

Welkom bij de introductieworkshop Oldstars Tafeltennis

“Op weg naar de Ouderenvriendelijke Sportvereniging in Nederland”



Zaterdag 22 oktober 2022 14.30– 15.30 uur

Programma 22-03-2022

Wat gaan we vandaag doen?



- 14.30 uur : Welkom
- 14.30 – 14.40 uur : Voorstellen
- 14.40 – 14.55 uur : Wat is Oldstars?
- 14.55 – 15.15 uur : Hoe ziet Oldstars *tafeltennis* eruit?
- 15.15 – 15.30 uur : Oldstars *tafeltennis* binnen je eigen vereniging?

Achtergrond Oldstars



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

Actuele maatschappelijke thema's onder ouderen:

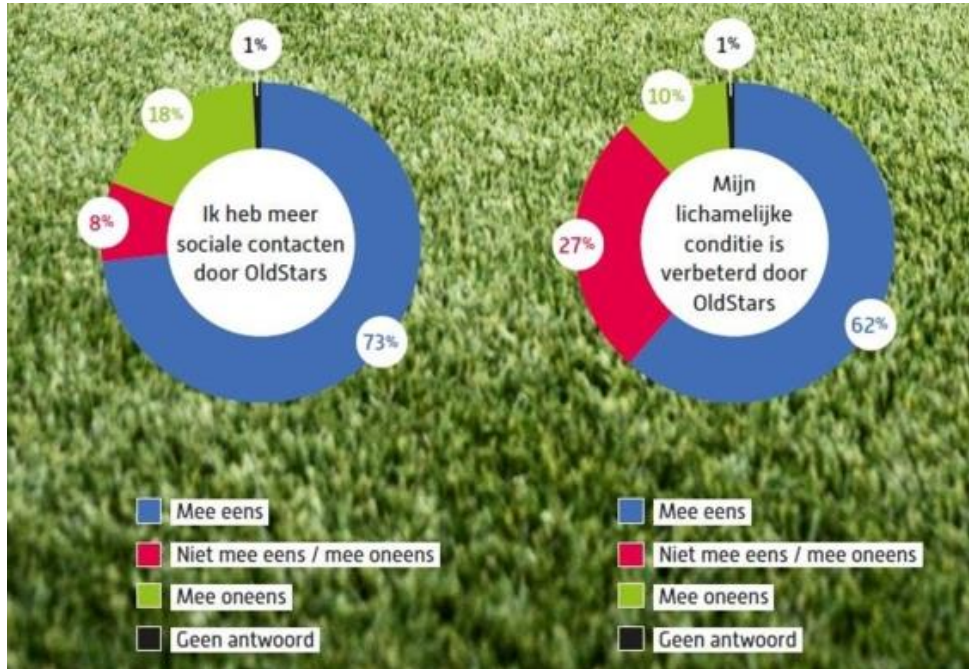
- Behouden sociaal netwerk
- Inactiviteit

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

Wat is OldStars Sport?

- Een diversiteit aan sporten op latere leeftijd mogelijk te maken middels OldStars Sport voor oud-leden en of niet-leden;
- De oudere organisator van zijn of haar sportactiviteiten te maken en of medeorganisator te maken;
- Aangepaste spelregels en (aangepaste) beweegvormen aan te bieden;
- Sociale activiteiten te organiseren binnen sportverenigingen voor de doelgroep 60 jaar en ouder;
- Binnen een vereniging een aanspreekpunt voor ouderen en hun sport- en beweegactiviteiten;
- Ouderen te blijven betrekken bij een vereniging, ook als zij niet meer kunnen sporten;
- Lokaal een bijdrage te leveren aan betere samenwerking tussen zorg- en welzijn.

Achtergrond en ervaringen OldStars



Op wie richt OldStars zich?” From Burden to benefit”

Een aantal eigenschappen:

- Een relatief jonge doelgroep ouderen;
- Zingeving, dingen doen die voor hen van waarde zijn, speelt in de derde levensfase een belangrijke rol;
- Voor deze ouderen staat gezondheid en vitaliteit op de voorgrond, meer dan bij jongeren;
- Laagdrempelig aanbod met mogelijkheden tot variatie in bewegen;
- Zijn vaak deelnemer en organisator.

Achtergrond (context van werken)



- Gering tot weinig aangepast sportaanbod voor ouderen bij de verenigingen (geen officiële interventies);
- Op bondsniveau nog onvoldoende inzet voor ondersteuning verenigingen;
- Ontbreken van visie op beleid op ouderen en bewegen binnen veel gemeenten;
- Geringe lokale samenwerking tussen welzijn en/ of zorginstellingen en of sportverenigingen.



OldStars werven OldStars



Op zoek naar beleving



Voorbeeldfunctie en (lokale) helden

Ontmoeten

Wat maakt OldStars uniek?

Naast bewegen aandacht voor:

- Zelfredzaamheid van de doelgroep;
- Ontmoeten en vriendschap;
- Meedoen op andere gebieden als deelnemer, vrijwilligers binnen het team en de vereniging.

*Zijn onlosmakelijke aspecten die verbonden zijn aan concept: laagdrempelig bewegen, ontmoeten, meedoen en zelfredzaamheid.

Wat zijn de uitgangspunten van de aanpak binnen OldStars Tafeltennis?

- De oudere organisator van zijn of haar sportactiviteiten te maken en of medeorganisator te maken;
- Beweegvormen aan te bieden in het programma (van sporten naar bewegen) en een bredere doelgroep te bereiken via het ASM(verantwoord bewegen);
- Sociale activiteiten te organiseren als onderdeel van het aanbod voor de doelgroep 55 jaar en ouder.
- Lokaal een bijdrage leveren aan betere samenwerking tussen zorg- en welzijn en de vereniging;
- Ouderen blijven betrekken bij een vereniging, ook als zij niet meer kunnen sporten;
- Ondersteuning bij opstart via begeleidingstraject (lokaal maatwerk) zowel op productniveau als in procesbegeleiding;
- Het inrichten van een duurzaam organisatiemodel dat aansluit bij de lokale behoeften;
- Lokale propositie voor OldStars tafeltennis met communicatiematerialen.

Doelgroepen tafeltennis

Er zijn drie doelgroepen in het senioren tafeltennis:

- 1) De oudere tafeltennissers die enkel wil tafeltennissen (en dat in veel gevallen al heel lang doet);
- 2) De oudere tafeltennissers die naast het tafeltennissen behoefte heeft een enige mate van extra bewegingsaanbod in het kader van vitaliteit;
- 3) De oudere die tafeltennissen leuk vindt en lekker wil bewegen zonder dat winnen voorop staat en de behoefte heeft zich naast het tafeltennissen ook zijn/haar bewegingsvaardigheden op een veelzijdige wijze te verbeteren (Oldstars) en zijn/haar sociale netwerk uit te breiden.

Wat is nou eigenlijk ASM?

- ASM staat voor Athletic Skills Model ofwel; veelzijdig bewegen
- Veelzijdig bewegen biedt veel voordelen voor het tegengaan van ouderdomsklachten.
- Elke Oldstars Tafeltennis training bevat meerdere componenten van veelzijdig bewegen.

[Filmpje.](#)

Het begeleidingstraject

- Welke mogelijkheden zijn er vanuit het NTTB en Ouderenfonds?
 - Aanmelding op de site OldStars.nl en actuele content op OldStars.nl;
 - Vormen ouderencommissie met ouderen als initiatiefnemers;
 - Een intakegesprek met voorstel tot ondersteuning per initiatief met de ouderencommissie;
 - Opstellen van plan van aanpak met (duurzaam) organisatiemodel;
 - Ondersteuning in de opstartfase van het initiatief met inzet van materialen, procesbegeleiding en inzet OldStars-trainer/ begeleider;
 - Netwerk opzetten met lokale zorg- en welzijnsinstanties en gemeente om het programma duurzaam te maken;
 - Het ontwikkelen van communicatiematerialen en PR-plan;
 - Opstart- en trainerscursus voor de initiatiefnemer en professional (lokale partner) voor OldStars begeleider;
 - Materialentas (te bestellen via www.oldstars.nl)
 - Begeleiding en of advies bij evenementen, inloopochtenden en regionale bijeenkomsten;
 - Eventuele ondersteuning bij eerste trainingen (educators)
 - Kick –off clinic met ambassadeur Bettine Vriesekoop.

Wat verwachten we van de vereniging?

- Beschikbaar stellen van accommodatie;
- Contact met gemeente(n);
- Samenwerking met buurtsportcoach of welzijnscoach in de regio;
- Aanstellen van een begeleider/ trainer (mag een niet beroepsbeoefenaar zijn). Deze trainer/ begeleider volgt de ASM Oldstarscursus;
- Inzetten van wervingsactiviteiten;
- Bestuurlijk draagvlak;
- Invullen van de registratielijst rondom daglidmaatschap. Meer informatie wordt gegeven tijdens het intakegesprek.

Activiteiten tot nu toe...



- 31 verenigingen met wekelijks aanbod;
- 3 nieuwe kick-offs in de pijplijn;
- Eerste toernooi is geweest;
- Accent nu: hoe zorgen we voor behoud van verenigingen en dus leden die gestart zijn met Oldstars?
- In samenwerking met het Ouderenfonds kijken we elk jaar opnieuw waar speerpunten liggen.

- Meer informatie over Oldstars Tafeltennis is op te vragen bij Marit Martens- Scheers (NTTB) via ouderen@tafeltennis.nl en/ of 06- 29 213 112.
- Weet je als vereniging zijnde al dat je wilt gaan starten met Oldstars Tafeltennis? Dan kan je je aanmelden via www.oldstars.nl. Dan wordt er contact opgenomen met jullie vanuit het Ouderenfonds.

Bedankt allemaal!