussen sport-, welzijn-, zorgorganisaties besproken: zijn er al contacten met deze lokale organisaties vanuit de vereniging of het Ouderenfonds, wie kunnen we warm benaderen met de open vraag of ze willen meedenken/meedoen aan OldStars? Enkele voorbeelden van samenwerking:
  - Sportservice bureau kan meedenken vanuit lokaal perspectief. Zij hebben vaak het overzicht van het aanbod en kunnen bv adviseren over de beste trainingsdagen t.o.v. ander aanbod en/of helpen bij de werving.
  - Welzijnsorganisatie kan via hun netwerk deelnemers maar ook leden voor de ouderencommissie werven, bijvoorbeeld als de vereniging zelf weinig senioren als lid heeft.
  - Fysiotherapeut kan helpen bij het afnemen van fittesten, periodiek langskomen voor een spreekuur en/of patiënten doorverwijzen naar OldStars en omgekeerd kan OldStars deelnemers bij klachten doorverwijzen naar de fysiotherapeut.
- **Financiering:** samen met de ouderencommissie wordt een begroting voor de opstart van OldStars opgesteld. De eigen bijdrage van deelnemers wordt besproken en er wordt een lidmaatschapsvorm gezocht aansluitend bij de wensen en behoeften van senioren. Vaak wordt gekozen voor een aangepast lidmaatschap, betaling per training of strippenkaart. Er wordt geprobeerd de eigen bijdrage laag te houden zodat het deelname niet belemmert. Het Ouderenfonds begeleidt de vereniging bij het werven van eventuele aanvullende (lokale) fondsen.
- **Veilig en verantwoord:** met de ouderencommissie wordt besproken hoe deelnemers veilig en verantwoord kunnen sporten bij OldStars. Gesprekspunten zijn eventuele ondersteuning van lokale fysiotherapeuten, aanwezigheid van een opgeladen telefoon, AED en iemand met EHBO. Het Ouderenfonds adviseert de vereniging en kan een OldStars-EHBO cursus op locatie verzorgen. Er wordt gebruik gemaakt van het document verantwoord starten met sporten en bewegen door ouderen, zie bijlage 5.

### *Werven en opleiden (vrijwillige) trainer OldStars*

De ouderencommissie zoekt een vrijwilliger of professional uit het lokale netwerk die de trainingen gaat verzorgen. Er wordt een trainer gekozen die het leuk vindt om aan deze doelgroep les te geven. De trainer wordt opgeleid door het Nationaal Ouderenfonds met de ASM-OldStars Opstartcursus of de ASM-OldStars trainerscursus. Tijdens de cursus wordt de trainer geschoold in het gedachtegoed van OldStars Sport en de Athletic Skills Model-beweegmethode. Dit gaat om grondvormen van bewegen, maar ook over iedereen betrekken bij de training, plezier en sociale interactie voorop stellen en gevarieerde trainingen aanbieden. Er wordt tijdens de trainingen rekening gehouden met verschillende niveaus van de deelnemers. Bij voorkeur worden twee trainers per initiatief opgeleid. Zie verdere toelichting bij 'Opleiding en competenties van uitvoerders'.

## **2. Wervingsfase (1-2 maanden)**

Op basis van het plan van aanpak wordt toegewerkt naar de start van OldStars Sport bij de vereniging en het opbouwen van een groep deelnemers. Deze fase bevat de volgende activiteiten:

- **Draaiboek maken kick-off:** er wordt een feestelijke kick-off voorbereid waarmee de vereniging aandacht vraagt voor het nieuwe beweegaanbod voor senioren. Deze kick-off wordt voorbereid met behulp van een draaiboek (zie bijlage 4). Er moeten minimaal vijf aanmeldingen zijn om de kick-off door te laten gaan.

- *Ontwikkelen en verspreiden PR en communicatiematerialen:* het Ouderenfonds voorziet de vereniging van een communicatiepakket met persberichten, flyers en posters waarmee (oud-)leden en inwoners uit wijk/stad/regio worden uitgenodigd.
- *Betrekken samenwerkingspartners t.b.v. werving:* zorg- en welzijnspartners wordt gevraagd om de communicatiemiddelen te gebruiken om via hun kanalen potentiële deelnemers te werven.

### 3. Uitvoeringsfase (3 maanden)

#### *Kick-off:*

De kick-off bij de vereniging vormt de start van de uitvoeringsfase. Geïnteresseerden maken kennis met de OldStars sport, de vereniging en elkaar. Doel is de deelnemers te laten ervaren hoe leuk het is om bij OldStars te bewegen en hen te werven voor structurele deelname. De kick-off is altijd gratis zodat het laagdrempelig is om deel te nemen. Vanaf dit moment biedt de vereniging de aangepaste spelvorm wekelijks zelfstandig aan voor de doelgroep, onder deskundige begeleiding van de ASM-opgeleide trainer.

#### *Reguliere trainingen:*

De trainer verzorgt een training die steeds eenzelfde opbouw kent, zoals geleerd tijdens de ASM-Oldstars Opstartcursus of ASM-Oldstars trainerscursus. De training duurt gemiddeld tussen 60 – 90 minuten. De trainer kijkt o.b.v. wat de groep aan kan hoelang de onderdelen precies zijn. Globaal:

<i>Sociale activering voor de training</i>	<i>30 minuten</i>
Warming-up volgens de ASM-principes	15 minuten
Grond- en spel oefening volgens de ASM-principes	30 minuten
Partij OldStars-sport	30 minuten
Cooling-down	15 minuten
<i>Sociale activering na de training</i>	<i>30 minuten</i>

Bij de voorbereiding kan de trainer gebruik maken van trainersformulieren en een databank met video's van oefeningen. Hiermee kan de trainer zorgen voor variatie in de training. Dit is een belangrijk onderdeel in de ASM aanpak en kan bereikt worden door bijvoorbeeld de materialen, omgeving of opdrachten af te wisselen. Inspiratie kan daarbij ook uit andere sporten gehaald worden. Binnen het ASM zijn er 10 grondvormen van bewegen of Basis Motorische Vaardigheden (BMVen). Denk aan balanceren & vallen en gaan & lopen, zie: <https://www.athleticskillsmodel.nl/schijfvan10/Skills>). Er zijn sport-specifieke BMV (A doen om beter te worden in A), adaptieve BMV (dezelfde BMV met variatie in omgeving, taak en/of materiaal), donorsporten (andere sporten en activiteiten waar dezelfde BMV wordt gebruikt) en multisporten (niet-specifieke BMV voor de sport). Daarnaast komen vijf elementen in deze beweegvormen terug die van belang zijn voor goed kunnen bewegen: uithoudingsvermogen, kracht, balans, coördinatie en flexibiliteit. Voor het afsluitende partijtje zijn er de OldStars-spelregeldocumenten per sport (zie bijlagen).

De trainer geeft deelnemers persoonlijke aandacht en coacht ze positief. Dit doet hij door te benoemen wat goed gaat, persoonlijke complimenten en tips te geven en aan te moedigen. Door de persoonlijke aandacht kent de trainer de deelnemers en kan hij in oefeningen differentiëren op basis van individuele beperkingen en niveauverschillen. Zo kan iedereen zo lang mogelijk mee blijven doen.

In de training staan plezier, nieuwe vaardigheden aanleren, jezelf verbeteren en sociale interactie centraal. Plezier zit hem in de spelelementen, het aanleren van nieuwe vaardigheden en de interactie en het samenwerken met teamgenoten. Daarbij focust de trainer op meedoen boven presteren zodat het voor iedereen leuk blijft om mee te doen. De oefeningen zijn gericht op de sociale interactie (ook onderdeel van het ASM) die voorkomt tijdens sport en spel. Er worden veel beweegactiviteiten in tweetallen of met meerdere partners gedaan met spelelementen of samenwerkingsvormen waarbij je iemand bij naam moet noemen en elkaar in de ogen aankijkt. Door bijvoorbeeld een bal over de grond en een bal door de lucht gelijktijdig te gooien, moet je eerst contact maken om dat uit te kunnen voeren. Een ander voorbeeld is het spel boter-kaas-eieren. Op de grond ligt met hoepels het speelveld van 3x3 klaar. In twee teams moeten

deelnemers een voor een met een stuitende bal in een hand naar het speelveld lopen en een lintje in een lege hoepel leggen. Totdat een team drie op een rij heeft. Deelnemers werken met elkaar samen in het team. Daarnaast is er onderling contact door elkaar aan te raken (hand in hand, elkaar vooruitduwen, bal samen verplaatsen).

Door de geleidelijke trainingsopbouw, het veelzijdig bewegen, de aangepaste spelregels en de goede begeleiding kan een senior zich op een veilige en plezierige manier nieuwe vaardigheden eigen maken.

#### *Sociale activering voor, na en buiten de training:*

Naast sociale activering tijdens de training is dit ook een vast onderdeel ervoor en erna. Zo is er tijd om gezamenlijk koffie/thee te dringen, samen te lunchen of andere georganiseerde activiteiten te doen. Vaak is dit op initiatief van enthousiaste en betrokken deelnemers zelf. Dit wordt daarnaast gefaciliteerd en gestimuleerd door de ouderencommissie en de trainer, die de gezamenlijke koffie/thee opnemen in het lidmaatschapsgeld of strippenkaart en in de trainingsvoorbereiding hier aandacht aan besteed. In de begeleidingsgesprekken in de opstartfase tussen de ouderencommissie en het Ouderenfonds wordt dit onderdeel standaard besproken. De activiteiten tijdens de sociale activering, georganiseerd door de doelgroep zelf, stimuleren de onderlinge verbondenheid, het groepsgevoel, het gevoel van erbij horen. Door de sociale activering voor en na de training leggen deelnemers actief contact met elkaar. Als dit goed bevalt, kan dit hen motiveren om ook buiten de training om af te spreken. Dit laatste wordt ook actief gestimuleerd door de trainer, bijvoorbeeld door deelnemers te stimuleren samen naar een training te komen.

#### **4. Evaluatie en verduurzamingsfase**

##### *Procesevaluatie:*

Na 12 weken reguliere OldStars-trainingen evalueert het Ouderenfonds met de ouderencommissie. De evaluatie gaat over het opstartproces, de werving en de trainingen: hebben de activiteiten die ondernomen zijn geleid tot een goede basis voor duurzame verankering van het aanbod? Hoe is de werving van deelnemers verlopen? Hoe verlopen de trainingen? De ouderencommissie haalt hiervoor input op bij deelnemers en trainers. Verbeterpunten worden meegenomen in de organisatie van de reguliere trainingen. Op basis van de uitkomsten wordt besproken of er nieuwe wervingsmaterialen nodig zijn en of de trainers interesse hebben in een ASM-OldStars Opfriscursus. Een cursus bedoeld voor trainers die de opstartcursus hebben gevolgd en toe zijn aan herhaling. Ook is het mogelijk om vrijwilligers die ook graag OldStars training willen geven bij de club op te leiden via de ASM-OldStars Opstartcursus en/of de ASM-OldStars Trainerscursus.

##### *Doorlopende uitvoering wekelijkse trainingen:*

De sportvereniging gaat zelfstandig verder met het uitvoeren van de trainingen. De begeleiding vanuit het Ouderenfonds stopt. Het Ouderenfonds voorziet de ouderencommissies via de OldStars nieuwsbrief van interessante activiteiten en evenementen om op aan te haken en kansen om het initiatief te versterken: trainerscursussen, nieuwe video's van ASM oefeningen, intervisie- en informatiebijeenkomsten en webinars, EHBO cursussen.

## 2. Uitvoering

**Materialen** – max 200 woorden

A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?

B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.

Materialen	Doeleinde	Voor wie en hoe worden materialen verkregen?
Een onlineplatform	Werving, uitvoering en evaluatie	Openbaar voor initiatiefnemers, deelnemers, sportbonden, financiers/partners <a href="http://www.oldstars.nl">www.oldstars.nl</a>
Landkaart met alle OldStars-clubs op het OldStars-platform. Zo krijgen clubs naamsbekendheid en zijn ze landelijk vindbaar.	Werving, uitvoering	Openbaar, <a href="http://www.oldstars.nl">www.oldstars.nl</a>
Starterspakket (handleiding)	Werving, uitvoering	Openbaar, <a href="http://www.oldstars.nl">www.oldstars.nl</a>
Per OldStars-sport: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opstartplan van die sport</li> <li>- Spelregeldocument</li> </ul>	Werving, uitvoering	Openbaar, <a href="http://www.oldstars.nl">www.oldstars.nl</a>
Sjablonen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plan van Aanpak OldStars</li> <li>- Draaiboek organiseren kick-off</li> </ul>	Werving, uitvoering	Tijdens begeleidingsproject gezamenlijk opstellen met initiatiefnemers.
Promotiemateriaal voor online- en offline-kanalen in de omgeving van de club: <ul style="list-style-type: none"> <li>- persbericht,</li> <li>- vooraankondiging,</li> <li>- flyers,</li> <li>- posters,</li> <li>- banner.</li> </ul>	Werving, uitvoering	Tijdens begeleidingsproject worden deze materialen beschikbaar gesteld en op maat gemaakt voor de vereniging.
Nieuwsbrief OldStars	Uitvoering	Deelnemers en initiatiefnemers die bij Ouderenfonds bekend zijn.
Een verplichte ASM-cursus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ASM- OldStars opstartcursus <ul style="list-style-type: none"> <li>● Handleiding opstartcursus</li> <li>● Powerpoint van de cursusdag</li> </ul> </li> <li>- ASM-OldStars trainerscursus voor trainers met een vooropleiding. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Brochure van ASM-Oldstars trainerscursus</li> <li>● Werkboek</li> <li>● Handleiding</li> </ul> </li> </ul>	Uitvoering (voor trainers)	Cursusdeelnemers  Brochure van ASM-Oldstars trainerscursus: <a href="https://oldstars.nl/downloads/">https://oldstars.nl/downloads/</a>
ASM- OldStars opfriscursus	Evaluatie en verduurzamen	Materiaal nog in ontwikkeling
Trainersformulier	Uitvoering (voor trainers)	Openbaar, <a href="https://oldstars.nl/downloads/">https://oldstars.nl/downloads/</a>
Video's met oefenstof	Uitvoering (voor trainers)	Op besloten Youtube-kanaal alleen voor aangemelde OldStars verenigingen

Link naar webshop voor het aanschaffen van ASM-materialentas. Een tas gevuld met innovatieve trainingsmaterialen die aansluiten op het Athletic Skills Model (ASM)	Uitvoering	Openbaar, <a href="https://www.janssen-fritsen.nl/athletic-skills-model-asm-materiaaltas-gevuld">https://www.janssen-fritsen.nl/athletic-skills-model-asm-materiaaltas-gevuld</a>
Standaard online evaluatieformulier voor uitvoerders na het begeleidingstraject en impactmeting bij deelnemers en vrijwilligers	Evaluatie	Alleen voor gebruik door Ouderenfonds voor onderzoek, zie H4.

### Type organisatie en locatie – max 200 woorden

A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)

B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?

Primair wordt OldStars Sport uitgevoerd door vrijwilligers van sportverenigingen. De ouderencommissie wordt ondergebracht bij de sportvereniging en OldStars wordt onderdeel van het totale aanbod van de vereniging.

De trainers die OldStars uitvoeren op de sportvereniging zijn vrijwilligers van de sportvereniging of professionele trainers uit het lokale netwerk.

Het initiatief om OldStars op te starten kan ook van initiatiefnemers buiten de sportvereniging komen zoals buurtsportcoaches, verenigingsondersteuners of fysiotherapeuten. Zij zoeken de samenwerking met de vereniging om het aanbod op te zetten.

Randvoorwaarden zijn:

- Beschikbaarheid sportaccommodatie
- Faciliteiten om koffie/thee te drinken en om te kleden
- Aanwezigheid sportspecifieke en –generieke materialen voor uitvoering van de (ASM-)oefeningen
- Vanwege de veilige omgeving adviseert het Ouderenfonds een EHBO'er en AED op locatie aanwezig te hebben. Het Ouderenfonds biedt de mogelijkheid om een EHBO-cursus te volgen.

Andere organisaties kunnen OldStars Sport verrijken door bij te dragen aan de organisatie.

- Lokale zorg- en welzijnspartners: welzijnsorganisaties, ouderenconsulenten, huisartsen, fysiotherapeuten en buurtsportcoaches hebben een signalerings- en verwijfsfunctie naar lokale OldStars Sport-groepen.
- Sportbonden: zorgen voor aangepaste regels, waardoor de doelgroep verantwoord en veilig kan deelnemen. Dit vergroot de toegankelijkheid voor senioren die anders gestopt of ontmoedigd waren om deel te nemen aan de spelvorm en voor senioren die nog nooit hebben meegedaan.
- Andere sportverenigingen in de omgeving: wordt mee samengewerkt om uitwisselingen, toernooien/ontmoetingen en evenementen te organiseren.

### Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

#### Ouderencommissie

De commissie bestaat uit mensen uit de doelgroep en eventueel andere betrokkenen bij de vereniging. Aangevoerd door de initiatiefnemer. De commissie draagt zorg voor de structurele uitvoering van OldStars Sport. Zij zorgt dat OldStars een vaste plek krijgt in het aanbod van de vereniging en alle organisatie die daarbij hoort. Een opleiding voor deze taak is niet nodig.

## Commissieleden

- zijn vaardig in het organiseren van activiteiten
- werken goed samen met elkaar, lokale partners en het Ouderenfonds
- zijn communicatief vaardig

## Trainers

De trainer wordt geworven door de ouderencommissie. Het is een vrijwilliger die het leuk vindt om een OldStarsteam te begeleiden als trainer. De trainer kan ook een professional uit het lokale netwerk zijn, bijvoorbeeld een professionele tennistrainer, een buurtsportcoach of een fysiotherapeut.

## De trainer

- heeft empathisch vermogen en affiniteit met de doelgroep
- differentieert op basis van individuele beperkingen en niveauverschillen
- focust op plezier, nieuwe vaardigheden aan leren, jezelf verbeteren en meedoen boven presteren/competitie met anderen
- focust op sociale interactie
- werkt aan de hand van de OldStars kernwaarden
- heeft de ASM-OldStars opstartcursus (beginners) of de ASM-OldStars trainerscursus gevolgd (gevorderden)

Het Ouderenfonds heeft drie cursussen ontwikkeld in samenwerking met Athletic Skills Model:

1. **ASM-OldStars opstartcursus:** voor beginnende trainers zonder specifieke vooropleiding. Tijdens deze eendaagse cursus met theorie en praktijk leert de cursist de grondbeginselen van OldStars en ASM. Sociale activering is ook een belangrijk aspect van het ASM/ Oldstars. In het trainersformulier is dit onderdeel voor en na de training daarom ook opgenomen. Op dit moment wordt deze nog niet actief gebruikt, daarom wordt het binnenkort explicieter opgenomen in de opstartcursus en het bijbehorende materiaal.
2. **ASM-OldStars trainerscursus:** voor gevorderde trainers en professionals met praktijkervaring met senioren. Wij adviseren dat deelnemers een vooropleiding<sup>4</sup> of minimaal 2 jaar trainingservaring hebben en beschikken over EHBO-/AED diploma. De fysiologische, mentale en cognitieve ontwikkelingen voor sporten en bewegen met senioren worden wetenschappelijk onderbouwd en praktische vertaalt naar het gedachtegoed van OldStars en de aangepaste toepassing van het ASM bij senioren. De cursus duurt twee dagen.
3. **ASM-OldStars opfriscursus:** voor trainers die de opstartcursus gevolgd hebben en hun kennis willen bijspijkeren. De cursus duurt één dag.

## **Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden

*A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?*

*B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?*

We bewaken de kwaliteit van de inhoud en uitvoering als volgt:

1. Het opstartproces staat onder begeleiding van een procesbegeleider van het Ouderenfonds. Er wordt gewerkt met een plan van aanpak dat samen met de betrokkenen is opgesteld.
2. Per fase vinden 1-2 gesprekken plaats tussen ouderencommissie en procesbegeleider. Daarin wordt geadviseerd ten aanzien van de verschillende onderdelen van het opstarten en uitvoering van OldStars bij de vereniging. Via deze weg wordt toezicht gehouden op OldStars randvoorwaarden:

---

<sup>4</sup> diploma ALO, PABO met Leergang Vakbekwaamheid Bewegingsonderwijs, Fysiotherapie, Bewegingswetenschappen, Trainerslicentie of CIOS/Sport en bewegen 4



betrokkenheid doelgroep, een beschikbare trainer die deelneemt aan één van de verplichte OldStars-opleidingen en bestuurlijk draagvlak.

4. Trainers worden opgeleid middels cursussen ontwikkeld en uitgevoerd in samenwerking met Athletic Skills Model.
3. Het Ouderenfonds voorziet de ouderencommissie van een communicatiepakket, standaard formats, plan van aanpak, draaiboeken, handleidingen, trainersformulieren en video's van oefeningen die gebruikt kunnen worden in de trainingen.
4. Evaluaties: het Ouderenfonds is verantwoordelijk voor de kwaliteit van OldStars en beoogt een zo groot mogelijk effect op de doelgroep. Structureel voeren wij onderstaande metingen uit. Met de impactmeting wordt o.a. gemeten of de subdoelen behaald worden. Verbeterpunten en andere bevindingen verwerken wij in het begeleidingsproces.

Meting	Respondent	Frequentie
Impactmeting (online vragenlijst)	Deelnemers (doelgroep)	Jaarlijks
Impactmeting (online vragenlijst)	Trainers	Jaarlijks
Online vragenlijst en gesprek over verloop begeleidingstraject van het Ouderenfonds	Ouderencommissie	Twee maanden na kick-off
Online vragenlijst over kwaliteit van de cursus	Cursisten ASM-Oldstars cursussen	Direct na deelname aan cursus

### *Borging*

Het Ouderenfonds bespreekt de uitkomsten intern. Gemakkelijke verbeterpunten op korte termijn, worden direct opgepakt. Complexe (niet urgente) verbeterpunten, worden in de jaarplannen voorgelegd aan het managementteam van het Ouderenfonds. Verenigingen worden hiervan op de hoogte gesteld door middel van de OldStars nieuwsbrief.

Ook delen wij de uitkomsten met de sportbonden, afhankelijk van het aantal respondenten. Sportbonden vertalen de uitkomsten en gebruiken het in de intervisie aan verenigingen.

### **Randvoorwaarden** – max 200 woorden

*De organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie:*

#### *Organisatorische randvoorwaarden:*

- Expliciete draagvlak binnen het verenigingsbestuur voor OldStars Sport, waarmee het belang van OldStars erkend wordt en het OldStars aanbod indien mogelijk opgenomen wordt in het beleidsplan van de vereniging.
- De doelgroep wordt altijd als organisator of mede-organisator betrokken bij het opstarten van een initiatief bij een vereniging. Het instellen van de ouderencommissie waarborgt deze voorwaarde.
- OldStarstrainers volgen de ASM-OldStars cursussen, zodat het gedachtegoed van OldStars overgedragen wordt aan de uitvoerende mensen op het veld. Omdat dit een bottom-up beweging is, waarbij initiatiefnemers zelf lokaal OldStars-sportgroepen opzetten is het belangrijk dat er een gezamenlijke visie is over wat OldStars en verantwoord bewegen voor senioren inhoudt. Naast het navolgen van de aangepaste spelregels, horen hier de focus op plezier, nieuwe vaardigheden aanleren, jezelf verbeteren en de sociale interactie ook bij.

#### *Contextuele voorwaarden*

OldStars Sport aanbod wordt geborgd bij de sportvereniging. Samenwerking met lokale zorg-, welzijn- en sportpartners draagt bij aan een succesvolle implementatie van het initiatief. Kennis en kunde binnen dit netwerk kunnen het initiatief versterken en verrijken. Lokale partners hebben vaak toegang tot potentiële deelnemers, namelijk ouderen voor wie OldStars een uitstekend middel is om te werken aan de fysieke gezondheid en het opbouwen van een sociaal netwerk.

## **Implementatie** – max 200 woorden

*A: Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?*

*B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.*

Het Nationaal Ouderenfonds is interventie eigenaar van OldStars Sport. Zij bewaakt de kwaliteit van OldStars op landelijk niveau en verstrekt voorwaardelijke documenten en instrumenten om ouderencommissies op lokaal niveau OldStars te kunnen laten organiseren.

Voorbeelden daarvan zijn:

- Verstrekken van een procesbegeleider die op lokaal niveau de ouderencommissie begeleidt in de implementatie van OldStars op de sportvereniging.
- Verstrekken van aangepaste spelregels OldStars spelvormen in samenwerking met de bonden.
- Verstrekken van standaard formats, handleidingen waar op lokaal niveau gebruik van gemaakt wordt
- Inspireren om aanbod op de lokale vereniging door te ontwikkelen: video's met oefeningen, webinars, in te zetten cursussen, interventie- en informatiebijeenkomsten.
- Verzorgen van een landelijk platform (website en nieuwsbrief) waar ouderencommissies informatie over toernooien en evenementen kunnen vinden.

### *Lokaal niveau*

De procesbegeleider van het Ouderenfonds begeleidt lokale initiatiefnemers bij het opzetten van een ouderencommissie. De ouderencommissie implementeert OldStars bij de vereniging en wordt daarin begeleid en gefaciliteerd door de procesbegeleider.

De procesbegeleider:

- Voert gesprekken met de ouderencommissie en de sportvereniging en maakt deze bewust van de voordelen van een speciaal aanbod voor de doelgroep senioren.
- Begeleidt en inspireert de ouderencommissie bij het vormen van een lokaal netwerk van partners. Zij maakt daarbij gebruik van het opgebouwde netwerk van het Ouderenfonds.
- Stelt de standaard formats en documenten ter beschikking aan de ouderencommissie en begeleidt de ouderencommissie in het gebruik daarvan.
- Ondersteunt de ouderencommissie bij het indienen van eventuele financieringsaanvragen.
- Brengt de ouderencommissie in contact met (trainers en/of initiatiefnemers van) andere OldStars initiatieven.

De ouderencommissie:

- Maakt in samenwerking met lokale partners en het Ouderenfonds een plan van aanpak dat gebruikt wordt bij de implementatie.
- Werft een trainer voor het OldStars initiatief en meldt deze aan voor de ASM-OldStars opstartcursus.
- Organiseert een wekelijks OldStars aanbod.

## **Kosten** – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt.*

*Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.*

In 2023 hanteert het Ouderenfonds voor het OldStars Sport-opstarttraject een tarief van €3004,- euro per nieuw op te starten OldStars-team (incl. btw). Daarvan draagt het Ouderenfonds zelf €554,- bij en wordt voor €2450,- externe financiering gezocht.

Het Ouderenfonds maakt voor de ondersteuning aan initiatiefnemers in de opstart gebruik van de servicelijst van sportakkoord II. Voor de kosten die daarmee niet gedekt worden, wordt gekeken naar gemeentelijke subsidies (bv. sport- of preventieakkoord) of er worden regionaal fondsen voor geworven. Het Ouderenfonds ondersteunt de sportverenigingen bij deze financieringsaanvragen of doet zelf aanvullende fondsenaanvragen voor de initiatieven.

Kosten voor het begeleidingstraject\*: van het opstarten van OldStars Sport tot de evaluatie na de eerste 12 weken uitvoering.

Kostenpost	Bedrag
<b>Vaste kosten begeleiding</b>	
<b>Begeleiding</b>	
Procesbegeleiding Ouderenfonds opstarttraject (fasen opstart, werving, uitvoering)	€ 1454,-
<b>ASM-OldStars Opstartcursus</b>	
2 personen opstartcursus á 225,-	€ 450,-
2 personen opfriscursus á 225,-	€ 450,-
<b>Kick-off</b>	
Bijdrage in catering	€ 50,-
Communicatiematerialen tbv werving	€ 100,-
<b>OldStars diensten</b>	
Onbeperkt toegang tot videomateriaal oefenstof, aanhaken bij OldStars activiteiten, gebruikmaken van workshops en webinars	€ 500,- (eenmalige kosten)
<b>Totaal</b>	€ 3004,-
<b>Bijdrage Ouderenfonds</b>	€ 554,-

\*Kosten zijn indicatief en kan in de toekomst wijzigen door bv inflatie

Met de vereniging wordt daarbij een aanvullende begroting gemaakt door procesbegeleider en ouderencommissie. Daarbij wordt gekeken naar:

- Is de OldStars trainer een vrijwilliger of een professional die betaald moet worden?
- Moet er rekening gehouden worden met zaalhuur bij een externe partij of kan kosteloos gebruik gemaakt worden van de sportaccommodatie?
- Op hoeveel deelnemers richt het initiatief zich?
- Beschikt de vereniging over voldoende sportmateriaal of moet er materiaal aangeschaft worden om de ASM oefeningen te kunnen uitvoeren?
- Welke extra wensen heeft de vereniging? Wil men een externe ervaren OldStars trainer inzetten voor de eerste 3 keer als extra begeleiding voor de geworven trainer (onder voorbehoud dat trainer geworven is en meedoet) of wil de ouderencommissie een extra ASM clinic organiseren?
- Hoe kan de deelnemersbijdrage zo laag mogelijk gehouden worden om deelname toegankelijk te maken voor iedereen? Vaak wordt gekozen voor een apart OldStars lidmaatschapstarief van 60-120 euro per jaar (afhankelijk van bovenstaande elementen). Soms wordt gewerkt met een strippenkaart in plaats van lidmaatschapsgeld.

Met bovenstaande indicatoren wordt een totaalbegroting gemaakt waarbij de procesbegeleider, sportvereniging en ouderencommissie gezamenlijk kijken naar wat wenselijk en haalbaar is en welke aanvullende financiën geworven moeten worden.

### 3. Onderbouwing

**Probleem** – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.*

Nederland vergrijsst. Het aantal 65-plussers in Nederland zal sterk toenemen van 3,4 miljoen in 2020 naar ruim 4,2 miljoen personen in 2030 (CBS, 2023a). Mensen worden ouder en blijven langer zelfstandig thuis wonen. De verwachting is dat het aantal alleenstaande 65-plussers zal toenemen van 1,1 miljoen in 2020 tot 1,4 miljoen in 2030 (CBS, 2023b).

Om gezond oud te worden en te kunnen blijven participeren, zijn fysiek welzijn en sociale verbondenheid een voorwaarde. Maar naarmate mensen ouder worden, is er een afname in spiermassa/-kracht, botsterkte, balans, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Dit heeft negatieve gevolgen voor mobiliteit en zelfredzaamheid (Eckstrom et al., 2020). Daarnaast neemt het risico op allerlei chronische ziekten en aandoeningen, zoals artrose, hart- en vaatziekten, suikerziekte en osteoporose, toe (VTV, 2018).

Bovendien voelt een groot deel van de senioren zich eenzaam en de kans op eenzaamheid neemt toe met het stijgen van de leeftijd: in 2021 voelde 41% van de 65- tot 75-jarigen en 46% van de 75-plussers zich (matig tot zeer ernstig) eenzaam (CBS, 2022). Een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen, zoals het wegvallen van werk, het overlijden van naasten, het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid en verandering van woonomgeving, kan leiden tot eenzaamheid, omdat het sociale netwerk wegvalt (Cohen-Mansfield et al., 2016; Dahlberg & McKee, 2014; De Jong Gierveld et al., 2015).

Uit onderzoek blijkt dat regelmatig bewegen en sporten het verouderingsproces kan vertragen en de kans op verschillende ouderdomsziekten verkleint (Eckstrom et al., 2018; Gezondheidsraad, 2017; PAGAC, 2018). Door te bewegen en sporten in groepsverband hebben senioren sociale interactie met anderen. Dit kan leiden tot meer sociale verbondenheid en gevoelens van eenzaamheid verminderen of voorkomen (Ooms et al., 2016; Sebastiãa & Mirda, 2020). Senioren die regelmatig bewegen of sporten met anderen zijn daardoor minder kwetsbaar en kunnen langer blijven participeren in de maatschappij (Van Oostrom et al., 2015).

Meer dan de helft (62%) van de 65-plussers voldoet echter niet aan de beweegrichtlijnen<sup>5</sup> (CBS & RIVM, 2022a). Daarnaast is er een afname in de wekelijkse sportdeelname met het stijgen van de leeftijd: 42% van de 55- tot en met 64-jarigen sportte in 2022 wekelijks ten opzichte van 39% van de 65-plussers (CBS & RIVM, 2022b). Dit betekent dat een groot deel van de 65-plussers te weinig beweegt en sport en daardoor extra gezondheidsrisico's loopt.

**Oorzaken** – max 400 woorden

*Welke factoren veroorzaken het hiervoor beschreven probleem of (mogelijk) risico?*

Er zijn diverse factoren die het beweeggedrag van senioren en het opbouwen/onderhouden van een sociaal netwerk belemmeren. Deze worden hieronder beschreven volgens het sociaalecologisch model (Bronfenbrenner, 1979), waarbij de beleidsfactoren buiten beschouwing zijn gelaten.

---

<sup>5</sup> Volgens de meest recente beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad moeten ouderen tenminste 150 minuten per week matig intensief bewegen om gezondheidsvoordelen te krijgen. Daarnaast wordt ouderen aangeraden minimaal twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen in combinatie met balansoefeningen te doen en het aantal uren zitten per dag te beperken (Gezondheidsraad, 2017).

## **Factoren beweeggedrag**

### **Individuele factoren**

Een *slechte (fysieke) gezondheid, weinig zelfvertrouwen, weinig plezier in bewegen en het hebben van weinig of slechte beweegervaringen* zijn individuele factoren die de beweegdeelname van senioren beperken (Bethancourt et al., 2014; Franco et al., 2015; Jenkin et al., 2018; Spiteri et al., 2019).

Daarnaast zijn er verschillende praktische belemmerende factoren om deel te nemen, zoals een *gebrek aan tijd* vanwege werk, zorg voor een partner of (klein)kinderen. Ook een *gebrek aan financiële middelen* om deel te nemen wordt in dit kader vaker genoemd (Franco et al., 2015; Jenkin et al., 2018; Spiteri et al., 2019).

### **Sociale factoren**

Een *gebrek aan sociale steun van familie, vrienden, trainer en/of mede-sporters* en een *gebrek aan goede begeleiding van een trainer* zijn sociale factoren die de beweegdeelname van senioren belemmeren (Bethancourt et al. 2014; Franco et al., 2015; Jenkin et al., 2018; Spiteri et al., 2019).

### **Factoren in de fysieke omgeving**

Een *gebrek aan (geschikt) beweeg- of sportaanbod in de buurt, ongeschikte beweeg- of sportfaciliteiten, een gebrek aan vervoersmogelijkheden* en een *onveilige buurt* zijn voorbeelden van (fysieke) omgevingsfactoren die de beweegdeelname van senioren bemoeilijken (Bethancourt et al. 2014; Franco et al., 2015; Jenkin et al., 2018; Spiteri et al., 2019).

## **Factoren sociaal netwerk**

### **Individuele factoren**

*Gezondheidsproblemen, angst om nieuwe contacten aan te gaan* en een *gebrek aan financiële middelen om aan sociale activiteiten deel te nemen*, zijn individuele factoren die het aangaan en onderhouden van sociale contacten bij senioren bemoeilijken (Cohen-Mansfield et al., 2016; Dahlberg & McKee, 2014; De Jong Gierveld et al., 2015; Goll et al., 2015; Van Beuningen & De Wit, 2016).

### **Sociale factoren**

*(Negatieve) veranderingen in de sociale omgeving*, door bijvoorbeeld het stoppen met werken, het overlijden van dierbaren of verandering van woonomgeving, kunnen ervoor zorgen dat het sociale netwerk kleiner wordt of helemaal wegvalt (Cohen-Mansfield et al., 2016; Dahlberg & McKee, 2014; De Jong Gierveld et al., 2015).

### **Factoren in de fysieke omgeving**

Het *ontbreken van (geschikte) sociale activiteiten (waaronder beweeg- en sportactiviteiten) in de buurt*, een *gebrek aan vervoersmogelijkheden* en een *onveilige buurt* zijn voorbeelden van (fysieke) omgevingsfactoren die het aangaan van sociale contacten bij senioren belemmeren (Cohen-Mansfield et al., 2016; Goll et al., 2015; Levasseur et al., 2015).

### Aan te pakken factoren – max 200 woorden

Welke hiervoor beschreven en beïnvloedbare factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij? Gebruik bij voorkeur de tabel uit de handleiding.

Hieronder staat beschreven welke factoren de interventie aanpakt en welke subdoelen daarbij horen.

Factor(en)	Subdoel
Weinig beweegervaringen Gebrek aan goede begeleiding van een trainer Gebrek aan financiële middelen Gebrek aan geschikt beweeg- of sportaanbod in de buurt	1a) Alle deelnemers gaan wekelijks op een laagdrempelige manier bewegen
Weinig zelfvertrouwen in bewegen	1b) Zes maanden na de start hebben 60% van de deelnemers meer zelfvertrouwen in bewegen
Weinig plezier in bewegen	1c) Zes maanden na de start hebben 60% van de deelnemers meer plezier in bewegen
Gebrek aan sociale steun van trainer en/of mede-sporters om te bewegen	1d) Zes maanden na de start ervaart 80% van de deelnemers steun (vanuit trainer/mede-sporters) om te bewegen
Angst om nieuwe contacten aan te gaan Kleiner wordend sociaal netwerk door veranderingen in sociale omgeving Gebrek aan financiële middelen Gebrek aan (geschikte) sociale activiteiten (waaronder beweeg- en sportactiviteiten) in de buurt	2a) Alle deelnemers ontmoeten wekelijks op een laagdrempelige manier andere senioren tijdens de OldStars-trainingen 2b) Zes maanden na de start heeft 80% van de deelnemers meer sociale contacten
Kleiner wordend sociaal netwerk door veranderingen in sociale omgeving	2c) Zes maanden na de start spreekt 80% van de deelnemers ten minste één andere deelnemer ook buiten de trainingen om
	2d) Zes maanden na de start heeft 60% van de deelnemers het gevoel bij het OldStars-team te horen

### Verantwoording – max 1000 woorden

Maak aannemelijk dat met de aanpak en opzet van de interventie, gerelateerd aan de aan te pakken factoren, de doelen bij deze doelgroep daadwerkelijk bereikt kunnen worden.

Factor(en)	Subdoel	Aanpak	Verantwoording
Weinig beweegervaringen	1a	OldStars Sport is erop gericht dat iedere senior kan meedoen, ook senioren met weinig of geen beweegervaring. Daarom wordt er laagdrempelig bewogen. Dit wordt gerealiseerd door: 1) Een geleidelijke trainingsopbouw: een training bestaat uit een warming-up, oefen- en spelvorm(en), gevolgd door een partijvorm (OldStars-sport) en een cooling-down (meestal wandelen/rekken).	Het risico op blessures door bewegen bij senioren is klein wanneer de training geleidelijk wordt opgebouwd qua duur/intensiteit en is gericht op de beweegactiviteiten die uitgevoerd moeten worden. Dit zorgt er voor dat ze blijven meedoen (Izquierdo et al. 2021; Ooms et al., 2016).

<p>Gebrek aan goede begeleiding van een trainer</p>		<p>2) Veelzijdig bewegen aan de hand van het ASM, bestaande uit 10 grondvormen van bewegen (basis motorische vaardigheden; BMV). Er zijn sport-specifieke BMV, adaptieve BMV, donorsporten en multisporten. Daarnaast komen vijf elementen in deze beweegvormen terug die van belang zijn voor goed kunnen bewegen: uithoudingsvermogen, kracht, balans, coördinatie en flexibiliteit.</p> <p>3) Aangepaste spelregels: bij de OldStars-sport mag bijvoorbeeld niet worden gerend of gesprongen, er is geen fysiek contact en er wordt gebruik gemaakt van zachte spelmaterialen.</p> <p>4) Goede begeleiding door een opgeleide trainer: de trainer komt vaak uit de doelgroep zelf. Hij of zij krijgt een ASM-OldStars trainerscursus waarin hij/zij leert het ASM-model te gebruiken en verantwoord te bewegen met de doelgroep. De trainer past de oefeningen (indien nodig) aan de (on)mogelijkheden van de deelnemer aan. Daarnaast heeft hij of zij veel persoonlijke aandacht voor de deelnemers.</p> <p>Verder worden de OldStars-activiteiten wekelijks bij de sportvereniging aangeboden, waardoor er structuur/continuïteit in bewegen zit.</p>	<p>Verschillende overzichtsstudies tonen dat beweeginterventies voor senioren waarin gevarieerde beweegactiviteiten worden aangeboden gericht op een combinatie van kracht, uithoudingsvermogen, balans en lenigheid (<i>multi component interventions</i>), effectiever zijn in het verbeteren van het beweeggedrag van senioren dan interventies waarin er minder variatie is/minder componenten worden getraind (Cadore et al., 2013; Cadore et al., 2019; Jadzack et al., 2018; PAGAC, 2018; Pinheiro et al., 2022).</p> <p>Uit verschillende praktijkvoorbeelden van andere sporten blijkt dat spelregels aangepast aan de (on)mogelijkheden en wensen van senioren zelfvertrouwen, plezier en het aanleren van nieuwe vaardigheden bevorderen en daarmee ook blijvende deelname stimuleren (Ooms et al., 2016; Ooms, 2020).</p> <p>Een trainer die affiniteit heeft met de doelgroep, hen persoonlijk aandacht geeft en motiveert, en de activiteiten aanpast aan hun kunnen, stimuleert de beweegdeelname door senioren (Bethancourt et al., 2014; Franco et al., 2015; Hoogendoorn &amp; De Hollander, 2016; Ooms et al., 2016)</p> <p>Beweegactiviteiten die wekelijks en over een langere periode worden aangeboden zijn effectief om senioren in beweging te krijgen en houden (Grande et al., 2019; Ooms, 2020).</p> <p>Uit onderzoek onder OldStars-deelnemers in 2022 blijkt dat 84% al 1 jaar of langer aan de OldStars-activiteiten meedoet. 39% doet dit zelfs al 4 jaar of langer (Ouderenfonds, 2022).</p>
<p>Gebrek aan financiële middelen Gebrek aan geschikt beweeg- of sportaanbod in de buurt</p>	<p>1a</p>	<p>Daarnaast neemt OldStars praktische belemmering om te bewegen weg. Zo zijn de deelnamekosten laag (bv. via een speciaal OldStars-lidmaatschap of een strippenkaart) en worden de OldStars-activiteiten op een sportvereniging in de wijk, dichtbij de doelgroep georganiseerd. Bovendien wordt het OldStars-aanbod in samenspraak met de doelgroep ontwikkeld. Er zijn inmiddels 16 OldStars-sporten die meerdere</p>	<p>Een financiële bijdrage motiveert mensen meer om te blijven komen dan een gratis activiteit (Fokkema &amp; Van Tilburg, 2006). Deze bijdrage mag echter niet te hoog zijn omdat het dan een drempel kan zijn om te participeren (Franco et al., 2015; Jenkin et al., 2018; Spiteri et al., 2019).</p> <p>Senioren doen eerder aan beweegactiviteiten mee als deze</p>



		sportverenigingen in Nederlands aanbieden. Hierdoor is de kans groot dat een senior passend OldStars-aanbod in zijn of haar wijk kan vinden.	dichtbij hun huis worden georganiseerd en zij inspraak hebben in de inhoud ervan (Hoogendoorn & De Hollander, 2016; Ooms et al., 2016).
Weinig zelfvertrouwen in bewegen	<b>1b</b>	Door de geleidelijke trainingsopbouw, het veelzijdig bewegen, de aangepaste spelregels en de goede begeleiding kan een senior op een veilige en plezierige manier nieuwe vaardigheden zich eigen maken en zichzelf verbeteren. Verder gebruikt de trainer positief coachen (benoemen wat goed gaat, persoonlijke complimenten en tips geven, aanmoedigen).	Voor senioren is nieuwe vaardigheden leren en jezelf verbeteren (nog) erg belangrijk als het gaat om bewegen (Gayman et al. 2017; Stenner et al., 2020). Wanneer zij hierin gesteund worden door een trainer en dit lukt, vergroot dit hun zelfvertrouwen (Creighton et al., 2022; Franco et al., 2016; Kim et al., 2020).
Weinig plezier in bewegen	<b>1c</b>	Tijdens de OldStars-trainingen ligt de nadruk niet op bewegen, maar op plezier en sociale interactie (zie ook subdoelen 2a en 2b). Daarnaast wordt plezier bevordert door gevarieerde en uitdagende beweegactiviteiten en deze in spelvorm aan te bieden.	Spelelementen, nieuwe vaardigheden leren en het bewegen met anderen zorgen voor positieve beweegervaringen bij senioren. Dit leidt tot meer plezier en een hogere intrinsieke motivatie om te blijven bewegen (Bethancourt et al., 2014; Creighton et al., 2022; Gayman et al., 2017; Hoogendoorn & De Hollander, 2016; Pedersen et al., 2016).
Gebrek aan sociale steun van trainer en/of mede-sporters om te bewegen	<b>1d</b>	Er wordt gekozen voor diverse oefeningen waarbij senioren met een partner of meerdere personen samenwerken, zodat ze elkaar kunnen helpen en aanmoedigen bij de uitvoering ervan. De trainer stimuleert dit en ondersteunt deelnemers zelf ook door positief coachen (zie aanpak subdoel 1b).	Het samen bewegen met andere senioren, onderdeel van een groep zijn (groepsgevoel), hulp krijgen van of persoonlijk aangemoedigd worden door een trainer/mede-sporter bij bewegen zijn allemaal manieren waarop senioren zich gesteund voelen bij het bewegen (Bethancourt et al., 2014; Creighton et al., 2022; Hoogendoorn & De Hollander, 2016; Spiteri et al., 2019). Deze aspecten komen ook terug in de OldStars-trainingen.
Angst om nieuwe contacten aan te gaan  Kleiner wordend sociaal netwerk door veranderingen in sociale omgeving	<b>2a, 2b</b>	Binnen OldStars staat het ontmoeten van andere senioren centraal. Dit gebeurt vrijwel automatisch tijdens de trainingen doordat beweegoefeningen en het partijtje met andere senioren worden gedaan. Bovendien wordt gekozen voor diverse spel- en beweegvormen waarbij deelnemers sociaal interacteren (bv. oogcontact maken, aanraken, praatje maken). Op deze manier wordt contact maken makkelijker, ook voor senioren die dit lastig vinden.  Daarnaast wordt sociale interactie gestimuleerd door het (informeel) koffie/thee drinken voorafgaand de training en de 3 <sup>e</sup> helft na de training. Ook wordt er soms samen geluncht of andere sociale activiteiten georganiseerd.	Door het werken met een partner/partners ontstaat een sterk team- en saamhorigheidsgevoel. Hiermee creëert OldStars de voorwaarden die nodig zijn om proactief te werken aan sociale contacten en het sluiten van vriendschappen (Gardiner et al., 2018; Bethancourt et al., 2014).  Het samen delen of doen van drink/eetrituelen of andere sociale activiteiten creëert een sociale band (Ooms et al., 2016).  Uit diverse onderzoeken blijkt dat senioren door het bewegen met leeftijdsgenoten (en het koffie/thee drinken vooraf en erna) sociale interactie hebben, nieuwe mensen ontmoeten en hun sociale netwerk vergroten (Bethancourt et al., 2014; Franco et al., 2015; Gayman et al.,

<p>Gebrek aan financiële middelen Ontbreken van (geschikte) sociale activiteiten (waaronder beweeg- en sportactiviteiten) in de buurt</p>		<p>Zoals eerder aangegeven neemt Oldstars financiële en praktische belemmeringen om deel te nemen weg door lage deelnamekosten (zowel voor het bewegen/sporten als deelname aan de sociale activiteiten; koffie/thee drinken wordt bijvoorbeeld in het lidmaatschap meegenomen) en alle activiteiten op een sportvereniging in de wijk/buurt van de senior aan te bieden. Zie ook aanpak subdoel 1a factor 'gebrek aan financiële middelen' en factor 'gebrek aan geschikt beweeg- of sportaanbod in de buurt.</p>	<p>2017; Jenkin et al., 2018; Kim et al. 2020; McGowan et al., 2018; Pedersen et al., 2016).</p> <p>92% van de OldStars-deelnemers geeft aan 1 of meerdere nieuwe contacten te hebben opgedaan door OldStars (Ouderenfonds, 2022).</p> <p>Zie verantwoording subdoel 1a factor 'gebrek aan financiële middelen' en factor 'gebrek aan geschikt beweeg- of sportaanbod in de buurt.</p>
<p>Kleiner wordend sociaal netwerk door veranderingen in sociale omgeving</p>	<p><b>2c</b></p>	<p>Door de sociale activering voor en na de training leggen deelnemers actief contact met elkaar. Als dit goed bevalt, kan dit hen motiveren om ook buiten de training om af te spreken. Dit laatste wordt ook actief gestimuleerd door de trainer, bijvoorbeeld door deelnemers te stimuleren samen naar een training te komen.</p>	<p>85% van de OldStars-deelnemers spreekt 1 of meerdere mede-sporters buiten de trainingen om (Ouderenfonds, 2022).</p>
<p>Kleiner wordend sociaal netwerk door veranderingen in sociale omgeving</p>	<p><b>2d</b></p>	<p>Zie aanpak beschreven bij subdoelen 2a-2c.</p>	<p>Het samen bewegen met leeftijdsgenoten, het hebben van een gezamenlijk doel, geaccepteerd en gesteund worden en plezier hebben, zorgen voor een teamgevoel, een gevoel erbij te horen en/of een familiegevoel bij senioren (Bethancourt et al., 2014; Franco et al., 2015; Jenkin et al., 2017; Jenkin et al., 2018; Stenner et al., 2020).</p> <p>48% van de OldStars-deelnemers heeft door OldStars meer het gevoel dat hij of zij erbij hoort (Ouderenfonds, 2022).</p>

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

*Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie*

*Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.*

*Beschrijf per onderzoek:*

- a) *De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).*
- b) *Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.*
- c) *Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.*
- d) *Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.*

#### **Enquête 2022 - deelnemers**

- a. Analyse impactmeting OldStars. Buijs, E. Ouderenfonds. Interne publicatie januari 2023.
- b. In 2022 is een online vragenlijst als impactmeting onder OldStars deelnemers uitgezet, hiervan reageerden N=477.
- c. Van de respondenten is het merendeel man (78%). Slechts 21,5% is vrouw en 0,63% gaf aan liever niet hun geslacht te willen geven. De gemiddelde leeftijd is 69 jaar. De vragenlijst geeft meer inzicht in de demografische situatie van de doelgroep en de effecten die het programma heeft op de lichamelijke fitheid, het functioneren en de sociale omgeving. 'De gezelligheid en sociale relaties binnen de groep' en 'Aan mijn fitheid werken op mijn eigen niveau' waren de belangrijkste redenen voor deelnemers om mee te blijven doen aan OldStars.
  - Deelnemers beoordelen hun OldStars vereniging gemiddeld met een 8,6.
  - 92% van de deelnemers heeft 1 of meerdere nieuwe contacten opgedaan door OldStars.
  - 74% van de deelnemers ervaart meer gezelligheid in hun leven door OldStars.
  - 65% vindt de vereniging door OldStars een ontmoetingsplek voor senioren geworden.
  - 81% van de deelnemers voelt zich vitaler (geestelijk en/of lichamelijke energie) en 74% geeft aan dat hun lichamelijke conditie verbeterd is door OldStars.
  - 30% van de deelnemers antwoord met eens/helemaal eens op de stelling "Er is iemand die mij hoort/ die naar mij luistert in een vertrouwelijke omgeving dankzij Oldstars."
  - Naast gezelligheid, extra contacten en lichamelijke conditie zorgt deelname aan OldStars er ook voor dat verenigingen meer vrijwilligers krijgen. 36% van de respondenten geeft aan vrijwilligerswerk te doen op de vereniging waar OldStars wordt gegeven.
  - 44% voelt zich door OldStars maatschappelijk betrokken.
- d. Als voornaamste verbeterpunten noemden deelnemers: meer promotie en pr en financiële ondersteuning zodat materialen aangeschaft kunnen worden of een trainer ingehuurd kan worden. Ook gaven sommige deelnemers aan meer contact vanuit het Ouderenfonds te willen. Vanwege de sterke groei van OldStars en de relatief kleine werkorganisatie van het Ouderenfonds is het helaas niet haalbaar om vaker bij verenigingen langs te gaan. Daarom focust het Ouderenfonds op begeleiding bij de opstart en ondersteunt het meer op afstand na de opstart met bv. promotie door het ondersteunen bij het opstellen en verspreiden van persberichten. Naar aanleiding van deze uitkomsten verstrekken we na een half jaar nogmaals extra pr materialen. Naast mond-tot-mond reclame gaven veel deelnemers aan bij OldStars terecht gekomen te zijn via lokale aankondigingen. Verder ondersteunt het Ouderenfonds met nieuwsbrieven voor het delen van ervaringen, een online

platform met oefenmateriaal en landelijke intervisiedagen. Vanaf januari 2023 biedt het Ouderenfonds begeleiding bij financieringsaanvragen bij lokale fondsen.

### **Evaluatie enquête begeleidingstraject 2022-2023**

- a. Overstijgende analyse Uitvoerders evaluatie 2022-maart 2023. De Graaf, S. Ouderenfonds. Interne publicatie april 2023.
- b. Na afloop van ieder OldStars begeleidingstraject ontvangt de ouderencommissie een online enquête als evaluatie van het opstarttraject. Deze evaluatie dient als input voor het evaluatiegesprek dat vervolgens met een medewerker van het Ouderenfonds en de ouderencommissie gedaan wordt. Op basis van de online enquêtes uit de periode augustus 2022 – maart 2023 is een overstijgende analyse gemaakt, N = 28 ouderencommissies. Dit zijn alle verenigingen die in deze periode zijn opgestart.
- c. De begeleiding bij het opstarten vanuit het Ouderenfonds wordt gemiddeld met een 8,0 beoordeeld. Uitvoerders zijn blij met het extra aanbod en de extra leden die OldStars hun vereniging oplevert. Door OldStars op te zetten en ouderen een plek binnen de vereniging te geven kunnen zij bovendien hun maatschappelijke rol pakken. Uitvoerders noemden het werven van meer deelnemers en trainers en het interessant houden van trainingen als belangrijkste aandachtspunten. Ook zou het Ouderenfonds nog meer een netwerkrol op zich kunnen nemen.
- d. Deze uitkomsten uit het onderzoek zijn op de volgende manieren gebruikt in de doorontwikkeling:
  - Het werven van nieuwe deelnemers blijft een belangrijk aandachtspunt om een stabiel OldStars-team te krijgen én houden. Daarom is dit altijd een aparte fase binnen de interventie.
  - Om trainers te faciliteren in het aanbieden van gevarieerde trainingen worden filmpjes met voorbeeldoefeningen gemaakt en aan OldStars-trainers via een Youtube-kanaal beschikbaar gesteld. Ook wordt er momenteel een ASM-Oldstars opfriscursus ontwikkeld voor trainers die al een aantal jaar OldStars-training geven. Daarnaast kunnen trainers hun ervaringen met elkaar delen tijdens de jaarlijkse intervisiedagen.

### **Enquête 2022 - vrijwilligers**

- a. Analyse impactmeting vrijwilligers OldStars. Buijs, E. Ouderenfonds. Interne publicatie januari 2023.
- b. In 2022 is een online vragenlijst als impactmeting onder OldStars-vrijwilligers uitgezet. Er waren 225 respondenten, de gemiddeld leeftijd van de respondenten is 67 jaar. Het grootste deel van de vrijwilligers identificeert zich als mannelijk (82%). Slechts 18% is vrouw.  
Dit kunnen verschillende soorten vrijwilligers zijn, van trainers tot ouderencommissieleden die een OldStars-team zijn gestart.
- c. Vrijwilligers waarderen OldStars gemiddeld met een 7,8. 92% van de vrijwilligers gaven aan plezier te hebben in het vrijwilligerswerk. Ook voelt 67% zich maatschappelijk betrokken door OldStars.
- d. Ook vrijwilligers gaven aan vooral ondersteuning te wensen op het gebied van werven van deelnemers en fondsenwerving. Zie overgenomen aanbevelingen hierboven.

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

*Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen. Max 250 woorden*

Inhoudelijke werkzame elementen:

- Aanbod dat aansluit op de wensen en behoeften van de doelgroep
- Geleidelijke trainingsopbouw
- Veelzijdig bewegen/multicomponent (combinatie van oefeningen gericht op uithoudingsvermogen, kracht, balans, coördinatie en flexibiliteit)
- Aangepaste spelregels bij de OldStars-sport
- Wekelijks (en continu) beweegaanbod bij de sportvereniging
- Trainer met affiniteit voor de doelgroep, die deelnemers persoonlijke aandacht geeft en positief coacht
- Differentiatie in bewegen: activiteiten worden aangepast op (on)mogelijkheden deelnemer
- Lage deelnamekosten
- Aanbod in de wijk, dichtbij de doelgroep
- Focus op het aanleren van nieuwe vaardigheden en jezelf verbeteren
- Sociale interactie tijdens de training door spel(en) en interactief bewegen met anderen
- Persoonlijke aanmoediging/ steun van trainer en mede-sporters en samenwerken
- Stimuleren van sociale interactie voor, na en buiten de training

Praktische werkzame elementen

- Enthousiaste initiatiefnemer(s)/trekker(s) vanuit en organisatie door de doelgroep
- Betrokkenheid van landelijke sportorganisatie of -bond bij ontwikkeling, promotie en uitrol
- Samenwerking met lokale partijen in de wijk bij de opzet van het OldStars-aanbod en het werven van deelnemers
- Borging van het OldStars-aanbod in het beleid en aanbod van een bestaande lokale sportvereniging.

## 6. Aangehaalde literatuur

*Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).*

Bethancourt, H.J., Rosenberg, D.E., Beatty, T., & Arterburn, D.E. (2014). Barriers and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine & Research*, 12(1-2): 10-20.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) (2023a). Prognose bevolking; geslacht, leeftijd en migratieachtergrond, 2018-2060. Geraadpleegd 23 maart 2023 via, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83784NED/table?dl=5053>

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) (2023b). Prognose personen in huishoudens; leeftijd, burgerlijke staat, 2016-2060. Geraadpleegd 23 maart 2023 via, <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83227ned/table>

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) & RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2022a). Voldoen aan de beweegrichtlijnen 2001-2022: Nederlandse bevolking. Geraadpleegd 7 april 2023 via, <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) & RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2022b). Het aandeel wekelijkse sporters naar leeftijd 2001-2022: Nederlandse bevolking. Geraadpleegd 7 april 2023 via, <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>

Cadore, E.I., Rodriguez-Man, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2013). Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait Ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation Research*, 16(2): 105-113.

Cadore, E.L., De Asteasub, M.L.S., & Izquierdo, M. (2019). Multicomponent exercise and the hallmarks of frailty: considerations on cognitive impairment and acute hospitalization. *Experimental Gerontology*, 122: 10-14.

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) (2022). Eenzaamheid personen 15 jaar of ouder, 2019 en 2021. Geraadpleegd op 27 juni 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2022/39/eenzaamheid-personen-15-jaar-of-ouder-2019-en-2021>

Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4): 557-576. <https://doi.org/10.1017/s1041610215001532>

Creighton, R.M., Paradis, K.F., Blackburn, N.E., & Tully, M.A. (2022). Group-based physical activity interventions targeting enjoyment in older adults: a systematic review. *Journal of Ageing and Longevity*, 2: 113-129.

Dahlberg, L., & McKee, K.J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Ageing & Mental Health*, 18(4): 504-514. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>

De Jong Gierveld, J., Keating, N., & Fast, J.E. (2015). Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Canadian Journal on Aging*, 34(2): 125-136. <https://doi.org/10.1017/s0714980815000070>

Fokkema, T., Van Tilburg T. (2006). Aanpak van eenzaamheid: Helpt het? Nederlands interdisciplinair Demografisch instituut.

Franco, M.R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P.H., Pinto, R.Z., & Ferreira, M.L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine*, 49(1): 1268-1276.

- Gard, M., Dionigi, R.A., Horton, S., Baker, J., Weir, P., & Dionigi, C. (2017). The normalization of sport for older people? *Annals of Leisure Research*, 20(3): 253-272.
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people. *Health and Social Care in the Community*, 26(2): 147-157.
- Gayman, A.M., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R.A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1): 164-185.
- Grande, G.D., Oliveira, C.B., Morelhão, P.K., Sherrington, C., Tiedemann, A., Pinto, R.Z., & Franco, M.R. (2019). Interventions promoting physical activity among older adults: a systematic review and meta-analysis. *The Gerontologist*, 60(8): e583-e599.
- Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*.
- Goll, J.C., Charlesworth, G., Scior, K., Stott, J. (2015). Barriers to social participation among lonely older adults: the influence of social fears and identity. *PLoS ONE*, 10(2): e0116664. DOI: 10.1371/journal.pone.0116664.
- Hoogendoorn, M.P., & De Hollander, E.L. (2016). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. *Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu*.
- Izquierdo, M., Merchant, R.A., Morley, J.E., Anker, S.D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E.L., Cesari, M., Chen, L.K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R.A., García-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L.M., Harridge, S.D.R., Kirk, B., Kritchevsky, A., Landi, F., Lazarus, N., Martin, F.C., Marzetti, A., Pahor, M., Ramírez-Vélez, R., Rodríguez-Mañas, L., Rolland, Y., Ruiz, J.G., Theou, O., Villareal, D.T., Waters, D.L., Won Won, C., Woo, J., Vellas, B., Fiatarone Singh, M. (2021). International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guideline. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(7): 824-853.
- Jadczak, A.D., Makwana, N., Luscombe-Marsh, N., Visvanathan, R., & Schultz, T.J. (2018). Effectiveness of exercise interventions on physical function in community-dwelling frail older people: an umbrella review of systematic reviews. *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(3): 752-775.
- Jenkin, C.R., Eime, R.M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J.G.Z. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17: 976.
- Jenkin, C.R., Eime, R.M., Westerbeek, H., & Van Uffelen, J.G. (2018). Sport for adults aged 50+ years: participation benefits and barriers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(3): 363-371.
- Kim, A.C.H., Park, S.H., Kim, S., & Fontes-Comber, A. (2020). Psychological and social outcomes of sport participation for older adults: a systematic review. *Ageing & Society*, 50: 1529-1549.
- Leipert, B.D., Punkett, R., Meagher-Stewart, D., Scruby, L., Mair, H., & Wamsley, K.B. (2011). "I can't imagine my life without it!" Curling and health promotion: a photovoice study. *CJNR*, 43(1): 60-78.
- Levasseur, M., Généreux, M., Bruneau, J., Vanasse, A., Chabot, E., Beaulac, C., Bédard, M. (2015). Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study. *BMC Public Health*. DOI: 10.1186/s12889-015-1824-0.
- Marcus, B.H., Dubbert, P.M., Forsyth, L.H., McKenzie, T.L., Stone, E.J., Dunn, A.L., Blair, S.N. (2000). Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychol*, 19: 32-41.
- McGowan, L.J., Devereux-Fitzgerald, A., Powell, R., & French, D.P. (2018). How acceptable do older adults find the concept of being physically active? A systematic review and meta-synthesis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1): 1-24.

Ooms, L. (2020). Activating inactive citizens through the organized sports sector: a hurdle race (proefschrift). Universiteit Utrecht.

Ooms, L., Hiemstra, A., & Kalkman, I. (2016). Succesvol sportaanbod voor 50-plussers binnen de sportvereniging: werkzame elementen. Kenniscentrum Sport.

Ouderenfonds (2022). Analyse impactmeting OldStars (intern document).

PAGAC (Physical Activity Guidelines Advisory Committee) (2018). 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. U.S. Department of Health and Human Services.

Pedersen, M.T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J.M., Alstrom, J.M., Melcher, P.S., Pfister, G.U., & Bangsbo, J. (2016). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27: 852-864.

Pinheiro, M.B., Oliveira, J.S., Baldwin, J.N., Hassett, L., Costa, N., Gilchrist, H., Wang, B., Kwok, W., Albuquerque, B.S., Pivotto, L.R., Carvalho-Silva, A.P.M.C., Sharma, S., Gilbert, S., Bauman, A., Bull, F.C., Willumsen, J., Sherrington, C., & Tiedemann, A. (2022). Impact of physical activity programs and services for older adults: a rapid review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19: 87.

RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2018). Infographic Impact van de vergrijzing.

Geraadpleegd op 17 april 2023, van <https://www.rivm.nl/infographic-impact-van-vergrijzing>

Sebastião, E., & Mirda, D. (2020). Group-based physical activity as a means to reduce social isolation and loneliness among older adults. *Aging Clinical and Experimental Research*.

<https://doi.org/10.1007/s40520-020-01722-w>

Spiteri K., Broom, D., Bekhet, A.H., De Caro, J.X., Laventure, B., & Grafton, K. (2019). Barriers and motivators of physical activity participation in middle-aged and older-adults: a systematic review. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 27(4): 929-944.

Stenner, B.J., Buckley, J.D., & Mosewich, A.D. (2020). Reasons why older adults play sport: a systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9: 530-541.

Van Beuningen, J., De Witt, J. (2016). *Eenzaamheid in Nederland*. Den Haag: CBS.

Van den Dool, R., & Heijnen, E. (2022). *Deelname sporten en bewegen door ouderen: stand van zaken eind 2020*. Mulier Instituut.

Van Oostrom, S., Van der A, D., Picavet, S., Rietman, L., De Bruin, S., & Spijkerman, A. (2015). *Ouderen van nu en straks: zijn er verschillen in kwetsbaarheid?* Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

VTV (Volksgezondheid Toekomst Verkenning) (2018). Top-10 lijst aandoeningen op basis van vóórkomen 2018 (65 jaar en ouder). Geraadpleegd op 17 april 2023, van <https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/ranglijsten/voorkomen/leeftijd>



## 7. Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

Het opzetten van een OldStars vereniging is geen eenvoudige taak, maar volgens Jaap Bos (68) van KV Noordenveld en Jan Dijkstra (57) van TTV Talero, is het absoluut de moeite waard. Een paar jaar geleden bevond de tafeltennisvereniging zich, met nog maar drie leden, op het randje van opheffing. Vandaag de dag zijn dat maar liefst 71 leden waarvan 36 OldStars. Bij KV Noordenveld is het aantal OldStars deelnemers ook spectaculair gestegen. In slechts één jaar tijd hebben ze nu 30 enthousiaste OldStars Korfbal deelnemers. Jaap vertelt hoe leuk mensen het vinden: 'Ik ben het meest trots op het feit dat het zo'n succes is en een grote groep met zoveel plezier is. Laatst kwam iemand langs bij een training en die vatte het samen als 'piepende schoenen en een hoop gelach' en dat is ook precies hoe het hier aan toe gaat.'

Waarom OldStars?

Wat was de reden dat beide sportverenigingen begonnen met OldStars? Volgens Jaap ging dat heel natuurlijk, het Ouderenfonds kwam namelijk via de sportcoaches van de gemeente Noordenveld naar de korfbalvereniging toe met de vraag of ze OldStars korfbal wilden opzetten. Daar was eigenlijk iedereen meteen enthousiast over. Bij Jan was het opzetten van OldStars een deel van de strategie om de tafeltennisvereniging overeind te houden. 'We begonnen met het opzetten van een jeugdgroep, daarna de senioren. Dat werd OldStars.'

Plan van aanpak

Maar als je dan de keuze maakt om met OldStars te beginnen waar start je dan? 'Het Ouderenfonds kwam met een soort van plan van aanpak, met alle ins en outs die je dan langs kan lopen om te kijken wat erbij komt kijken en wat er voor nodig is. Het plan van aanpak was behoorlijk uitgebreid. Dus we hebben vooral toegesneden op de situatie,' vertelt Jaap. Ook bij Jan gebruikten ze het plan van aanpak als richtlijn. Om de opstart zo goed mogelijk te laten verlopen moet de basis goed zijn volgens Jaap. Zoals het op orde hebben van de materialen en de financiën. 'Een aanvullende voorwaarde voor ons om te beginnen was dat er een nieuw kunstgrasveld zou liggen, die werd een maand voor we begonnen gelegd'.

Luisteren naar behoeftes van de deelnemers

Jan en Jaap, de initiatiefnemers van OldStars en zelf doelgroep, betrekken de deelnemers ook actief en luisteren naar hun wensen en behoeften: 'We hebben het zo opgezet dat we 52 weken per jaar trainen, er is dus geen zomerstop want de doelgroep is in principe toch niet gebonden aan schoolvakanties,' vertelt Jaap. Ook bij Jan wordt er goed geluisterd naar wat de OldStars deelnemers wel of niet graag doen. 'Er zitten een aantal OldStars bij die vooruit willen. Zij mogen nu ook meedoen met reguliere avonden. Op deze avonden wordt meer competitief gespeeld en kom je echt alle leeftijden tegen, bijvoorbeeld iemand van 14 die tegen iemand van 80 speelt. Het succes van de groei van leden bij TTV Talero bleek nog wel een opgave volgens Jan: 'Het werd een hele grote groep en we hadden bedacht deze dan op te splitsen maar dat wilde de OldStars zelf niet omdat het zo'n leuke en hechte groep was geworden. Uiteindelijk is ervoor gekozen extra tafels aan te schaffen en niet op te splitsen.'

ASM

Een van de uitgangspunten van OldStars is de ASM methode, dit staat voor het Athletics Skills Model. Deze methode wordt bij beide verenigingen ingezet. 'ASM is omdenken in de sport, daar kan je je voordeel mee doen. Je leert heel veel van het balanceren, vooruitdenken, draaien, keren en inzicht. Het maakt de trainingen veel gevarieerder, en is een echte meerwaarde,' aldus Jaap. Bij TTV Talero wordt het vooral ingezet tijdens de warming up. 'Eerst deden we de helft van de training ongeveer ASM oefeningen maar er werd aangegeven dat de deelnemers langer de tijd wilden voor de OldStars spelvorm. Nu houden we zeker aspecten van het ASM in de training maar het is wat korter geworden.'

Werven van deelnemers

Een tip voor de werving van deelnemers (en überhaupt voor het opstarten van OldStars) is persoonlijke benadering volgens Jaap: 'De kracht van ons succes is geweest dat we mensen rechtstreeks hebben benaderd en de mensen letterlijk hebben laten zien wat het OldStars Korfbal inhoud.' Ook Jan weet dat persoonlijke benadering goed werkt 'Stuur zodra iemand zich aanmeldt een mailtje terug zoals: 'Wat leuk dat je interesse hebt.' Zo'n mailtje wordt enorm gewaardeerd'.

## 8. Bijlages

1. Procesevaluatie 2023 met onderliggende onderzoeken.
2. Oldstars Starterspakket (handleiding). Te vinden op: <https://oldstars.nl/downloads/>
3. Plan van aanpak
4. Draaiboek
5. Verantwoord starten met sporten en bewegen door ouderen
6. Per spelvorm een beknopt Opstartplan en document Spelregels (vastgelegd i.s.m. de sportbonden). Te vinden op: <https://oldstars.nl/downloads/>