

OldStars *walking football* Starterspakket



Inleiding

Voor u ligt het starterspakket OldStars *walking football*. Dit starterspakket draagt bij aan de ontwikkeling van OldStars *walking football*. Want het Nationaal Ouderenfonds heeft een duidelijke ambitie geformuleerd voor de komende jaren. Elke oudere moet kunnen wandelvoetballen bij de voetbalclub 'om de hoek'. *Walking football* moet binnen enkele jaren net zo 'gewoon' zijn als regulier voetbal en G-voetbal.

Inspiratie uit de praktijk

Het starterspakket helpt initiatiefnemers om OldStars *walking football* in de regio mogelijk te maken. Dit doen we met documenten, praktische tips en adviezen voor mogelijke samenwerkingen. Daarnaast bestaat de mogelijkheid tot het volgen van cursussen. De beste inspiratie komt uit de praktijk: we delen de mooiste verhalen en goede voorbeelden uit de regio. We hopen dat het enthousiasme van de huidige OldStars en initiatiefnemers aanstekelijk werkt en u overtuigt om ook mee te doen.

“Als we een potje verliezen zullen er geen tranen vloeien, het gaat immers om de gezelligheid tijdens het voetballen. Dat is ook het leuke aan deze vorm van voetballen. Natuurlijk ben je soms fanatiek, maar gezelligheid staat voorop.”

TON KRAAIJENZANG (69) GO AHEAD EAGLES

Ambitie 'met OldStars de regio in'

De komende jaren rollen we de OldStars *walking football*-formule landelijk uit bij amateurclubs. Onze doelstelling is dat eind 2018 300 amateur- en betaald voetbalverenigingen actief zijn met OldStars *walking football*. Het Nationaal Ouderenfonds werkt hierin samen met de Eredivisie en de KNVB.

Extra informatie en hulp

Als u OldStars *walking football* gaat aanbieden krijgt u met alle onderwerpen uit dit starterspakket te maken. Bij een aantal hoofdstukken bieden wij extra achtergrondinformatie aan die u kunt downloaden van de OldStars website. Het lijkt misschien allemaal wat veel, maar u staat er niet alleen voor. Het aangaan van verbinding is één van de belangrijkste succesfactoren voor het laten slagen van OldStars *walking football*. U kunt altijd bij ons terecht voor vragen en ondersteuning. Of we brengen u in contact met OldStars experts, mensen met veel ervaring. Ook zij zijn bereid om u te helpen waar nodig.



Ik wens u veel plezier met OldStars *walking football*.

A handwritten signature in blue ink, reading 'Corina Gielbert'.

Corina Gielbert

Directeur | Nationaal Ouderenfonds

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Inhoudsopgave	3
1. Achtergrond	4
2. Waarom een Starterspakket	6
3. Met OldStars de regio in	8
4. De zeven uitgangspunten van OldStars en het ideale elftal	12
5. Het startpunt van OldStars <i>walking football</i> en de doelgroep	16
6. De professional en <i>walking football</i>	28
7. Sociaal domein en <i>walking football</i>	32
8. Verantwoord bewegen en training geven op het veld	35
9. OldStars spelregels	42
10. Organisatie en veiligheid	47
11. Communicatie	53
12. Voetbal en innovatie	58
13. Lokale samenwerking en werving	62
14. Organisatie en toernooien	67



1. Achtergrond

“Wij moeten in de weer blijven en ik vind het hartstikke leuk om sociaal en sportief ergens bij betrokken te zijn.”

JAN VAN BEEK (76) - OLDSTARS VV KAMERIK

Waarom OldStars *walking football*?

Eenzaamheid onder senioren is een groot maatschappelijk probleem. Ruim 25% van de 55-plussers in Nederland voelt zich eenzaam. Hun sociale kring wordt kleiner naarmate zij ouder worden, zeker nadat zij zijn gestopt met werken. Tal van activiteiten, vaak door de overheid geïnitieerd, zijn er op gericht senioren letterlijk en figuurlijk in beweging te krijgen. OldStars *walking football* is één van die activiteiten. Door in teamverband te voetballen wordt de sociale betrokkenheid en de gezondheid verbeterd.

Voetballen zonder te rennen. Dat is OldStars *walking football* in een notendop. 'Is dat nog wel voetbal? En is dat leuk dan?', horen we vaak. Jazeker, want OldStars *walking football* hanteert dezelfde regels als het reguliere voetbal. Met een aantal uitzonderingen. Behalve dat er niet mag worden gerend, is er geen buitenspel en zijn er geen keepers. Niet rennen houdt in dat er altijd één voet aan de grond blijft. Ook mogen er geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. De spelregels zijn bedoeld om de fysieke belasting laag te houden en blessures te voorkomen. Een overzicht van de spelregels vind je op pagina 43.

De meeste voetballers kunnen geen genoeg krijgen van het spelletje. Naarmate de jaren verstrijken stribbelt het lijf helaas steeds meer tegen. Spelers raken geblesseerd, verliezen de conditie en kunnen daardoor niet meer mee in het reguliere voetbalaanbod. Om te voorkomen dat oudere voetballers hierdoor stoppen is OldStars *walking football* ontwikkeld. Dankzij deze spelvariant is een leven lang voetbal mogelijk. Overigens, ook voor 60-plussers die niet per se een voetbalverleden hebben, is de spelvorm een leuke manier om in beweging te blijven. Of om op latere leeftijd te starten met voetballen.

Naast OldStars *walking football* zijn er ook nog andere voetbalvormen voor oudere voetballers, zoals 7x7 45+ voetbal. Voor voetballers die uit het reguliere 11-tegen-11-voetbal stromen is dit een mooie 'overgangsvariant'. De fysieke belasting bij 7x7 45+ voetbal is wel hoger dan bij OldStars *walking football*.

Meer verenigingen aansluiten

In 2013 vond de aftrap plaats van OldStars *walking football* in Nederland. Nu, bijna vier jaar later, zijn in totaal tweehonderd teams bij meer dan honderdvijftig clubs actief. In het betaald voetbal en het amateurvoetbal. Daarin is verschil te zien tussen de diverse regio's. In de ene regio is meer activiteit dan in de andere. We zien een hoge participatie in regio's waarin verenigingen en overheidsorganisaties actief werven in de sportstructuren en wijken.

De ambitie is om door te groeien naar driehonderd verenigingen en uiteindelijk moet OldStars *walking football* op elke hoek van de straat beoefend kunnen worden. Om deze vorm verder te laten groeien, is een goed programma nodig. Daarom is programma-ontwikkeling een ander belangrijke pijler. Thema's als trainersmateriaal en spelregels hebben hierin een cruciale rol. Maar ook de doorontwikkeling op het gebied van competitie en spelvormen.

Vele voordelen

Sta eens stil bij de vele voordelen die deze voetbalvorm met zich meebrengt. Nieuwe leden aantrekken: hoe meer leden hoe sterker je club. Bestaande leden binden: de club behoudt leden die anders wellicht zouden stoppen. Betere bezetting accommodatie: benutting van de accommodatie, zowel in de ochtend- als avonduren. Extra kantine-inkomsten: nieuwe leden blijven 'hangen' en genieten van de gezelligheid. Meer vrijwilligers binnenhalen: hoe meer leden hoe groter het potentieel vrijwilligers. Beter imago: het tonen van maatschappelijke betrokkenheid en het vergroten van de sociale functie van de vereniging. In jouw wijk, dorp, of stad is de vorm positief voor het beeld dat leden en stakeholders hebben. Zoals de gemeente en sponsors. Betere veiligheid: vaker en meer mensen op je accommodatie vergroot de veiligheid en voorkomt vandalisme.

2. Waarom een Starterspakket



“Twee van onze spelers hebben bij elkaar in de klas gezeten op de lagere school. Na een lange tijd elkaar niet te hebben gezien, kruisten de paden zich hier weer.”

BEREND - OLDSTARS HVV LAKKWARTIER

Het concept OldStars *walking football* bevindt zich in een groeifase. Meer deelnemers, verenigingen en gemeenten zien de waarde ervan in. Deze groei betekent dat meer behoefte is aan het delen van kennis. Op welke manieren werft men deelnemers? Welke lokale samenwerkingen zijn van toegevoegde waarde? Wat komt er kijken bij de beweegvormen voor de doelgroep? Hoe kan OldStars *walking football* worden geïmplementeerd bij verenigingen? Dit is slechts een greep uit de vragen die regelmatig aan ons gesteld worden. Het nieuwe starterspakket biedt hulp bij deze vragen en wijst de doelgroep in de goede richting.

Implementeren bij amateurverenigingen

Een nieuwe fase betekent ook nieuwe activiteiten en handvatten voor OldStars *walking football*. Inmiddels is het project tweeëneenhalf jaar verder en doen veertien van de achttien betaald voetbalorganisaties mee. Het doel is om het programma landelijk verder uit te rollen en lokaal te implementeren bij de amateurvereniging.

In dit starterspakket staat het implementeren bij de amateurvereniging centraal. Dit doen we door initiatiefnemers te inspireren, kennis aan te reiken en geïnteresseerden in contact te brengen met onze OldStars trainers, OldStars experts of andere organisaties. Daarnaast delen wij praktische informatie voor bepaalde thema's. En we geven onze visie in de vooruitblik naar de toekomst.

Doorontwikkeling OldStars *walking football*

In 2013 is een handleiding uitgebracht. In dit nieuwe starterspakket maken we gebruik van de kennis uit die vorige editie. Door de inmiddels opgedane kennis en contacten, kunnen we u goede voorbeelden en cursussen aanbieden, en u in contact brengen met ervaringsdeskundigen. Kortom, we maken slim gebruik van de kennis die is opgedaan tijdens de initiatieven van de afgelopen jaren. Het starterspakket is geschreven met medewerking van diverse partners en initiatiefnemers uit het land. Een manier van werken die aansluit bij het gedachtengoed van OldStars; duurzame groei en ontwikkeling kunnen wij niet zonder partners zien. En ook niet zonder de ervaringen van deelnemers aan OldStars *walking football*.

Onderwerpen starterspakket

Voor de doelgroep heeft het starterspakket voornamelijk een functie als leidraad. Het bestaat onder meer uit informatie over de volgende onderwerpen:

- Het startpunt van OldStars *walking football*
- Beweegmotieven van de doelgroep
- Verantwoord bewegen voor 60-plussers
- OldStars *walking football* spelregels
- (Nieuwe) voetbal- en beweegvormen
- Werving, lokale samenwerking en communicatie
- Samenwerking in het sociale domein
- Organisatie, veiligheid en evenementen

Voor wie is het starterspakket?

Het gehele starterspakket is interessant voor verschillende initiatiefnemers, verenigingen, gemeenten, spelers, trainers, buurtsportcoaches, zorgprofessionals en welzijnsorganisaties. Per leesgroep wordt hieronder weergegeven welke hoofdstukken met name interessant zijn.

	Hoofdstuk:													
Initiatiefnemers	1	2	-	-	5	6	-	-	-	-	-	-	13	14
Verenigingen	1	2	3	4	5	6	-	-	-	10	11	12	13	14
Spelers, trainers	1	2	3	4	5	-	-	8	9	10	11	-	-	14
Gemeenten, buurtsportcoaches	1	2	3	4	5	-	7	-	-	-	-	12	13	-
Zorgprofessionals, welzijnsorganisaties	1	2	3	4	5	-	7	8	-	-	-	-	-	-

3. Met OldStars de regio in



“Sinds mijn vierde heb ik gevoetbald. Het is het mooiste spel. Ik combineer nu OldStars *walking football* met andere sporten.”

COCK VAN CAMPENHOUT (81) - OLDSTARS VV HILLIGERSBERG

Het project OldStars is eind 2016 in een nieuwe fase beland. De initiatiefnemers uit 2013 hebben gekozen om in 2016 het projectmanagement van OldStars *walking football* onder te brengen bij het Nationaal Ouderenfonds. Tevens is het Ouderenfonds verantwoordelijk voor het ontwikkelen van het programma-aanbod. Het Ouderenfonds werkt samen met de Eredivisie en de KNVB om de komende twee jaar de OldStars *walking football*-formule landelijk uit te rollen bij amateurclubs.

Deelname aan OldStars *walking football* moet mogelijk zijn bij de voetbalclub 'om de hoek' en binnen enkele jaren net zo gewoon zijn als regulier voetbal en G-voetbal. De ambitie is dan ook om de komende twee jaar 300 amateur- en betaald voetbalverenigingen te activeren voor OldStars *walking football*. Bovendien is het een ambitie om het programma verder te optimaliseren. Daarbij gaat het om het ontwikkelen van een opleidingsprogramma, de spelregels en het faciliteren van competities en toernooien.

Het Ouderenfonds heeft een aantal doelen gesteld voor de komende twee jaar:

- Verbeteren van het programma-aanbod
- Verspreiden van de boodschap
- Verbinden van partijen in het sport- en het zorgveld
- Ontwikkelen van nieuwe concepten om ouderen ook buiten de voetbalvereniging in beweging te laten komen.

Bewegen, meedoen, zelfstandig functioneren en ontmoeten zijn en blijven de waarden in het OldStars *walking football*-programma. Aan de hand van de slogan 'Met OldStars de regio in' zoeken we met bestaande OldStars-initiatiefnemers en/of rolmodellen naar geïnteresseerde organisaties om het gedachtengoed uit te breiden.

Samenwerkende groepen

We onderscheiden diverse groepen die gaan bijdragen aan de verdere groei van het concept. Deze groepen hebben een cruciaal rol in het behalen van de toekomstige doelstellingen. Hieronder geven wij een opsomming van de spelers waarmee het Nationaal Ouderenfonds verder optrekt voor OldStars *walking football*.



OldStars experts

Een trainer met veel ervaring in de doelgroep. Of een kartrekkers die de hobbels van het opzetten van OldStars *walking football* al heeft genomen. Zo maar twee voorbeelden van profielen die het Ouderenfonds beschouwt als een OldStars expert. Deze groep weet, bij verschillende thema's, wat nodig om het concept naar een waardevol initiatief te brengen. Zij beschikken over cruciale kennis en hebben overtuigingskracht en enthousiasme. Het Nationaal Ouderenfonds noemt deze groep de OldStars experts.

De groep bestaat uit zowel vrijwilligers als professionele trainers of begeleiders. Zij zijn vaak gespecialiseerd en zijn bereid om de knowhow over de spelvorm met nieuwe verenigingen of deelnemers te delen. Verderop in het hoofdstuk leest u het verhaal van Jacques Remmerswaal, hij zet zich in als proactief OldStars expert in de regio Haaglanden. En in hoofdstuk zes vindt u het verhaal van Koen de Jong, hij is OldStars expert in de provincie Noord-Holland.

De inzet van deze groep is medebepalend voor de groei van OldStars *walking football*. Wilt u zich ook inzetten als OldStars experts en bent u bereid om hier vrijwillig tijd voor vrij te maken? Neem hierover contact op met het Nationaal Ouderenfonds: info@oldstars.nl.

OldStars legends

Naast de OldStars experts kent het concept de OldStars *legends*. Ook deze groep wakkert het enthousiasme van deelnemers aan. Maar wel op een andere manier. Het Ouderenfonds zet oud-profvoetballers of trainers in om deze rol te vervullen. Aansprekende namen hebben een aantrekkingskracht op de doelgroep, deze OldStars *legends* vergroten het plezier bij de deelnemers.

Als speciale gast bij een kick-off, of als speler tijdens een demonstratietraining. Op verschillende manieren wordt deze groep aan verenigingen, deelnemers of initiafnemers gekoppeld. Neem bijvoorbeeld oud-profvoetballer David Loggie. Hij was al eens aanwezig tijdens op een OldStars-training in Hippolytushoef. Het verhaal leest u [hier](#). Ook Leo Beenhakker is een OldStars *legend*. 'Don Leo' was aanwezig bij de kick-off van de spelvorm in Rotterdam. Het leverde [dit verhaal](#) op. Kent u iemand die als OldStars legend kan bijdragen aan het OldStars-programma? Wij ontvangen graag uw suggesties via info@oldstars.nl.

Zorgprofessionals en buurtsportcoaches

Het Ouderenfonds is, naast aanjager en verspreider van het OldStars *walking football*-gedachtegoed, ook verantwoordelijk voor het verder ontwikkelen van het programma. Op landelijk niveau werken we samen met diverse partners. Lokaal zoeken we de samenwerking met buurtsportcoaches en zorg -en welzijnsprofessionals. Allen dragen bij aan het uitrollen van het OldStars *walking football*-programma. Bent u een buurtsportcoach, welzijnscoach of een zorgprofessional? Dan komen we graag met u in contact om de kansen te bespreken voor de uitrol van het concept. Voor vragen over OldStars *walking football* op voetbaltechnisch vlak, kunt u terecht bij het Ouderenfonds. Hier werken onder meer ervaringsdeskundigen uit de voetbalwereld die zich bezighouden met de ontwikkeling van het voetbal- én het beweegprogramma.

OldStars-activiteiten

Door middel van verschillende activiteiten wordt de boodschap van OldStars *walking football* gedeeld. Gezamenlijk dragen deze bij aan het behalen van de

doelstellingen van het programma. Hieronder geven wij u een opsomming van de activiteiten waarmee we nog meer mensen bereiken.

Opstartcursus

De opstartcursus heeft als doel om verantwoord bewegen bij OldStars *walking football* te stimuleren. Bij deze cursus is naast voetbalvormen, beweegvormen en sociale activering aandacht voor spelregels, fittesten en onderzoek. Waaronder ook een gehoortest. Heeft u vragen over de opstartcursus, neem contact op met het Ouderenfonds of kijk op www.oldstars.nl.

Regionaal samenwerkingsverband

Het Ouderenfonds vraagt amateurverenigingen onderdeel te worden van een samenwerkingsverband met andere amateurverenigingen in de regio. Via het regionaal samenwerkingsverband kunnen amateurverenigingen kennis delen en gezamenlijk initiatieven ontwikkelen. Het doel is dat OldStars *walking football*-initiatieven in een stroomversnelling raken en men van elkaar kan leren.

Regionale bijeenkomsten

Met de inzet van regionale bijeenkomsten in de achttien regio's levert het Ouderenfonds een bijdrage aan het verder ontwikkelen van OldStars *walking football*. Dit gebeurt in veel gevallen in samenwerking met bestaande deelnemers. Een overzicht van de regionale bijeenkomsten is te vinden op www.oldstars.nl.

Kick-off / inloopmiddag

De inloopmiddagen dienen als kick-off van het OldStars *walking football*-programma. Onderwerpen die aan bod komen zijn: het trainingsprogramma, de werving van deelnemers en de lokale samenwerking in de regio. Genodigden zijn voetbalverenigingen, gemeenten, buurtsportcoaches, zorginstellingen en welzijnsorganisaties.

DE OLDSTARS VAN SEV ALS VOORTREKKERS IN DE REGIO HAAGLANDEN

> Jacques Remmerswaal - OldStars expert SEV Leidschendam

“Ik ben al veertig jaar als lid betrokken bij deze vereniging en ik vind het leuk om nieuwe projecten op te zetten”, vertelt OldStars expert Jacques Remmerswaal in de kantine van voetbalvereniging SEV uit Leidschendam. Sport En Vriendschap, de woorden die de clubnaam samenstellen worden door Remmerswaal overtuigend uitgedragen. “Bij ons is iedereen welkom; van peuters tot OldStars *walking football*-spelers. Wij bieden tachtig jaar voetbalplezier; van twee tot tweeëntachtig”, luidt het credo.

Remmerswaal wil de nieuwste toegevoegde spelvorm, OldStars *walking football*, ‘van onderaf’ groter later worden. Bij zijn vereniging en bij andere clubs uit de regio. “De bottom-up benadering, daar geloven wij heilig in. Wij zijn bij SEV gewoon begonnen met OldStars *walking football* en we hebben gebruik kunnen maken van de faciliteiten. Nu, twee jaar later, hebben we twintig spelers en is iedereen aan komen waaien uit het netwerk van de vereniging. Het is gegroeid vanuit de opstart door de club, onder meer door een toernooi met de OldStars van ADO Den Haag en Sweetlake in 2016”, luidt zijn uitleg.



Regionale werkgroep

Samen met andere leden van SEV-OldStars wil hij een voortrekkersrol pakken in de regio Haaglanden. “Zoals Sweetlake ons heeft geholpen, bieden wij ondersteuning met het uitwisselen van spelers en kennis bij v.v. Katwijk. Bovendien hebben we informatiebijeenkomsten georganiseerd over de voetbalvorm”, vervolgt Remmerswaal. Het gesprek wordt kort onderbroken door de gasten uit Gouda [Olympia] voor het toernooi van vandaag. Zij overhandigen Remmerswaal de stroopwafels uit eigen stad. Mink Kuijt is een ander lid van het OldStars-ensemble in Leidschendam. Als voorzitter van een regionale werkgroep over de spelvorm vormt hij ook een aanspreekpunt voor teams uit de regio. “Wij zijn hier verder dan veel andere teams. Voor ons zijn praktische zaken bekend, voor andere clubs zijn dat nog vraagtekens”, vertelt hij. “En met de werkgroep, waar ook vertegenwoordigers van andere clubs uit de regio in plaatsnemen, bieden we mensen een kans om de juiste weg te wijzen”, vervolgt Kuijt.

Uitbreidende olievlek

“We zijn inmiddels twee keer bij elkaar geweest om de regio-aanpak te bespreken in de werkgroep”, luidt de aanvulling van Remmerswaal. Hoe zijn de mannen van SEV in de werkgroep terecht gekomen? Remmerswaal: “Johan Annema, landelijk projectleider OldStars *walking football* voor het Nationaal Ouderenfonds, heeft mij gevraagd om het initiatief hiervoor te nemen.” De regio-aanpak is onderdeel van het beleid “Met OldStars de regio in” van het Ouderenfonds.

De manier waarop de voetbalvorm volgens hem gaat groeien is inzetten op de juiste verspreiding van de boodschap. “Wij kunnen relevante zaken delen met verenigingen die hiervoor open staan. Uit de toename van de informatiebehoefte merken we dat de OldStars *walking football*-olievlek zich langzaam aan het uitbreiden is”, aldus Remmerswaal.

Ook Gijs van Wijk ziet veel potentie in de vorm en in de rol die zijn club SEV regionaal kan pakken. “Wij willen bij deze vereniging een soort informatiecentrum opzetten. Laat de geïnteresseerden maar komen, wij helpen ze graag verder.” Van Wijk, sportleraar van beroep, benadrukt de samenwerking die nodig is bij de spelvorm. “Verenigingen en gemeenten moet elkaar gaan vinden om het regionaal te doen laten groeien.”

4. De zeven uitgangspunten van OldStars en het ideale elftal



“Voorheen vond ik een stuk hardlopen best moeilijk. Doordat ik regelmatig aan het voetballen ben, merk ik dat me dat makkelijk afgaat.”

JEANETTE SMIT (57) - OLDSTARS VITESSE

In 2013 is het project OldStars *walking football* gestart bij de betaald voetbalorganisaties. In deze eerste fase werden veel trajecten ondersteund door deze clubs. Het project heeft hierdoor veel aandacht gekregen. Met de verdere verspreiding van het gedachtegoed in de regio en het groeiende aantal initiatieven bij amateurverenigingen, komt meer aandacht voor de organisatie bij de amateurvereniging.

Daarnaast is het programma verder ontwikkeld op basis van de behoeften van de deelnemers op het gebied van trainingen, spelregels en competities- en toernooivormen. Vanuit deze ontwikkeling en met het oog op het duurzaam maken van het programma, omschrijven we vanuit zeven thema's de uitgangspunten. Deze thema's worden door het Ouderenfonds gehanteerd omdat is gebleken dat deze onderwerpen van belang zijn bij een succesvolle introductie. Deze thema's zijn uitgeschreven in de verschillende hoofdstukken.

Zeven thema's

Hieronder lichten we deze zeven thema's toe. Onder elk thema wordt een verbinding gemaakt met een fictieve speler uit de doelgroep en wordt de vertaling gemaakt naar de praktijk. Centraal bij deze thema's staat dat uitvoering lokaal wordt georganiseerd en dat een initiatiefnemer uit de lokale situatie verantwoordelijk is voor de invulling. In veel gevallen is dit een initiatiefnemer die op vrijwillige basis aan de slag gaat met OldStars *walking football* en zelf onderdeel is van de doelgroep. Op deze wijze geeft de doelgroep invulling aan de vier kernwaarden van OldStars *walking football*: meedoen, bewegen, ontmoeten en zelfredzaamheid.

1. OldStars *walking football* is verantwoord bewegen en iedereen doet mee op zijn eigen niveau

Bewegen is gezond maar wat is gezond voor jou? Hoeveel beweging heb je nodig om je goed te voelen? Hoe fit ben je eigenlijk? Twijfel je over een blessure uit het verleden om mee te doen? Het is binnen het programma OldStars belangrijk om aandacht te hebben voor deze aspecten. In hoofdstuk negen, verantwoord bewegen en training geven aan de doelgroep, schenken we hier aandacht aan.

Peter: "Ik ben de trainer van het OldStars *walking football*-ensemble. Ik heb zelf vroeger gevoetbald, ben initiatiefnemer van OldStars en vanaf het begin betrokken. Ik maakte de eerste spelers enthousiast, ik was vroeger een salestopper dus die ervaring helpt. Ik weet als geen ander de deelnemers te enthousiasmeren. Ik ben er altijd. Regen, storm, sneeuw en zon. Voor elk weertype heb ik een alternatief. Vooraf bij het koffie drinken hou ik altijd een praatje en vertel ik kort de nieuwtjes en wat er op het menu staat. Ik bewaakt de waarden zonder een dictator te worden en dat wordt gewaardeerd door de spelers. Ik wil graag nog wat extra ondersteuning. Nu doe ik alles op gevoel, maar liever zou ik iets meer vanuit kennis handelen. Hoe kan ik mijn oefeningen het beste opbouwen, het voor iedereen aantrekkelijk maken op zijn niveau en hoe beïnvloed ik het sociale gedeelte? De opstartcursus van het Ouderenfonds lijkt me wel wat."

Rene: "Ik heb samen met Roy een schildersbedrijf gehad. Ik kan niet zo goed voetballen, heb wel humor en doe graag mee. Maar ik ga graag voor het doeltje hangen. Ik heb moeite om goed te bewegen en een tijdje heb ik stilgestaan. De kunst voor mij is om verantwoord te bewegen. Een programma waarin ik, op mijn manier, lekker kan meekomen."

2. Bewegen in relatie tot sociale activiteiten

Ter afsluiting van een training drinken de spelers altijd samen een kop koffie of thee bij de club. Er wordt gelachen en soms ook gehuild bij minder leuke gebeurtenissen. Samen is echt veel waard. Het sociale aspect is belangrijk en zorgt voor saamhorigheid in de groep. Onderdeel van het succes van de spelvorm is juist dit sociale aspect.

Roy: "Ik heb samen met René een schildersbedrijf gehad. Ik kan aardig voetballen, heb een mooi linkerbeen, ga vaak centraal staan en kan niet tegen mijn verlies. Ik neem graag initiatief. Ik ben een echte ambassadeur voor OldStars en neem ook regelmatig nieuwe voetballers mee. "Hoe meer zielen, hoe meer vreugd" is mijn credo."

3. OldStars is een lokale samenwerking

Goede samenwerking tussen de initiatiefnemer en de samenwerkingspartijen (zoals een sportaanbieder, welzijnsorganisatie of fysiotherapeut) dient een maatschappelijk belang. Met elkaar kunnen zij optimaal bijdragen aan een samenleving waarin ook kwetsbare mensen mee kunnen doen. Met het juiste vrijwillige steuntje in de rug hebben ook zij het gevoel deel uit te maken van die samenleving en niet aan de zijlijn te staan. Deze maatschappelijke resultaten komen tot stand door een samenwerking tussen verschillende partijen als vrijwilligersorganisaties, gemeenten, vrijwilligers en verwijzers.

Linda (welzijnscoach): “Toen Gerrit mij benaderde als welzijnscoach om mee te doen, heb ik meteen ja gezegd. Ik heb bijgedragen aan de komst van drie nieuwe deelnemers, via mijn contacten in de wijk heb ik hen enthousiast gemaakt. Daarnaast schuif ik regelmatig aan bij de derde helft om een aantal deelnemers te ondersteunen om langer thuis te wonen. Via mijn netwerk is de buurtsportcoach aangehaakt. Hij heeft geholpen met de fittest en inmiddels zijn via de buurtsportcoach Roy en Rene opgeleid voor een EHBO-diploma.”

4. OldStars is het inzetten van de juiste communicatie-materialen

Alle initiatiefnemers houden zich bezig met communicatie. Denk aan het uitgeven van een clubblad, een nieuwsbrief, persbericht of het opzetten van een ledenwervingsactie. Ook het aankondigen van wedstrijden en het doorgeven van de wedstrijdverslagen aan de media zijn vormen van communicatie. Nagenoeg alle verenigingen beschikken bovendien over een eigen website. Communicatie is onder te verdelen in interne en externe communicatie.

Interne communicatie heeft betrekking op communicatie binnen de vereniging met bestuurders, commissies, leden en vrijwilligers. Externe communicatie is de communicatie met de externe relaties van de vereniging zoals media, overheid, leveranciers en sponsors. Een gebrek aan of onjuist gerichte communicatie is een belangrijke oorzaak van het ontstaan van irritaties of problemen binnen de vereniging. Goede interne communicatie is daarom erg belangrijk.

Martin: “Ik werd vroeger de penaltykoning genoemd, ben een echte spits, heb op niveau gespeeld. Ik ben een leuke gozer met humor, nooit heeft iemand problemen met mij. Ik ben nog redelijk fit en train ook nog regelmatig in de sportschool. Ik heb altijd leuke oplossingen en ben creatief. Voor de promotie heb ik een mooie poster laten ontwerpen, deze hebben we op laten hangen bij andere verenigingen in de buurt.”

5. OldStars is het zelfstandig organiseren van activiteiten

Uit onderzoek komt naar voren dat zestig procent van de opgestarte OldStars *walking football*-activiteiten leiden tot een duurzaam burgerinitiatief. Op het gebied van sporten en bewegen. Hieronder verstaan we een initiatief dat wordt georganiseerd door de deelnemers zelf en waarbij geen structurele inzet is van professionals. We ervaren dat dit leidt tot verbetering van de sociale cohesie en leefbaarheid binnen de vereniging en omgeving.

Gerrit: “Ik kan totaal niet voetballen. Maar ik ben er altijd. Ik sta altijd rechtsvoor de bal af te wachten maar ik ontvang 'm bijna nooit. Af en toe scoor ik en dan wordt er uitgebreid gejuicht. Voor mij is dit uitje heel belangrijk. Ik doe ook vrijwilligersklusjes bij de club en hoor er gewoon bij. Ik beschouw het OldStars-team een beetje als een afzonderlijke vereniging. Tot ieders verbazing was ik de boer op gegaan en had mijn fysio meegenomen. Ook heb ik ideeën voor een keuring, heb ik subsidie aangevraagd bij de gemeente en had mijn schoonzoon bereid gevonden om te sponsoren.”

6. OldStars *walking football* is op zoek gaan naar individuele motieven

Hoe zorg je ervoor dat elke deelnemer plezier heeft en hoe speel je in op de verschillende behoeften, zodat iedere deelnemer op zijn of haar niveau kan meedoen. Als initiatiefnemer van OldStars *walking football* is het belangrijk om te kunnen differentiëren op niveau. De kern is het begeleiden van ouderen. Hoe zorg ik als docent ervoor dat elke leerling op zijn eigen niveau kan bewegen? Dit vraagt veel van een docent. Elke deelnemer is uniek en vraagt om een eigen aanpak.

Truus, Wima, Joop en Karel: "Wij zijn ook eens meegekomen. Onlangs hebben wij de verhalen gehoord en we zijn nieuwsgierig geworden. Lekker buiten bezig zijn, het leek ons echt heerlijk. We doen de oefeningen voor het partijtje lekker mee en als de anderen hun partij *walking football* gaan spelen, hebben we bedacht om voetbal jeu de boules te gaan spelen of voetbalgolf. We gaan ook samen regelmatig het laatste gedeelte wandelen of nemen de badmintonrackets mee."

7. OldStars *walking football* is het houden aan de spelregels

Vanuit landelijk oogpunt ontwikkelen de KNVB, de Eredivisie en het Nationaal Ouderenfonds de spelregels. Deze organisaties bieden ook de handvaten voor de manier van handhaving van de regels. Dit is belangrijk omdat de spelregels een belangrijk uitgangspunt is om het spelletje laagdrempelig te houden, maar ook om de veiligheid van deelnemers te waarborgen.

Voor de ontwikkeling en bewaking van de spelregels hebben de KNVB en het Nationaal Ouderenfonds een klankbordgroep opgezet. In het najaar van 2017 komt meer duidelijkheid over de inzet van spelbegeleiders en een cursus, en eventuele aanpassingen aan de spelregels. Om dit te blijven volgen verwijzen we naar info@oldstars.nl.

Mo: "Ik ben een technisch en balverliefde speler en geef de bal als ik 'm heb, het liefste niet meer af. Ik ben dan ook vaak het mikpunt van commentaar als er iets fout gaat. Gelukkig is er altijd de trainer. Vaak doet hij zelf mee en bewaakt de waarden en normen. Soms wil ik gaan rennen of wat wild hoog uithalen. Gelukkig weten de spelers inmiddels wat er wel en niet mag. Dat heeft Peter er spelenderwijs ingebracht. Een scheidsrechter is gelukkig niet nodig."



5. Het startpunt van OldStars *walking football* en de doelgroep



“Ook Willem, die voor het laatst vijftig jaar geleden tegen een bal trapte, was van de partij. En als ik het goed heb gezien gooide hij een sierlijke schaar uit.”

TOM BAINATHSAH - FAJA LOBI KDS

Oldstars *walking football* begint met een kartrekker. Iemand die het initiatief neemt om de spelvorm bij jouw vereniging op te zetten. Bij voorkeur iemand uit de doelgroep of in nauwe samenwerking met iemand uit de doelgroep. Een persoon of organisatie die de rest op sleeptouw neemt, die anderen enthousiasmerend in beweging krijgt. We onderscheiden een vijftal varianten van kartrekkers voor het opstarten van OldStars *walking football* in de regio.

1. Betaald voetbalorganisatie

De eerste variant is die van de betaald voetbalorganisatie. Deze aansprekende partij wil een bijdrage leveren aan het uitrollen van OldStars *walking football* in de regio. Van de achttien Eredivisieclubs hebben veertien clubs de afgelopen jaren een start gemaakt met OldStars *walking football*. Eén van deze clubs is FC Utrecht. Zij omarmen de spelvorm en zijn samen opgetrokken met de vereniging VSU. Een projectleider heeft zich hard gemaakt om de vorm op te starten en de wensen van de club en spelers af te stemmen. Het afgelopen jaar heeft dit geleid tot vier nieuwe verenigingen in de regio die zijn gestart met OldStars *walking football*.

2. Verenigingslid

Ook een verenigingslid kan de kartrekker vormen voor OldStars *walking football*. Het gaat vaak om een eigen lid van een voetbalvereniging, die boven de zestig jaar is en nog graag als speler actief wil blijven voor de vereniging. Hij of zij wil de oudere leden van de club de mogelijkheid bieden om te blijven acteren op het voetbalveld. In veel gevallen doet deze kartrekker mee aan het spel en betreft andere mensen bij het initiatief. De vereniging raakt enthousiast en langzaam groeit de animo voor OldStars *walking football*.

3. Lokale initiatiefnemer

De derde optie om OldStars *walking football* van de grond te krijgen is op initiatief van een lokale vrijwilliger. Deze initiatiefnemer heeft uit zijn of haar netwerk iets vernomen over de spelvorm en wil daar graag iets voor opzetten. De kartrekker bekijkt in de buurt welke mogelijkheden bestaan voor het spelen van OldStars *walking football*. De initiatiefnemer trekt bijvoorbeeld samen met de gemeente op om de spelvorm te promoten en een eerste activiteit te organiseren. Het betrekken van regionale pers is een effectieve manier van promotie. Op een locatie waar zowel de doelgroep als voetballiefhebbers aanwezig zijn, organiseert de initiatiefnemer de eerste activiteit.

PROMOTIEWEDSTRIJD LEIDT TOT MEER BELANGSTELLING

> Gerard van Vliet - initiatiefnemer OldStars Geinoord Nieuwegein

Gerard van Vliet heeft als lokale vrijwilliger bij voetbalvereniging Geinoord in Nieuwegein OldStars *walking football* opgezet. “Om meer aandacht voor de spelvorm te krijgen, organiseerden we een promotiewedstrijd. Het is namelijk belangrijk om veel publiek aanwezig te hebben bij een eerste kennismaking met de vorm. We kozen ervoor om dit te organiseren bij Geinoord, tegen het OldStars-team van FC Utrecht. Na deze wedstrijd speelde het eerste elftal op het sportpark. Kortom, een moment waarop veel belangstelling was. Deze aanpak leverde ons onder andere een artikel op in de Utrechtse uitgave van het Algemeen Dagblad. We spelen inmiddels iedere week een potje op het sportcomplex van Geinoord.”

4. Buurtsport- of welzijnscoach

In het vierde voorbeeld is een buurtsport- of welzijnscoach degene die het initiatief neemt. Beroepsmatig hebben zij veel ervaring met het ontwikkelen van nieuwe sport- en beweegmogelijkheden voor ouderen. Zij zoeken hierbij de samenwerking op met sportaanbieders die bij de opstart betrokken willen zijn en bereid zijn de organisatie van een OldStars *walking football*-wedstrijd of kick-off voor hun rekening te nemen. Deze activiteit trekt de eerste enthousiastelingen aan voor OldStars *walking football* en stilaan nemen de deelnemers de organisatie en promotie over van de coach. De welzijns- of buurtsportcoach speelt een belangrijke rol in het samenbrengen van sporters en verenigingen en kan vanuit zijn rol ondersteuning blijven bieden.

KICK-OFF EN DERBY LEIDEN TOT WARME CONTACTEN

> Sander Tuitel - initiatiefnemer S.V. Geinoord

Sander Tuitel is buurtsportcoach bij SportID in Nieuwegein. Hij heeft samen met collega Geoffrey van der Boom aan de wieg gestaan bij de opzet van OldStars *walking football* voor de voetbalvereniging S.V. Geinoord. Eind maart 2016 hebben ze in samenwerking met FC Utrecht & S.V. Geinoord een kick-off georganiseerd. “Voor deze gelegenheid was het OldStars *walking football*-team van de FC aanwezig en de eerste elftalspelers Sean Klaiber, Andreas Ludwig en Ramon Leeuwin. Als buurtsportcoach heb ik de kick-off ondersteund door middel van het maken van een draaiboek, het maken van promotiematerialen en het versturen van persberichten aan alle media”, zegt Tuitel.

Daarnaast is hij het afgelopen jaar betrokken geweest bij de opzet van de Nieuwegeinse derby in de spelvorm. Een duel tussen S.V. Geinoord en JSV Nieuwegein. “In samenwerking met collega Esther Jansen hebben we voor aanvang van de wedstrijd tussen beide eerste elftallen ook een derby georganiseerd voor de OldStars *walking football*-teams. Compleet met muzikale opkomst en een vip-tafel na afloop. Op deze wijze hebben we met elkaar aan een groot publiek laten zien dat voetballen op oudere leeftijd nog steeds mogelijk en leuk is. Een mooi gevolg was dat er ook warme contacten ontstonden tussen beide verenigingen”, aldus Tuitel.

De teams trainen nog steeds wekelijks en nemen af en toe deel aan toernooien in de regio Utrecht. Wat is zijn gouden tip voor andere buurtsportcoaches? “Ga af en toe eens langs en luister naar de wensen van de deelnemers en de vereniging. Dan weet je wat er leeft en kun je als buurtsportcoach hier behoeftegericht op inspelen.”

DE FORESTERS ZOEKT SAMENWERKING MET AZ

> Koen de Jong - sportdocent en pedagoog

Bij voetbalvereniging de Foresters in Heiloo bestaat OldStars *walking football* ruim een jaar. Koen de Jong, sportdocent en pedagoog, nam het initiatief om samen met een buurtsportcoach een clinic te verzorgen bij de vereniging. Het aantal spelers neemt toe en De Jong zoekt met het initiatief de samenwerking op met AZ uit Alkmaar. Met als doel om de oudere supportersgroepen ook te enthousiasmeren voor de spelvorm.

“Regelmatig speel ik zelf mee met het team van de Foresters. Ik sta dan op het veld met mijn vader, één van de spelers de Foresters. Volgend jaar ga ik actief aan de slag als OldStars expert namens het OldStars *walking football* team. In samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds en de KNVB ga ik actief op zoek naar clubs in de kop van Noord-Holland om hen te enthousiasmeren en activeren voor OldStars *walking football*.” Voor vragen over deze aanpak, stuur een e-mail naar info@oldstars.nl.



WELZIJNSKWARTIER KATWIJK MAAKT EEN SUCCES VAN OLDSTARS WALKING FOOTBALL

> Raymond Lempers - initiatiefnemer v.v. Katwijk

Raymond Lempers is sportparkmanager voor de Katwijkse welzijnsstichting 'Welzijnswartier'. Hij richt zich op het opzetten van maatschappelijke projecten bij lokale sportverenigingen. "In November 2016 ben ik met twee personen begonnen aan het initiatief OldStars *walking football* bij v.v. Katwijk. Inmiddels zijn we uitgegroeid naar een groep van elf personen en de rek is daar nog niet uit", vertelt Lempers. Volgens Lempers vormen de fitheidscomponent en de sociale component de sleutels tot het succes van de voetbalvorm. Hij geeft dat op verschillende manieren vorm. "Bij de vereniging organiseer ik wekelijks de *walking football*-trainingen en hebben we tweewekelijks het project 'De Eetkamer'. Ouderen uit de buurt komen dan naar de kantine voor een maaltijd en om elkaar te ontmoeten. Beide initiatieven stimuleren ouderen om uit huis te gaan en elkaar te ontmoeten, dat is heel waardevol en daar word ik heel bij van."

De toegevoegde waarde in het opzetten van de voetbalvorm vanuit een welzijnsorganisatie, is volgens Lempers de fulltime betrokkenheid. "Bij verenigingen merk je dat door de belasting op vrijwilligers deze vorm niet altijd van de grond komt. Onze stichting heeft als primaire doel om dergelijke initiatieven op te zetten en hiervoor maken wij tijd vrij. Vervolgens is de lokale samenwerking cruciaal. Wij kunnen gebruik maken van de faciliteiten van de club en van de velden van de gemeente. Deze vorm draagt op die manier bij aan een hogere bezettingsgraad van de velden en aan sportieve activiteiten voor ouderen. De derde helft is hierin minstens zo belangrijk als de eerste en de tweede."

5. Student

Afstudeeropdracht met als thema OldStars *walking football*? Waarom niet. Studenten hebben een open blik en zijn gemotiveerd om nieuwe initiatieven te ontplooiën. Bovendien zijn zij in staat om planmatig te werken en op zoek te gaan naar de juiste informatie. OldStars *walking football* is een prachtig thema voor de studie. In de vorm van een afstudeeropdracht. Waar liggen de behoeften van een vereniging? Wat zijn noodzakelijke voorwaarden voor de uitrol? Met wie wordt samengewerkt? Hoe wordt de promotie uitgevoerd? Vele vraagstukken die een uitdaging kunnen vormen voor een ambitieuze student.

Hoofd- en subdoelgroepen

De hoofddoelgroep van OldStars *walking football* is de groep ouderen in de leeftijd van boven de zestig. In deze groep bevinden zich de deelnemers en de personen die het concept laten groeien. In dit hoofdstuk lichten we toe welke subdoelgroepen onder deze hoofddoelgroep vallen. Ook zetten we uiteen welke verschillende doelstellingen gekoppeld zijn aan de spelvorm voor deze doelgroep.

OldStars *walking football* is een spelvorm die moet bijdragen aan de participatie van 60-plussers in de maatschappij. In deze hoofddoelgroep wordt geen onderscheid gemaakt naar geslacht. Zowel mannen als vrouwen in de leeftijdscategorie 60+ kunnen deelnemen en genieten van de vorm. Voor de initiatiefnemers is het belangrijk om te beseffen dat deze groep bestaat uit meerdere subdoelgroepen.

We onderscheiden vier verschillende subgroepen:

1. Leden van de vereniging
2. Ex-verenigingsleden die in de leeftijdscategorie vallen
3. (Groot-)ouders van jeugdleden
4. Buurtbewoners en inwoners van een wijk, stad of regio

Belangrijke onderdelen bij OldStars *walking football* zijn werving, samenwerking, communicatie en promotie. Deze onderdelen verspreiden de positieve boodschap en hebben als bedoeling om de subgroepen warm te maken voor het spel. Wees bewust van de verschillende subdoelgroepen en stem met elkaar af wie welke doelgroep probeert te betrekken bij het initiatief. Het is belangrijk om de

STUDIEOPDRACHT LEIDT TOT IMPLEMENTATIE

Thomas Oostendorp - student

Thomas Oostendorp ging voor amateurvereniging CVV Berkel uit Berkel en Rodenrijs in groepsverband aan de slag met een onderzoek over de geschiktheid, de haalbaarheid en de aanvaardbaarheid van OldStars *walking football*. Zijn medestudent Melvin bracht hen op het spoor van de vereniging, Melvin werkt daar namelijk als trainer.

“In de beginfase is voornamelijk veel informatie vergaard bij organisaties in de omgeving. Om meer specifiek te zijn, bij voetbalverenigingen en BVO's die de vorm al hebben geïmplementeerd. Eigenlijk hebben we daarin alle facetten meegenomen; werving, organisatie, marketing en financiën. We hebben veel gesprekken gevoerd over de voetbalvorm en de verschillende manieren waarop deze onderwerpen worden aangevlogen. Uiteindelijk hebben we onze aanbevelingen gepresenteerd bij CVV Berkel. Zij willen OldStars *walking football* graag tot een succes maken”, luidt de openingstekst van Oostendorp.

De groep studenten, vier in getal, liep tegen een aantal uitdagingen aan die van toepassing zijn voor vele amateurverenigingen. “Experts vertelden ons dat het uiterst belangrijk is om de drempel voor de doelgroep zo laag mogelijk te houden. Daarom hebben wij een vrije inloop aanbevolen. Geïnteresseerden moeten op een makkelijke manier kennis kunnen maken met de voetbalvorm. Kortom, zorg ervoor dat trainingen altijd toegankelijk zijn voor potentiële deelnemers. Laat vooral iedereen toe” vertelt hij stellig.

Drie maanden na aanvang van het onderzoek heeft zijn studiegroep het advies uitgebracht bij de vereniging. Oostendorp: “We hebben hierin verschillende scenario's meegenomen voor de financiën. Een worst case-scenario, een middenweg en een best case-scenario. Verenigingen moeten zich realiseren welke kosten en opbrengsten gepaard gaan met de implementatie en uitrol.”

Over de meeste cruciale aanbevelingen praat hij adviserend verder. “Het is belangrijk voor een vereniging om te realiseren dat de vorm voor zowel oud-voetballers als niet-voetballers interessant is. Hou hiermee rekening bij de werving en zorg daarom dat je zowel oud-leden als de omgeving van de vereniging benadert om mee te doen. Schrijf oud-leden aan en trek nieuwe leden naar het sportpark met een ‘Pupil-opa dag’. De jonge generaties zijn heel geschikt om de oudere generaties over te halen om naar de club te gaan.”

“Verenigingen kunnen een leven lang voetbal aanbieden én het maatschappelijk nut dienen, in deze vorm vult dit elkaar aan”, gaat hij verder. Ook benadrukt Oostendorp het belang van het aanstekelijk enthousiasme binnen de vereniging. “Nieuwe deelnemers moeten direct gepakt worden bij een kennismaking. Kartrekkers of projectleiders moeten de energie kunnen overbrengen zodra nieuwe spelers de drempel van het clubhuis overstappen. Een paar mensen moeten tijd vrijmaken én enthousiasme kunnen losmaken.”

Tot slot deelt hij zijn aanbevelingen over de noodzakelijke samenwerkingen. “Het Nationaal Ouderenfonds kan ondersteunen op verschillende punten, het aanvragen van subsidies is hier een belangrijk voorbeeld van. Andere verenigingen kunnen helpen met het ondersteunen van eerste trainingen en lokale welzijnsorganisaties kunnen bijdragen in de werving.”

Oostendorp en zijn medestudenten hebben CVV Berkel inmiddels geïnspireerd om een projectleider OldStars *walking football* aan te stellen. Het gaat om een persoon die binnen de vereniging nieuwe maatschappelijk projecten opzet. Ook is de marketing voor de werving inmiddels in gang gezet. “De vereniging wil de zomerstop aangrijpen om enthousiaste deelnemers bij elkaar te laten komen voor een kennismaking en een training. Onze rol is nu beperkt maar wij hebben wel de contacten om een aansprekende openingswedstrijd te organiseren op het sportpark. De plannen worden gesmeed om deze wedstrijd bij aanvang van het seizoen te spelen tegen de OldStars van ADO Den Haag of een andere BVO.”

doelgroep doelgericht te bereiken door deze te verdelen onder de kartrekkers. Wie enthousiasmeert de leden van de vereniging? Wie gaat de wijk in? Wie spreekt de [groot]ouders aan?

Drijfveren voor ouderen

Wat zijn de belangrijkste redenen voor ouderen om te bewegen? Voorop staat voor ouderen het sociale aspect. Bewegen moet laagdrempelig en gezellig zijn. En het moet in de eigen omgeving plaatsvinden. Voor andere ouderen is het verminderen van hun gezondheidsklachten een motief om te bewegen. Over het algemeen kan het voor ouderen belangrijk zijn dat zij bij hun beweegactiviteiten advies en ondersteuning krijgen vanuit de gezondheidszorg. Ook de aanwezigheid van trainers om veilig en verantwoord te kunnen bewegen is van groot belang.

Door belemmeringen weg te nemen en in te haken op de motieven, zijn ouderen meer gemotiveerd om te bewegen. Voor de doelgroep is het cruciaal om veel aandacht te besteden aan het sociale aspect van beweeggroepen en andere initiatieven. Bied eenvoudige, gezellige, goedkope activiteiten dichtbij huis aan. Zorg voor activiteiten waaraan ook mensen met weinig beweegervaring deel kunnen nemen en waarbij niet de sport voorop staat, maar het sociale element. Bent u getriggerd?

Het Kenniscentrum van Sport is een instituut voor kennisdeling in de Nederlandse sportbranche. Ook als het gaat om kennis over de motieven van ouderen om in beweging te komen. Op de website van het kenniscentrum kunt u informatie vinden over het hoe en waarom van sporten door ouderen.

Doelstellingen van de spelvorm

Met OldStars *walking football* krijgen 60-plussers, die vanwege fysieke beperkingen niet kunnen deelnemen aan het traditionele voetbal, weer de kans om een balletje te trappen. Het primaire doel is het bij elkaar brengen van mannen en vrouwen van zestig jaar en ouder en hen, door middel van OldStars *walking football*, aan het sporten en bewegen te krijgen. Als gevolg van deelname aan de spelvorm, worden ouderen actiever en verbeteren de leefstijl en de gezondheid. Een aantal

doelstellingen van OldStars *walking football* draagt bij aan het bereiken van het primaire doel:

1. Stimuleren van sporten en bewegen onder de doelgroep
2. Verhogen van de sociale interactie binnen de doelgroep
3. Verhogen van de zelfstandigheid van de doelgroep
4. Werken aan preventieve maatregelen voor de zorg van de doelgroep
5. Vergroten van het netwerk voor de doelgroep

Veel deelnemers zien OldStars *walking football* als een combinatie tussen bewegen, meedoen in teamverband, zelfstandig functioneren en ontmoeten.



IETS TERUGDOEN VOOR OUDEREN IS ZÓ MOOI!

> Niek Amelink (30) - MVO-coördinator

Betaaldvoetbal-organisaties richten zich steeds meer op de lokale gemeenschap. Eén van de maatschappelijke initiatieven die de afgelopen jaren is ontplooid, is OldStars voetbal. Zestigplussers spelen bij hun favoriete Eredivisieclub op een kwartveld *walking football*. Niet alleen bouwen ze aan hun conditie, het voorname doel is dat er nieuwe sociale contacten worden gelegd.

FC Utrecht is zo'n club. Niek Amelink (30) is als MVO-coördinator (maatschappelijk verantwoord ondernemen) nauw betrokken bij de OldStars. "Ik vind dit een van onze mooiste maatschappelijke projecten. Als ik het plezier van die mannen zie op het veld, en daarbuiten: ze gaan bij elkaar op de koffie en naar elkaars verjaardagen. Dat vind ik zó mooi. Ik hoorde een van die mannen eens zeggen: 'Zeven dagen in de week bij je vrouw zitten... Dan ga je stuk.'"

Maar het verhaal dat Amelink echt raakte, was dat van een ondernemer. "Die had zijn hele leven hard gewerkt en was succesvol zakenman geworden. Maar

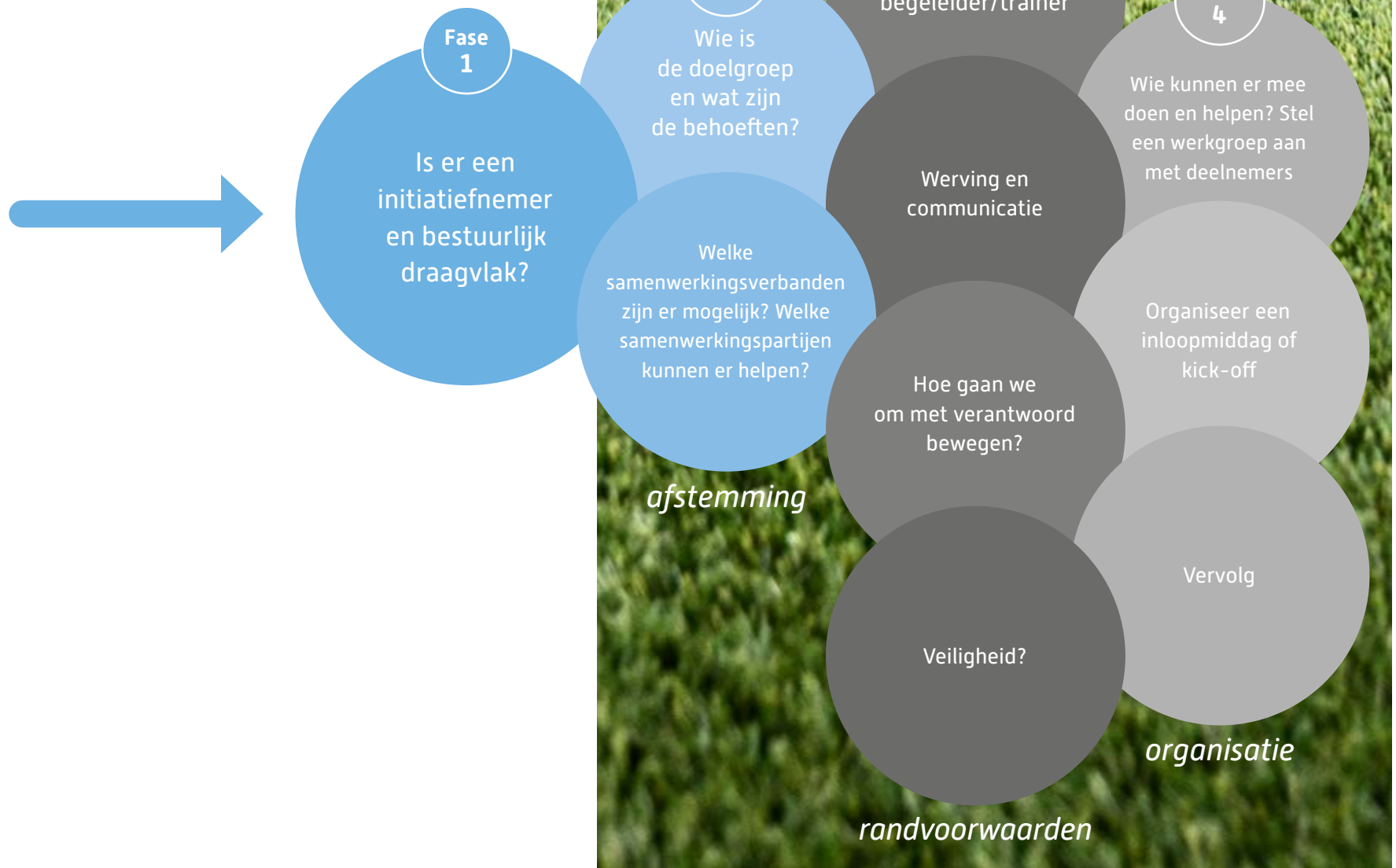
toen hij stopte, bleek hij geen vrienden te hebben en viel in een zwart gat. Door de OldStars heeft hij weer zin in het leven. Dat zijn toch prachtige dingen?"

De OldStars bij FC Utrecht trainen iedere woensdagochtend. Van de club ontvangen ze een inlooptenuue en jassen, voor de wedstrijden die ze spelen, een echt wedstrijdtenue. "Vorig jaar hebben we in het Polman Stadion tegen de OldStars van Heracles Almelo gespeeld, voordat de selecties het veld opkwamen." In Nederland zijn er inmiddels 160 OldStars-teams opgezet. FC Utrecht breidt dat uit: ook in de regio wil het ouderen sociaal betrekken en in beweging krijgen. "Dan spelen we met ons team promowedstrijden. Inmiddels hebben veertien amateurclubs hun eigen OldStars; er voetballen nu 250 ouderen in de regio." En dat terwijl het project bij FC Utrecht pas twee jaar loopt.

"We wilden graag iets terugdoen voor de ouderen; een op de drie geeft aan eenzaam te zijn. Via het Nationaal Ouderenfonds, Stichting Meer dan Voetbal, de Eredivisie en de VriendenLoterij kwamen we in aanraking met OldStars. VriendenLoterij heeft het project financieel helpen opstarten. Bij de eerste training waren er acht mannen, twee weken later al dertig. We houden het nu bij een groep van tweeëndertig man. Die kenden elkaar voorheen niet en nu is dat een hechte vriendengroep. Die woensdagochtend staat bij iedereen met rood omcirkeld in de agenda."

Stroomdiagram voor de opstart van OldStars *walking football*

Hoe tuig je OldStars *walking football* op binnen jouw vereniging en hoe zorg je dat het een blijvend succes wordt? Ons stroomdiagram helpt u bij de stappen die u kunt volgen om dit te bereiken.



OldStars expert

De verschillende vormen van het ontstaan en uitbreiden van OldStars *walking football*, hebben één ding gemeen. In ieder geval heeft een kartrekker of een initiatiefnemer een cruciale rol. Kartrekkers of initiatiefnemers, met ervaring in het opstarten van OldStars *walking football*, hebben daardoor veel kennis over de valkuilen en de uitdagingen. Als geen ander weten zij wat komt kijken bij het opzetten van de spelvorm. Het Ouderenfonds bindt deze kennis ook graag aan uw opstart. Kortom, wij leggen voor u de contacten en verspreiden de knowhow door een ervaren personen aan u te koppelen. Daarom lanceren wij de term 'OldStars expert', dit zijn ervaren OldStars die de opgedane kennis met anderen willen delen.

Vanuit de ervaringen bij andere verenigingen, is de stichting bezig met het activeren van OldStars experts in de regio. Onlangs is hiermee een start gemaakt in regio De Achterhoek. Daar zijn initiatiefnemers en geïnteresseerden bij elkaar gekomen om kennis te delen over het concept. Wat houdt het in? Hoe kunnen verenigingen worden overtuigd? Hoe ziet een training eruit? De opgedane kennis over deze vragen helpt om meer mensen te enthousiasmeren. Dit draagt bij aan een succesvolle opstart. Wil je in contact treden met een OldStars expert en of wil je ook OldStars expert worden? Uiteraard kan dat! Neem contact met ons op via info@oldstars.nl.



VITAAL BLIJVEN DANKZIJ VOETBAL

> Ron Verkuijl - projectleider Vereniging Sport Utrecht (VSU) en

Benen die niet meer zo snel doen wat de hersens willen, longen met minder lucht en een lijf dat strammer aanvoelt. Wie ouder wordt merkt dat lichamelijke inspanningen vaak niet meer zo vanzelfsprekend zijn. Reden te meer om in beweging te blijven, want oefening baart ook op hogere leeftijd kunst. Wat eveneens mooi meegenomen is: wie fit(ter) is, hoeft minder vaak een beroep te doen op de zorg. Het sportaanbod voor senioren groeit gelukkig. Bij fitness en wandelvoetbal gaan gezond en gezellig ook nog eens heel goed samen. Sporting'70 begrijpt dat. OldStars *walking football* is het cement.

Sporting '70 en OldStars *walking football*

De thee staat buiten te dampen bij Sporting '70. De mannen die net een potje hebben gevoetbald, 7 tegen 7 op een half veld, luisteren zondagochtend naar een enthousiasmerend praatje van Ron Verkuijl over 'wandelvoetbal'. Is dat misschien wat voor de oudere spelers die graag nóg wat relaxter tegen een balletje trappen? Een paar handen gaan omhoog, constateert de projectleider OldStars *walking football* van de VSU tevreden.

In samenwerking met de KNVB, het Nationaal Ouderenfonds, FC Utrecht en Harten voor Sport wil de VSU inwoners van Utrecht warm krijgen voor OldStars *walking football*: voetbal op een kwart veld, met kleine doelen en zonder te rennen. De afgelopen maanden ging Ron bij alle voetbalclubs in de stad langs om uitleg te geven over het nieuwe voetbalaanbod dat past bij de fysieke mogelijkheden van 60-plussers. "Veel clubs weten nog niet wat het inhoudt, maar ik zie het enthousiasme inmiddels wel groeien", vertelt hij.

Op één plek hoeft hij geen enkele uitleg te geven; bij de OldStars van FC Utrecht. De enige club voor OldStars *walking football* in de stad tot nu toe en tegelijk een mooi uithangbord. "Lekker buiten sporten met leeftijdgenoten, wat wil je nog meer", zegt teammanager John van den Boogaard. "Voetbal hoeft echt

niet te eindigen bij een bepaalde leeftijd. We hadden vorig jaar iemand van 84 jaar die tot vlak voor zijn overlijden is blijven doorspelen."

Iedereen is welkom

Op het kunstgras is een groep spelers intussen bezig met wat oefeningen; inspelen en doortikken. Straks volgt een onderling partijtje, maar het accent ligt niet op winnen. "We maken geen onderscheid tussen betere en mindere spelers. Iedereen is welkom, maar het is wel handig wanneer iemand affiniteit met voetbal heeft", aldus John. "Iedereen komt hier, van bouwvakker tot advocaat. Er wordt veel gelachen, maar er wordt ook verdriet gedeeld. En als iemand een paar keer niet is geweest, hang ik aan de bel om te vragen of alles wel goed gaat." De gezelligheid en het onderlinge contact in de kantine zijn minstens zo belangrijk als het spelletje met de bal.

Onlangs organiseerde OldStars op sportcomplex Zoudenbalch een toernooi-tje voor clubs uit de regio. En van tijd tot tijd maken de wandelvoetballers ook buitenshuis reclame voor OldStars *walking football*, bijvoorbeeld via demonstratietrainingen. "In de regio slaat het wat sneller aan", zegt Ron. "Anders dan in de stad blijven spelers in plaatsen als Maarssen, Nieuwegein en Houten ook na hun actieve jaren vaak betrokken bij de club waar ze begonnen. Dat maakt de stap naar OldStars *walking football* kleiner. Voor clubs in de stad is het een prima aanleiding om oud-leden weer aan zich te binden."

Hij is ervan overtuigd dat wandelvoetbal snel terrein zal winnen. "Het aantal 60-plussers wordt steeds groter, het is vooral een kwestie die groep bekend te maken met de mogelijkheden. Daar blijven we samen met OldStars hard aan werken." Op het kunstgras begint het wedstrijdje. "De gehoorapparaten kunnen in," roept iemand. Gelach op het veld. De benen zijn misschien wat trager, maar voetbalhumor blijft hetzelfde.

FC UTRECHT OLDSTARS; ÉÉN GROTE VRIENDENGROEP

> John van den Boogaard - teammanager FC Utrecht

John van den Boogaard (70) heeft binnen FC Utrecht zeven jaar als adviseur bij de facilitaire dienst gewerkt. Hij werd dat zat en wilde weg, tot plots het idee ontstond om de FC Utrecht OldStars op te richten. Een succes blijkt nu.

Het oog valt meteen op de wat oudere mannen in FC Utrecht kleding op het 'Actief en gezond ouder Utrecht' festival in Zuilen. Op een zonovergoten, hobbelig grasveld voor het Vorstelijk Complex staan de zestigplussers in een rondo een balletje te trappen en geven ze een clinic aan wat omstanders. Van den Boogaard moet de activiteit laten schieten: een OldStars *walking football*-blessure aan zijn achillespees. "Hoe dat is ontstaan? Simpel, ik denk soms dat ik nog dertig ben. Tien weken op krukken, maar ik heb het al bijna uitgezeten."

Het OldStars team van de Domstedelingen bestaat nog maar net. De bedoeling was om ouderen achter de geraniums vandaan te halen. "We zijn er eens over gaan praten en het ging vrij snel. We doen dit nu al twee jaar en ik ben teammanager van de mannen. Twee weken geleden zijn we bijvoorbeeld naar Heracles Almelo – FC Utrecht geweest en heb ik geregeld dat we voor het duel tegen de OldStars van Heracles konden spelen. Een gezellige avond, we gingen om drie uur 's nachts pas huiswaarts!"

Sporten is nodig en leuk

Dan die spelregels. "Het is trouwens hartstikke moeilijk om niet te rennen. Het is altijd oorlog bij ons. Je mag ook geen lichamelijk contact hebben. Nou, je moest eens weten hoe wij elkaar soms beetpakken", lacht John. De discussie gaat verder, maar wel over een ander onderwerp. Het maatschappelijke doel is nu voor gemeenten en clubs om ervoor te zorgen dat mensen op leeftijd uit hun huizen komen en actief aan de slag gaan.

Die mensen op leeftijd zijn over het algemeen ook erg sportief. Uit cijfers van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport blijkt dat 55-plussers in

2015 bijna vier keer fitter waren, dan de hele leeftijdsgroep tussen de achttien en vierenvijftig. De zogenaamde fitnorm houdt in dat er tenminste drie keer per week gedurende minimaal twintig minuten zwaar intensieve, lichamelijke activiteiten moeten worden uitgevoerd.

Dat jongeren zo laag scoren is volgens Van den Boogaard heel logisch. "De iPad, de telefoon en ga zo maar door. Daardoor gaan kinderen minder naar buiten. Als ik naar mijn eigen kinderen kijk, moet ik ze vragen of ze dat ding weg willen leggen, zodat we een gesprek kunnen voeren. Zelfs de kleinkinderen beginnen er al mee. Als we bijvoorbeeld samen in een restaurant zitten is dat goed te merken. Dan zitten ze daar met z'n vijven te tingelen en is het vervolgens: "Nou het wat gezellig. Tot de volgende keer." Dan hebben ze bijna geen woord gezegd."

Los van dat lijken ouderen zich ook vaker te beseffen dat sporten nodig én leuk is. "Je gaat het niet lang redden als je 's avonds structureel op de bank ligt en de volgende dag onderuit gaat. Dat los je niet op met een jointje en drie glazen bier. Dat knopje moet om, of het nou hardlopen, zwemmen of wandelen is."

Dat vindt ook Jan Brinkers. Hij is adviseur sport bij de Unie KBO, de grootste seniorenorganisatie van Nederland. "Voor de gezondheid is sporten op latere leeftijd goed. Des te langer je blijft bewegen, des te fitter je blijft. Maar het helpt ook de geest en de sociale contacten. Je ontmoet mensen en je raakt niet geïsoleerd. De fysieke en sociale componenten zijn dus belangrijk. Ouderen moeten ook steeds langer participeren in de samenleving. Als je dan kunt sporten zonder dat de risico's te groot zijn, is dat ideaal."

Uitlaatklep

Met grappen en grollen komen de heren de dagen met elkaar door. Zo sturen ze bijvoorbeeld veel berichtjes in hun groepsapp. OldStars *walking football* dient voor hen dus ook als uitlaatklep. "Je kunt als je gepensioneerd bent toch niet zeven dagen in de week bij je vrouw zitten, dan ga je stuk. Die gesprekken met de mannen gaan overigens niet alleen over onzin hoor. Ook politiek en inhoudelijke voetbalonderwerpen worden besproken, maar we lachen zeker veel."

“Sociaal contact is heel belangrijk. Als je niks te doen hebt en je gaat je stierlijk vervelen, dan duren 24 uren wel heel lang”, zegt Brinkers. “Het werkt ook ontspannend, want het oude maatjes-gevoel komt bij veel mensen weer naar boven. Ik weet wel dat mensen aan OldStars *walking football* begonnen toen ze elkaar zagen op reünieavonden. “Goh, weet je nog toen wij in dat eerste elftal speelden?”, zeggen ze. Sommigen zijn vervolgens bereid om dat nog eens te proberen. Als ze dan eenmaal op het veld staan, gaat het niet om de snelheid of kracht, maar juist om tactiek. Ouderen blijken vaak nog heel veel inzicht in het spelletje te hebben.”

Zodra de mannen dan ook binnen de lijnen staan, zijn ze door hun fanatisme niet meer van het strijdtoneel te blazen. “Eigenlijk hebben we de drive van een achttienjarige, maar dus wel met beperkingen”, vervolgt Van den Boogaard. “Er zijn er soms een paar die elkaar een tik willen verkopen hoor, maar na de wedstrijd is dat weer helemaal opgelost.”

Eén grote vriendschap

Hij snapt dan ook dat er thuis wat cynisch naar het team wordt gekeken. “Wat onze familieleden over ons zeggen? Oude gekken, doe normaal man. De meesten hier lopen rond met een dikke buik, dan kun je van trots niet spreken”, vertelt hij goedgehumeurd, terwijl hij toekijkt hoe zijn collega’s inmiddels aan de partijvorm zijn begonnen. “Maar zonder gekheid, het doet iedereen thuis ook een plezier als ze zien dat wij lol hebben. Ze vinden het ook wel grappig dat we regelmatig op RTV Utrecht of nieuwssites komen te staan.”

OldStars *walking football*, een goede methode om met het lichaam én de geest bezig te blijven dus. “Het koppie blijft in werking. Je hoeft bij ons maar iets te zeggen wat niet klopt en je krijgt ‘m om de oren.” De OldStars houden elkaar scherp, maar hebben ook respect voor elkaar. “In de groep delen we veel zaken en problemen met elkaar. Moet er een huis gebouwd worden? Dan helpen we diegene. Het is inmiddels meer dan sport, het is uitgegroeid tot één grote vriendschap. Ik loop al een hele tijd met mijn blessure, maar ik heb zo veel kaartjes, e-mails en berichtjes gehad. Dat voelt heel goed, dat kun je altijd gebruiken.”



6. De professional en *walking football*



“Door ouderen de kans te bieden deel te nemen aan de spelvorm, kunnen clubs iets betekenen voor ouderen en ouderen iets voor de club.”

DAAN VAN DEN EECKHOUT - VERENIGINGSADVISEUR KNVB

VERENIGINGSADVISEURS KNVB VERBINDEN ORGANISATIES EN PERSONEN

> Daan van den Eeckhout - verenigingsadviseur KNVB

“De KNVB juicht het aanbieden van OldStars *walking football* van harte toe. Door ouderen de kans te bieden deel te nemen aan de spelvorm, kunnen clubs iets betekenen voor ouderen en ouderen iets voor de club. Dit stimuleert de onderlinge samenwerking, wat fijn is voor iedereen. Juist in een periode waarin een schaarste bestaat in het aantal vrijwilligers bij amateurverenigingen”, vertelt Daan van den Eeckhout. Hij is namens de voetbalbond verenigingsadviseur in het KNVB-district West 1. “Ik bezoek veel clubs om te praten over de behoeften die daar bestaan. Als KNVB pakken wij de rol om mee te denken en te adviseren, met als doel om de clubs te helpen en te ondersteunen. OldStars *walking football* is een geweldige manier om een nieuwe doelgroep aan te boren. Ouderen kunnen sporten, elkaar ontmoeten en vrijwillig een bijdrage leveren aan het verenigingsleven”, vervolgt hij.

Van den Eeckhout ziet overeenkomsten in de clubs waar de vorm van *walking football* aanslaat. “Verenigingen die weten waar ze voor staan en de omgeving goed kennen, zijn in staat om een succes hiervan te maken. Vaak staat de structuur bij deze clubs als een huis. Zij houden de ogen open voor kansen en ontwikkelingen in de regio, en zij bieden veelal een veilige omgeving voor de ouderen. Ouderen waarderen het contact dat met ze wordt gemaakt.” De rol van de verenigingsadviseur is voornamelijk het verbinden van de juiste organisaties en personen. Volgens Van den Eeckhout is dat cruciaal bij de OldStars *walking football*. “Gemeenten, welzijnsorganisaties en verenigingen vormen een driehoek die in samenwerking deze vorm van voetbal groot kunnen maken. Het is de taak van de KNVB en het Nationaal Ouderenfonds om deze partijen samen te brengen.”

Eén van de founding partners van OldStars *walking football* is de KNVB. De verenigingsadviseur van de KNVB kan een belangrijke rol spelen als verbinder. In alle achttien voetbalregio's is een verenigingsadviseur actief. Hieronder staan twee korte verhalen over de bijdrage van de professionals van de KNVB. Ook kunt u lezen over de aanpak van Achterhoek in Beweging.



“IEDEREEN MOET AAN *WALKING FOOTBALL* KUNNEN DEELNEMEN”

> Pim van der Hoorn - KNVB

“In ons beleidsplan staat dat wij voetbal voor iedereen willen aanbieden. Dat betekent dat we verschillende varianten mogelijk maken. Welpenvoetbal voor de jongste spelertjes en G-voetbal voor mensen met een lichamelijke beperking zijn dan voorbeelden. OldStars *walking football* hoort daar ook bij”, zegt Pim van der Hoorn. Hij is bij de KNVB verantwoordelijk voor de ontwikkeling van *walking football*.

“Het initiatief past in dat beleidsplan en hier willen we dan ook lokaal invulling aan geven. De bond heeft veel kennis over voetballende ouderen en de wensen en behoeften die zij hebben. Dat is één van de expertises die wij inbrengen in de samenwerking tussen het Nationaal Ouderenfonds, de Eredivisie en de KNVB”, vervolgt hij. Van der Hoorn gaat hier dieper op in. “Verschillende levensfasen vragen om verschillen manieren van het spelen van het spel. De kennis die wij daarover hebben, passen wij toe in de samenwerking.”

Volgens van der Hoorn is een cruciale rol weggelegd voor KNVB-verenigingsadviseurs in het succes van de voetbalvorm. “Onze collega’s in het land weten wat er speelt bij lokale clubs. Ze zijn in staat om wensen en behoeften te vertalen naar de juiste oplossingen.” Evengoed heeft de bond een rol in het ontwikkelen van de spelregels van OldStars *walking football*. Van der Hoorn hierover: Het is de kunst om spelregels toe te passen die aansluiten bij de doelgroep. De spelregels moeten gebaseerd zijn op hoe de oudere voetballers het spel veilig kunnen spelen, maar vooral ook leuk vinden.”

Tot slot speelt fitheid een belangrijke rol. Ook voor de KNVB. “We hebben een sportmedisch centrum. Bij deze vorm is het heel belangrijk om rekening te houden met de fysieke gesteldheid van de spelers. We willen gezondheidsrisico’s beperken en gezondheidswinst maximaliseren. Ons sportmedisch centrum helpt ons door kennis te delen. Welke oefeningen zijn wel en niet geschikt en hoe moeten we het spel aanpassen om ervoor te zorgen dat mensen er fysiek beter van worden? Zonder dat dat ten koste gaat van de laagdrempeligheid van de sport natuurlijk. Uiteindelijk moet iedereen aan *walking football* deel kunnen nemen.”

VERENIGINGEN MET INTERESSE ZIE IK ALS BROEDPLAATSEN

> Pascal Kamperman - projectleider Achterhoek in Beweging

Achterhoek in Beweging is een samenwerkingsverband van acht gemeenten in de regio Achterhoek. De stichting heeft een regionale focus en faciliteert daarin de lokale uitvoering van de projecten in het kader van sport en beweging. Pascal Kamperman is projectleider bij Achterhoek in Beweging. “We hebben een uitvoeringsagenda opgesteld en een projectorganisatie ingericht om lokale initiatieven optimaal te kunnen ondersteunen”, vertelt Kamperman.

OldStars *walking football* vormt één van de beweegvormen waar Achterhoek in Beweging ondersteuning voor biedt. “We zijn ons bewust van de maatschappelijke voordelen, naast de sportieve effecten. Ouderen elkaar laten ontmoeten en sociale activiteit bevorderen, met als doel om onder andere eenzaamheid terug te dringen. In deze regio weten we dat behoefte is aan deze vorm. Hierover gaan wij in gesprek met de voetbalverenigingen om het aanbod daarop aan te passen.” De inzet blijft niet bij het voeren van deze gesprekken. “We zijn in contact gekomen met het Nationaal Ouderenfonds om de regionale ondersteuning te verbeteren.”

Kamperman ziet de verenigingen waar interesse ontstaat voor OldStars *walking football* als broedplaatsen. “In onze methodiek helpen wij de broedplaatsen om de vorm aan te laten slaan. Het is van cruciaal belang om het initiatief te dragen door een aantal lokale enthousiaste promotors (sleutelfiguren), die tevens speler of trainer zijn. Zodra een club bewust is van de zaken die opgezet gaan worden, stellen wij iemand beschikbaar om daar gedurende zes weken mee te helpen. De vereniging krijgt adviezen, handvatten en wij verbinden de juiste organisaties.” Drie voetbalclubs in de Achterhoek draaien inmiddels volop met het concept, zes andere verenigingen zitten in de opstartfase.



7. Sociaal domein en *walking football*



“Bij bepaalde spelers zie ik de drang en bij anderen is het al voldoende om te bewegen. Dat is hartstikke prima en dat gaat hierin goed samen.”

LEO BEENHAKKER - OLDSTARS LEGEND

OldStars *walking football* werkt als katalysator voor samenwerking in het sociaal domein. Sinds 2015 zijn (onderdelen van) de AWBZ, het participatiebeleid en de jeugdzorg een verantwoordelijkheid van de gemeente. Deze decentralisatie van het sociaal domein is voor gemeenten een enorme uitdaging.

Nieuwe overheidsvisie

Bij de uitvoering van deze wetten wordt gedacht vanuit één nieuwe visie. Daarbij ligt de nadruk op de volgende aspecten:

- Eigen kracht en verantwoordelijkheid
- Het vinden van oplossingen dichtbij huis
- Preventie door vroegtijdige signalering

De sport- en beweegsector kan een bijdrage leveren aan het succes van deze grootscheepse beleidstransitie en deze nieuwe visie. De sportvereniging is een community of mini-samenleving die zeer geschikt is voor verschillende verbindingen met het domein. Als een sportvereniging een 'open club' is of wil zijn, dan kunnen zij een rol spelen bij het begeleiden van 'kwetsbare burgers'. Door sport- en beweegaanbod voor deze doelgroepen aan te bieden, maar ook door hen te begeleiden bij het doen van vrijwilligerswerk of andere dagbestedingstrajecten.

Verbinden van verenigingen

Ook het openstellen van de accommodatie van een sportvereniging kan een bijdrage leveren aan de transitie. Het programma OldStars kan een belangrijke rol spelen in het verbinden van sportverenigingen (en andere aanbieders) met andere sectoren. Bijvoorbeeld door aansluiting te zoeken bij sociale wijkteams. Verder in dit hoofdstuk staat een verhaal uit Rotterdam, waarin verschillende organisaties uit het sociale domein samenwerken voor het opzetten van OldStars *walking football*. De spelvorm levert daar een bijdrage aan de bestrijding van eenzaamheid.

Programma-aanpak Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds heeft ook een eigen programma-aanpak ontwikkeld voor het sociale domein. Met dit programma ondersteunt het gemeenten en haar buurtsportcoaches in de gezamenlijke uitdaging om OldStars *walking football* op te zetten. Proactief levert het Ouderenfonds met deze aanpak hulp om de juiste partijen met elkaar in verbinding te brengen. Voor meer informatie over deze programma-aanpak kunt u contact opnemen via info@oldstars.nl.



PROGRAMMA TEGEN EENZAAMHEID INITIEERT OLDSTARS WALKING FOOTBALL IN ROTTERDAM

> Marijke de Vries - manager programma Voor mekaar

In Rotterdam hebben de gemeentelijke afdeling Sport en Cultuur, stichting Sportsupport en Voor mekaar (programma tegen eenzaamheid) elkaar gevonden voor OldStars *walking football*. Manager van het laatstgenoemde programma is Marijke de Vries. “In Rotterdam is eenzaamheid een groot maatschappelijk vraagstuk, volgens de GGD-monitor 2012 kampt 49% van de Rotterdammers met dat gevoel”, vertelt ze over de aanleiding van de gemeentelijke missie.

De bestrijding van eenzaamheid vormt dus een beleidsprioriteit in Rotterdam. Dit probleem wil de stad, onder andere met OldStars *walking football*, terugdringen. “Ik ben in contact gekomen met het Ouderenfonds over

deze beweegvorm. Zij zochten naar organisaties om het in grote steden van de grond te krijgen”, blikt De Vries terug. Na de kennismaking met het concept nam zij initiatief om de koppen bij elkaar te steken.

Grofweg is de samenwerking nu als volgt: afdeling Sport financiert een projectleider, Sportsupport benadert en ondersteunt de amateurverenigingen, Welzijn benadert de mensen in wijken en buurten en Sportregie organiseert de samenwerking op wijkniveau. Een resultaat waaraan De Vries aan de voorkant heeft bijgedragen. “Ik kwam erachter dat het werven en activeren van ouderen voor sportverenigingen best moeilijk is, terwijl welzijnsinstellingen daar dagelijks mee in contact zijn. Daarom trekken we samen op om OldStars *walking football* in de stad groter te maken.”

Een kick-off bij Excelsior, een projectplan van het Nationaal Ouderenfonds en een stedelijke stuurgroep zijn de voorwaarden die inmiddels zijn gecreëerd. De Vries over de geboekte resultaten: “Na de kick-off hebben we gezien dat één vereniging al actief is gestart en dat acht andere verenigingen de intentie hebben om dat te doen.” Ze wil tot slot graag nog één ding benadrukken: “Het is cruciaal dat gemeenten partijen in wijken, buurten en sportverenigingen met elkaar in contact brengt en de samenwerking op gang brengt. Dan worden de ouderen enthousiast over deze vorm.”

8. Verantwoord bewegen en training geven op het veld

“De piepende gewrichten en krakende ledematen blijken de slijtageslag na afloop uitstekend te hebben overleefd. De deelnemers, allen zestigplussers, voelen zich opeens topfit na hun gedoseerde inspanningen. Blessures komen nauwelijks voor, temeer daar fysiek contact niet toegestaan is.”

PAUL VOOIJS - ASSISTENT HOOFDOPLEIDING FC UTRECHT

Bewegen is belangrijk. Ongeacht de leeftijd. Maar bewegen wordt belangrijker naarmate de leeftijd gaat tellen. Verschillende redenen leiden tot een afnemend aantal uren beweging. Pijntjes en ongemakken bijvoorbeeld. Of de bewegingsactiviteiten komen in het gedrang door het wegvallen van een partner of sportmaatje. Dit hoofdstuk gaat in op de vormen van gezond bewegen. Bovendien bevat het informatie over het nut van bewegen voor de doelgroep.

Lichaam en hersenen

Minder bewegen leidt tot meer problemen met de gezondheid. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit een aantal schadelijke effecten met zich meebrengt. Verlies van spierkracht, spierconditie en vitaliteit zijn hier voorbeelden van. Ook vergroot een inactieve leefstijl de kans op diabetes. Verantwoord bewegen kan de ontwikkeling van lichamelijke klachten op een gunstige manier beïnvloeden. Dit geldt ook voor chronische aandoeningen. Zelfstandigheid, door te blijven bewegen, vergroot daarnaast de kwaliteit van het leven.

Advies en begeleiding bij bewegen kan mensen meer in beweging brengen én houden. Het is belangrijk om te beseffen dat verantwoord bewegen met het lichaam en de hersenen gedaan wordt. Oftewel, verantwoord bewegen betekent gymnastiek voor het lichaam en de geest! Bewegen heeft een overduidelijk positief effect op het onderhoud van de mentale gezondheid.

Bouwstenen voor bewegen

Binnen de doelgroep OldStars *walking football* bestaat beweging uit drie bouwstenen: verantwoord bewegen, aanbieden van de juiste beweegvormen en de setting waarin dat gebeurt. Deze bouwstenen leveren tezamen een bijdrage aan de gezondheidsvaardigheden van ouderen. Onder deze vaardigheden worden lichamelijke fitheid, het vergroten van het sociale netwerk en de participatie in de maatschappij verstaan.

De OldStars *walking football*-trainer is van groot belang bij het aanbieden van de juiste beweegvormen. Het Ouderenfonds heeft voor deze groep een opleidingsprogramma ontwikkeld, gericht op begeleiding in het bewegen. Het programma

bevat de opstartcursus verantwoord bewegen, verschillende voetbalvormen, beweegoefeningen en tips over het verhogen van sociale activiteit. Geïnteresseerden kunnen zich voor deze cursus inschrijven op de website van OldStars *walking football*; www.oldstars.nl. Deze cursus wordt in verschillende regio's aangeboden.

Fittest

Wormhoudt neemt, in samenwerking met partners van het Ouderenfonds, ook fittesten af bij de deelnemers van OldStars *walking football*. Deze test zorgt ervoor dat de doelgroep bewust wordt van de huidige fitheid. Daarnaast geeft Wormhoudt, aan de hand van de test, adviezen over hoe de fitheid onderhouden en verbeterd wordt. Bijvoorbeeld door het regelmatig uitvoeren van balansoefeningen. Neem contact op met het Ouderenfonds om meer te weten te komen over de mogelijkheden van de fittest; info@oldstars.nl. Lees ook het verhaal over de fittest in de opstartcursus verderop in dit hoofdstuk.

Tips en acties fittest

1. Maak een informatiefolder of flyer over OldStars *walking football*
2. Zoek een geschikte fysiotherapeut in de omgeving
3. Vraag een fysiotherapeut om te ondersteunen bij de test

VERANTWOORD BEWEGEN DANKZIJ OPSTARTCURSUS EN DE FITTEST

> René Wormhoudt - fysiotherapeut

Op initiatief van het Nationaal Ouderenfonds en de samenwerkende fysiotherapeut René Wormhoudt is een opstartcursus voor verantwoord bewegen ontwikkeld. Wormhoudt is als trainer verbonden aan de KNVB en het Nederlands voetbalelftal. De cursus biedt in anderhalve dag de basisbeginselen van bewegen aan. De aangeboden vaardigheden zijn volgens het Athletic Skills Model gericht op een breed spectrum van bewegen. “Dit model bevat gevarieerde bewegingsvormen voor allerlei verschillende doelgroepen”, vertelt Wormhoudt. Bekijk in [deze video](#) op welke manier OldStars *walking football* Wormhoudt inspireert om het Nederlands Elftal te trainen.

“Met het Athletic Skills Model kijken we verder dan alleen de specifieke voetbalvaardigheden. We kijken naar wat belangrijk is voor gezondheid en welzijn van de deelnemers. Eén van de kernelementen hierin is variatie en veelzijdigheid op zowel het fysieke, cognitieve als het psychosociale vlak. Dit alles bij elkaar bevordert het welzijn en de gezondheid van de spelers”, vervolgt Wormhoudt.

Tijdens de opstartcursus doen de deelnemers mee aan twee testen, een wandeltest en enkele balanstesten. “De wandeltest geeft aan hoe het is gesteld met de conditie van de deelnemers. Zij moeten in zes minuten een zo lang mogelijke afstand afleggen. Tijdens de balanstesten kijken we naar de kwaliteit van de coördinatie. We vragen dan om op één been of in verschillende posities te gaan staan.”

Beide testen leveren waardevolle informatie op, voor zowel spelers als trainers. Ze geven een globaal beeld van hoe de groep en de individuen ervoor staan. Iets waar trainers rekening mee moeten houden in de oefenvormen. Wormhoudt geeft daarnaast tips over hoe deze oefeningen thuis of in andere omgevingen te herhalen. “Tandenpoetsen of in de bushalte even op één been staan, geef ik graag als tip mee.”

De opstartcursus geeft de deelnemers en trainers beter inzicht in wat verantwoord bewegen is. Door beweegvormen en spelvormen aan de training toe te voegen bereikt iedereen nog meer plezier aan de oefenvormen op zijn of haar niveau. Op deze manier is het met één training voor iedereen mogelijk om op zijn eigen niveau mee te doen. De onderdelen worden tijdens deze cursusdag besproken en met een terugkomdag op maat gemaakt voor iedere trainer of begeleider. Deelname aan de cursus kan zonder voorbereiding en is gratis.

Wormhoudt geeft graag nog een aantal adviezen mee over de intensiteit van bewegen op toernooien. “Toernooien vragen een andere belasting dan trainingen. Op toernooien bewegen deelnemers intensiever. Trainers moeten rekening houden met de belasting waaraan de deelnemers gewend zijn. Bovendien gaat het bij toernooien meer om winnen. Zorg ervoor dat je regelmatig doorwisselt. Minder teams in een toernooi betekent vaak ook minder wedstrijdes. Maak de groep van spelers in je team groter waardoor je regelmatig kan doorwisselen. En tot slot, hecht niet te veel waarde aan winnen. Met plezier bewegen en samen zijn is de basis.”

Het doel van de materialentas

Een materialentas voor OldStars *walking football*. René Wormhoudt maakt daar veelvuldig gebruik van in zijn begeleiding van de doelgroep. “De materialen zijn bestemd om de balans te verbeteren. Eigenlijk vloeit het voort uit de gedachtegang van het Athletic Skills Model. In het rijtje plezier, variatie, welzijn, gezondheid en presteren heeft de materialentas daarmee zijn functie”, deelt hij.

“In een warming-up of in een spelvorm kan je meerdere materialen gebruiken. Die doen een beroep op de veelzijdigheid, de oog-hand- en de oog-voet-coördinatie. Dit komt allemaal ten goede aan de kwaliteit van bewegen en uiteindelijk ook aan het spel. Dit is pure bijvangst in het beweegprogramma.”

De materialentas bestaat uit een grote tas, twee loopladders, twee voetbal-adaptaballs, een handbal, een volleybal, een American Football-bal, vortex, tien tennisballen en Chinese hoedjes in drie kleuren. Wilt u met uw team ook aan de slag met de opstartcursus en de materialentas? Neem contact op met het Nationaal Ouderenfonds via info@oldstars.nl.



De docent van toen is de OldStars *walking football* trainer van nu

Veel OldStars-trajecten in opstart zijn niet alleen op zoek naar deelnemers die willen meedoen. Ook naar mensen die willen ondersteunen bij het organiseren van OldStars *walking football*. Het vinden van de juiste mensen is niet altijd eenvoudig. Hier komt creativiteit bij kijken en het benutten van het netwerk van de vereniging of de deelnemende organisaties.

Het vinden van begeleiders en trainers die de juiste kwaliteit kunnen bieden voor de doelgroep, vormt één van de uitdagingen voor deze groeiende spelvorm. Vooral in deze leeftijdscategorie moet meer nadruk worden gelegd op verantwoord bewegen. En iedereen heeft daarin zijn eigen wensen, en soms ook zijn belemmeringen. Een mogelijke kans is hierin het vinden van ex-lichamelijk opvoeding-docenten.

Het Nationaal Ouderenfonds zet in op het werven van leerkrachten die inmiddels gepensioneerd zijn. Hiermee hoopt het deze groep sociaal actief te laten zijn en ook te laten profiteren van de vele voordelen die OldStars *walking football*. Ouderen bieden elkaar sociale contacten, dragen bij aan het verenigingsleven en ontmoeten elkaar in een sportieve omgeving. Het aanboren van deze nieuwe groep betekent dat de positieve maatschappelijke effecten van de vorm nog meer mensen bereikt.

Johan Annema, landelijke projectleider van OldStars *walking football* en werkzaam voor het Nationaal Ouderenfonds licht toe. "We hebben als Ouderenfonds met onze partners een heldere visie ontwikkeld voor de groei van het concept. Wij staan voor maatschappelijke samenwerkingen en deze vorm leent zich daar prachtig voor. Wij zijn heel blij dat de KLVO bereid is om oproepen te doen onder haar gepensioneerde achterban. Op deze manier snijdt het mes van OldStars *walking football* aan nog meer kanten."



DE MOTOR OP GANG BRENGEN EN HOUDEN, NIET WEGSCHEUREN BIJ HET STOPLICHT

> Bart Logchies - voetbaltrainer en docent OldStars

Een trainerscursus voor *walking football*-trainers. Waarom wordt deze cursus ingezet en waar wordt aandacht aan besteed? Bart Logchies is voetbaltrainer en docent bij OldStars voor de opleiding Trainer/Coach 1. Tevens is hij trainer van de Amsterdamse hoofdklasser a.v.v. Swift. Logchies heeft naast jarenlange ervaring als hoofdtrainer, ruime ervaring met het trainen van verschillende doelgroepen. Onder meer bij de begeleiding van het voetbalproject 'Tijd voor Sport'. Daar zet hij sport in als middel voor het behalen van sociale en maatschappelijke doelen.

In opdracht van het Nationaal Ouderenfonds verzorgt Logchies de cursus voor OldStars *walking football*-trainers. Hij houdt tijdens de trainingen voor de doelgroep graag vast aan een stramien. "Iedere ontmoeting met de spelers loopt bij mij via een spoorboekje. Centraal verzamelen en koffie drinken is het eerste sociale gedeelte. Vervolgens kleden de mannen om en beginnen we aan de warming-up. Spelvormen en een partijvorm vullen het voetbalprogramma en

we sluiten sociaal met elkaar af in de kantine."

"De cursus is van belang omdat veel trainers aan de slag gaan met een groep waar ze geen ervaring mee hebben. Dat gebrek aan ervaring geldt ook overigens ook voor de clubs. Bij OldStars *walking football* ligt de nadruk op bewegen als middel. Zowel de trainers als de spelers moeten hier bewust van zijn. Hoe communiceer ik? Wat communiceer ik? Welke oefeningen zijn geschikt voor wie? Het is de kunst om vormen te organiseren die iedereen op een eenvoudige manier op zijn of haar niveau kan uitvoeren. Oefeningen die bedoeld zijn om de motor op gang te brengen en te houden, niet om weg te scheuren bij het stoplicht", aldus Logchies.

Hij ziet de waarde van de voetbalvorm en het daaraan verbonden sociale belang en de ontwikkeling van sociale competenties bij ouderen. "Als trainer moet je je afvragen hoe je een groep verder helpt naar de volgende stap, en op welke wijze je dit kunt vertalen naar spelvormen op het veld. Bij deze vorm is het sociale gedeelte daarin ook heel belangrijk. Het draagt bij aan een betere gezondheid. En als de spelers enthousiast kunnen vertellen over de ervaringen, is dat een verrijking voor het sociale leven."

De aangeboden praktijkles duurt in totaal een uur en vijftien minuten. Tijdens de cursus komen de volgende drie onderdelen aan bod: de warming-up (25 minuten), spelvormen (25 minuten) en een partijspel OldStars *walking football*. U kunt zich aanmelden voor de cursus via info@oldstars.nl.



MENZIS WIL OLDSTARS *WALKING FOOTBALL* ONDER ANDERE STIMULEREN VIA EERSTELIJNSZORG

> Marcel Hofstede - manager Sponsoring Menzis

Zorgverzekeraar Menzis is OldStars *walking football*-partner van het Nationaal Ouderenfonds. Marcel Hofstede, Manager Sponsoring bij Menzis, licht de samenwerking toe. “OldStars *walking football* is een vorm waarbij ouderen in beweging komen en waar omheen een sociaal netwerk voor ouderen ontstaat. Mensen langer vitaal houden, daar willen we aan bijdragen.”

Hofstede gaat verder. “We zien dat Nederland vergrijst en dat deze vergrijzing de komende tijd doorzet. Bij Menzis zetten we de leefkracht van de mens centraal. We willen meer bieden dan alleen kwalitatief goede en betaalbare zorg. We willen de kwaliteit van leven van mensen verbeteren. We zien dat

mensen, door deelname aan OldStars *walking football*, een vriendenkring opbouwen waarmee ze lief en leed kunnen delen. Menzis zet zich op verschillende manieren in voor dit streven, onder andere via het gezondheidsplatform ‘SamenGezond’.”

Bovendien zet Menzis haar netwerk in voor de samenwerking. “We hebben een groot marktaandeel in Groningen, Twente, de Achterhoek, Gelderland midden en Den Haag. Samen met onze regionale partners werken we actief aan het opzetten van *walking football* in de betreffende regio's. Wij hebben de contacten en het Nationaal Ouderenfonds heeft de kennis over het organiseren van de spelvorm. Die samenwerking werkt goed.”

Het concept aanbieden via de eerstelijnszorg, daar werkt Menzis momenteel hard aan. “Fysiotherapeuten, wijkverpleegkundigen en huisartsenpraktijken bevinden zich in het zorgveld én dus in ons netwerk. Deze groep willen we *walking football* op laten nemen in het aanbod. Een huisarts kan iemand dan doorverwijzen naar een lokale voetbalvereniging die *walking football* aanbiedt. Zo maken we optimaal gebruik van ons netwerk en mogelijkheden om te stimuleren dat mensen deel kunnen gaan nemen aan OldStars *walking football*.”

HET GAAT OM DE DINGEN DOEN DIE JE KUNT DOEN

> Gerfred Greveling - fysiotherapeut

“Vanuit mijn vakgebied vind ik het belangrijk dat mensen fit zijn en fitter worden”, vertelt Gerfred Greveling. Hij heeft als fysiotherapeut ervaring opgedaan in de topsport. Bij de KNVB, de KNSB en diverse Eredivisieclubs. In de periode 1982 - 1988 was hij in dienst bij de KNVB en werkte hij voor alle vertegenwoordigende teams. Hij weet wat erbij komt kijken om gezond te blijven en hij wil, onder meer door het stimuleren van OldStars *walking football* bij Telstar, zijn bijdrage leveren aan een samenleving met een gezondere lifestyle.

“Bij ouderen gaat het erom dat ze dingen doen die ze kunnen doen. Dat betekent verantwoord bewegen. Onze praktijk, Careworx, werkt samen met Telstar rondom de spelvorm OldStars *walking football*. Wij bieden de doelgroep een model waarin bijvoorbeeld een medische keuring kan worden ondergaan. Bovendien geven wij antwoorden op vragen uit de doelgroep. Kan ik wel spelen met een metalen knie? Dat is een voorbeeld van een vraag die wij hebben gekregen”.

Greveling is regelmatig aanwezig bij de trainingen en wedstrijden. Zijn ondersteuning is divers. “We zorgen er altijd voor dat een AED en een fysio in de buurt zijn. Het gaat erom dat we voor de spelers veiligheid en zekerheid creëren. OldStars *walking football* heeft alles in zich om de samenleving fitter te maken. In het spel is iedereen gelijk.”

Greveling is enthousiast over de manier waarop de spelvorm bij Telstar aan terrein wint. “We werken samen met de club en de gemeente. Beide partijen zijn cruciaal om zo veel mogelijk mensen te bereiken. In het sociale domein is dit een mooie samenwerking. Telstar stimuleert het initiatief en pakt haar maatschappelijke rol. Eén van de ideeën is om eens een voorwedstrijd te spelen in het stadion.”



9. OldStars spelregels



“Aan de spelregels moet ik nog wel even wennen. Niet rennen is af en toe lastig. Als ik dan de kans krijg om de bal nog bij het doel weg te houden, zet ik toch even een stapje extra om een doelpunt te voorkomen.”

HENK DE BOER (64) - FC TWENTE

Voetbalregels met uitzonderingen

Bij OldStars *walking football* staan fair play en plezier voorop. Deze variant hanteert dezelfde regels als het reguliere voetbal, met een aantal uitzonderingen:

1. Rennen is niet toegestaan (één voet blijft altijd aan de grond)
2. Buitenspel is niet van toepassing
3. De bal mag niet boven heuphoogte
4. Slidings zijn niet toegestaan
5. Lichamelijk contact is niet toegestaan
6. Het spel kent geen keeper



Begeleiding en spelregels

De aangepaste spelregels leveren een bijdrage aan verantwoord bewegen en zijn belangrijke voorwaarden voor ouderen om mee te doen. Zie hoofdstuk drie. De spelvorm is erop gericht om mensen met een verschillende leeftijd, fitheid, geslacht en achtergrond bij elkaar te brengen en te laten sporten. Het Nationaal Ouderenfonds streeft ernaar om mensen vanuit huis weer sociaal actief en betrokken te laten zijn bij de maatschappij.

Veel OldStars *walking football*-initiatieven hebben een opzet gekozen die goed werkt. Door middel van vaste speelmomenten, goede begeleiding, laagdrempeligheid en medische begeleiding worden successen geboekt. Onderdeel van de juiste begeleiding is duidelijkheid over de spelregels.

De huidige set aan spelregels is als volgt, deze zijn ook te vinden op www.oldstars.nl:

1. Rennen: het rennen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen.
2. Sliding: het maken van slidings is niet toegestaan. Een sliding wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de sliding heeft ingezet.
3. Intrap: indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, wordt de bal met de voet weer in het spel gebracht. Dit kan door in te trappen of in te dribbelen. De afstand van de tegenstander tot de bal bedraagt dan minimaal drie meter.
4. Aftrap: de aftrap wordt genomen in het midden van het speelveld. De tegenpartij moet een afstand van minimaal drie meter in acht nemen. De aftrap wordt genomen bij het begin van een helft of na het maken van een doelpunt.
5. Buitenspel: buitenspel is niet van toepassing.
6. Bal boven heuphoogte: de bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld. Een pass of schot boven heuphoogte wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de bal heeft getrapt.
7. Vrije trap: een vrije trap is te allen tijde indirect. De afstand van de tegenstander tot de bal bedraagt minimaal drie meter.
8. Hoekschoppen: hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen. De afstand van de tegenstander tot de bal bedraagt minimaal drie meter.
9. Duwen: het is niet toegestaan om tegenstanders in de rug te duwen, evenmin is een schouderduw toegestaan. Een (schouder)duw wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de duw is begaan.
10. Scoren: scoren vanaf eigen helft is niet toegestaan. Zodra een speler de bal vanaf eigen helft in het doel van de tegenstander trapt, wordt het spel hervat met indribbelen of intrappen vanaf de achterlijn.
11. Afmeting van het veld: OldStars *walking football* wordt gespeeld op een veld van 42 x 21 meter met minigoals en zonder keeper.

Spelplezier

De spelregels dragen bij aan spelplezier. Het respecteren van de regels door de doelgroep betekent dat het plezier in het spel maximaal wordt ervaren. Vanuit deze gedachte zijn de regels opgezet. Uiteraard zijn deelnemers fanatiek en willen men graag winnen. Maar winnen staat niet voorop. Verantwoord bewegen, gezelligheid en spelplezier wel.

De spelregels staan op de agenda van *walking football* United

Een aantal boegbeelden van de spelvorm neemt plaats in een klankbordgroep om bij te dragen aan de verdere ontwikkeling van het concept. Zij gaan samen met de founding partners (de Eredivisie, de KNVB en het Nationaal Ouderenfonds) regelmatig in gesprek om te praten over de essentiële onderdelen van OldStars *walking football*. Eén van deze onderdelen is de spelregels. Een docent spelregels schuift ook aan bij de klankbordgroep.

Er zijn spelregels ontwikkeld bij de start van het concept in 2013. In de afgelopen jaren zijn er over de spelregels verschillende vragen naar voren gekomen. Hoe gaan we om met de verdere ontwikkeling van de regels? Welke spelsituaties kunnen we bespreken? Welke invloed hebben deze situaties op de meest belangrijke regels? Op welke wijze kunnen we scheidsrechters opleiden en/of aanwijzen bij toernooien? Door de behandeling van deze vragen bevorderen en onderschrijven we het spel en verenigen we de regels.

HET MOET GEEN SPEL VAN HARDLOPEN WORDEN

> Jan Dolstra - spelregel expert

Jan Dolstra heeft een internationale carrière als grensrechter achter de rug. Tijdens het wereldkampioenschap voetbal in 1994 in de Verenigde Staten vlagde hij vijf wedstrijden. Ook was hij actief op de Europese kampioenschappen van 1992 en 1996, in respectievelijk Zweden en Engeland. Nu maakt hij onderdeel uit van de OldStars *walking football*-ploeg van Cambuur Leeuwarden.

Hij is van mening dat de regels simpel en effectief zijn. “De spelregels zijn eenvoudig. Ik vind vooral de regel van het niet toestaan van lichamelijk contact een hele goede. De coördinatie van de doelgroep gaat achteruit en deze regel zorgt ervoor dat het spel veilig wordt gespeeld. De scheidsrechters moeten deze regel wel adequater hanteren, evenals de regel waarbij het hardlopen niet wordt toegestaan.”

Dolstra weet ook wat onder de doelgroep leeft over de regels. “Ik weet dat veel spelers het lastig vinden om niet hard te lopen tijdens het spel. Dat begrijp ik, maar ik vind dat deze regel in stand gehouden moet worden. Het moet geen spel van hardlopen worden, iedereen in de doelgroep moet mee kunnen doen. Persoonlijk ben ik heel content met de manier waarop het wordt gespeeld en ervaar als speler van de OldStars bij Cambuur Leeuwarden veel plezier.”

Wat kan volgens Dolstra nog verbeterd worden aan het spel? “Ik merk dat veel scheidsrechters de regels niet allemaal helder hebben. Dat kunnen we nog verbeteren. Een korte briefing van scheidsrechters bij toernooien lijkt me daarvoor waardevol”, luidt zijn inzicht. Om daar een stevige oneliner aan toe te voegen. “Hou ouder je bent, hoe sneller je dingen vergeet. Dus laten we de regels simpel houden.”

COLUMN: IN HET VUUR VAN HET SPEL

> Hein Meurs - OldStar DBS

Het kan jullie niet zijn ontgaan, het *walking football* is aan een onstuitbare opmars bezig. Voor wie het toch heeft gemist: *walking football* is een variant op het voetbalspel, speciaal voor ouderen, zeg maar zestigplussers. Want evenals in alle andere geledingen van onze samenleving, overspoelt de grijze golf nu ook de categorie sport. Ze zijn onvermijdbaar en onuitroeibaar. En een van hen ben ik. Waar tot voor kort het tot op hoge leeftijd beoefenen van wedstrijd sport voorbehouden leek aan het tennis, daar maakt het voetbal inmiddels dus een 'razendsnelle' inhaalslag. *Walking football* behelst kort gezegd voetballen zonder te rennen, koppen (want de bal mag niet boven heuphoogte te worden gespeeld) en in beginsel zonder competitie-element. De aloude Olympische gedachte: deelnemen is belangrijker dan winnen. Wedstrijdjes worden gespeeld

met zes tegen zes op kleine veldjes en kleine doeltjes. Het is begonnen zo'n jaar of vier geleden, ondertussen uitgegroeid tot een landelijk en ook internationaal fenomeen, en was destijds een initiatief van de Eredivisie CV in samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds. Met als uitgangspunt om ouderen (meer) in beweging te krijgen. En met de nodige subsidiegelden dus.

Toen ik er voor het eerst iets van vernam, vond ik het helemaal niks. Voetballen zonder te rennen, koppen, boogballetjes, lobjes: hoe verzin je het?! Nóg zo'n voorbeeld van hedendaagse overbeveiligde en overgereguleerde activiteiten. En schreef hier dus een lollig stukje over. Totdat ik vorig jaar werd gevraagd of ik bij PSV niet met een nieuwe groep mee wilde doen. Ik werd dus als het ware op 66-jarige leeftijd hernieuwd gescout na kortstondige vrijages met EVV Eindhoven en Willem II diep terug in de vorige eeuw. Ik trok de stoute kunstgrasschoentjes aan en dompelde me onder in de wondere wereld van het wandelvoetbal, o zo toepasselijk ook wel OldStars genoemd. Ik ontmoette allerlei nieuwe mensen en vice versa. Daarbij nogal wat mannen – maar ook een paar dappere vrouwen – die uitgerekend op latere leeftijd zich nog inlieten



met iets waarvoor ze bepaald niet in de wieg waren gelegd. Die – zoals Michel van Egmond ooit in zijn Balverliefd-rubriek in VI zo mooi en treffend schreef over (sommige) blogbroeders in hun wedstrijd tegen journalisten – naar de bal keken alsof-ie elk moment kon ontploffen. Maar die, net als de OldStars, speelden met een ernst, toewijding en vooral plezier waarop menig profvoetballer jaloers mag wezen.

We leerden mekaar steeds beter kennen, deelden lief en leed, waarbij dat laatste helaas nu eenmaal steeds meer de overhand krijgt op onze leeftijd. Je zag dat steeds meer spelers vooraf en na afloop aanwezig waren op de wekelijkse trainingsmorgen om nog wat te ouwehoeren, er kwam uiteraard een ‘whatsapp-groepje’ en we speelden mooie toernooitjes; onder andere in het Olympisch Stadion, nabij De Kuip en zelfs bij Schalke 04. Zo mochten wij het dus beleven dat we in de spelersbus van PSV 1 naar het Olympisch Stadion afreisden en aldaar gearriveerd, werden opgewacht door een horde fotografen en diverse cameraploegen. Voor velen kwam een jongens(meisjes)droom uit. Mijn persoonlijke hoogtepunt was de aanwezigheid van mijn favoriete tv-verslaggever aller tijden Gerri Eickhof. Zoals het bij PSV is geregeld, gaat een groep OldStars na één seizoen naar een amateurclub in het Eindhovense, of desgewenst in de omgeving daarvan. En zo kwamen wij bij DBS terecht.

En nog steeds is het, alles bijeengenomen, een gezante activiteit om naar uit te kijken. Maar zoals onontkoombaar in niet meer zo prille relaties, worden ook de eerste barstjes zichtbaar. Je zou veronderstellen dat mensen, genietend van hun welverdiende pensioen of in elk geval de jaren der wijsheid bereikt hebbende, zich niet meer zo druk zouden maken over zaken als winnen en verliezen, scheidsrechters, vermeende concurrentie en krachtsverschillen. Toch komt dat soort zaken steeds meer bovendien. Fanatisme, soms té, tijdens partijtjes, oké: in het vuur van het spel, zullen we maar zeggen. Heb ook ik last van. Maar daarbuiten? Hoe ouder, hoe gekker! Gemopper langs de kant en in de wandelingen, na-ijver tussen clubs, gebrekkige samenwerking en afstemming tussen diezelfde clubs en instanties. Terwijl we het elkaar zo makkelijk kunnen maken. Het op zich uitstekende en zeer geslaagde initiatief lijkt in toenemende mate te worden gehinderd door een te grote drang naar zelfprofilering, verschillende

interpretaties van spelregels en voorwaarden, een overkill van en gebrek aan coördinatie van toernooien. Plus een scheiding der geesten, waarbij de één het oorspronkelijke uitgangspunt (geen competitie en selectie, nadruk op het sociale aspect) wil behouden en bewaken, en de ander juist wel voorstander is van een competitie en alle elementen die daarmee verbonden zijn. En dan heb je nog de clubs die het een met het ander willen verenigen. Kortom, alles conform verzuilings-, versnipperings- en afscheidingsland Nederland.

Je kunt ook zeggen: prima zo, dan past op alle potjes een deksel en omgekeerd. Maar mijn ervaring en intuïtie fluisteren me voortdurend in dat wij een land zijn van pottenkijkers, voortdurend op zoek naar andere potjes waarop ons dekseltje past. Juist de ouderen – die je toch een zekere mate van tevredenheid, rust en relativering zou toedichten – gaan vaak rollebollend over straat. Kijk maar naar de ouderenpartijen. Zie ik het te somber in? Ik mag het hopen. Dan troost ik mezelf en jullie maar met de gedachte dat dit stuk vooral is ingegeven door de angst om het plezier te verliezen dat ik – en met mij vele anderen – wel degelijk beleef aan deze voor mij toch atypische sportbeleving. Waarvan akte.

10. Organisatie en veiligheid



“Veel deelnemers doen niet alleen mee om te bewegen, maar willen ook graag op een andere manier van betekenis zijn.

Voor bestuurders van sportverenigingen is het de kunst om een faciliterende rol aan te nemen en hierin de doelgroep te stimuleren.”

Algemeen

De wijze waarop OldStars *walking football* wordt georganiseerd is vooral afhankelijk van wie de initiatiefnemer is. In hoofdstuk zes, over het startpunt van OldStars, staan verschillende typen initiatiefnemers. Iedere initiatiefnemer heeft zijn eigen uitdagingen. Voor een welzijnsorganisatie is het creëren van bestuurlijke betrokkenheid een grotere uitdaging dan voor een vrijwilliger van een vereniging. Daar staat tegenover dat het vinden van deelnemers voor de welzijnsorganisatie vaak eenvoudiger is.

Thema's als organisatie en veiligheid vallen of staan met het scheppen van de juiste randvoorwaarden. Deze vereiste voorwaarden verschillen per startsituatie. Dit hoofdstuk somt de benodigde randwoorden op.

Welke randvoorwaarden?

Randvoorwaarden zijn bedoeld om de doelgroep het gevoel te geven dat ze in goede handen zijn. Dat ze kunnen sporten in een veilige omgeving en dat diezelfde omgeving de activiteiten stimuleert. Het scheppen van die voorwaarden is cruciaal in het succes van de spelvorm. Waar moet u aan denken bij de organisatie van OldStars *walking football*? Een opsomming van de meest belangrijke voorwaarden:

1. Bestuurlijke betrokkenheid

Vraag medewerking van het bestuur van een vereniging bij de organisatie van de spelvorm. Zij zijn eindverantwoordelijk voor het reilen en zeilen in de vereniging en toestemming van hen is nodig. Daarnaast heeft het bestuur ervaring met het organiseren van (nieuwe) voetbalactiviteiten, zij kunnen de initiatiefnemers in contact brengen met leden die ervaring hebben en willen bijdragen. Het bestuur kan het *walking football*-initiatief ook financieel of in natura (tijd, mensen, materiaal, enz.) steunen.

Praktische zaken die afspraken behoeven, zoals het gebruik van het veld, kunnen ook met het bestuur worden afgestemd. Denk daarbij ook aan afspraken over kleedkamers, ontvangstruimte, kleding, ballen, hesjes en pionnen. Hou regelmatig contact met het bestuur en pas eventueel de afspraken aan naar de elkaars wensen. Zij zijn ook de personen die gaan over de lidmaatschappen van een

vereniging. Maak ook hierover afspraken met elkaar.

2. Draaiboek

Bij het opstarten van *walking football* is het handig om gebruik te maken van een draaiboek. Een draaiboek is een praktisch instrument om de vorm op te starten. We adviseren om dit draaiboek voorafgaand aan de uitrol op te stellen. Door middel van een draaiboek maak je inzichtelijk welke mensen meewerken en wat van die personen wanneer wordt verwacht. Heeft jouw team een goed voorbeeld van een draaiboek nodig? Neem contact op met Nationaal Ouderenfonds, of bekijk het [projectplan van regio IJmond](#).

3. Lidmaatschap

Wat bied je deelnemers als vereniging aan en wat laat je hen zelf bekostigen? Betalen de deelnemers deelname aan OldStars *walking football* zelf door middel van een eigen bijdrage of contributie? Door tijdig na te denken over wie wat betaalt kom je achteraf niet voor verrassingen te staan. Het reguliere voetbal-aanbod wordt voor een groot deel door de contributie bekostigd. Ook *walking footballers* kunnen contributie betalen. Dat kan het normale bedrag zijn of een gereduceerd tarief. Contributie vergroot de commitment. Bovendien worden deelnemers lid van de vereniging en zijn daardoor automatisch verzekerd voor ongevallen. Bekijk de factsheets van de OldStars teams van H.V.V. Laakkwartier en [SVV Scheveningen](#) over een mogelijke invulling van het lidmaatschap.

Het advies is om in het geval van OldStars *walking football* een gereduceerd contributie te vragen. Het is goed om vooraf na te denken over de kosten en dit ook tijdig te communiceren naar de deelnemers. Dit voorkomt scheve gezichten en daardoor mogelijk afmeldingen achteraf. Breng in kaart welke kosten er zijn en bepaal hoe deze worden betaald. In sommige gemeenten bestaat de mogelijkheid om met korting te sporten of om met een sportpas gratis kennis te maken met een sport. Bekijk ook hierin wat de mogelijkheden voor de deelnemers en de vereniging zijn.

4. Teamtaken

Teamgevoel is belangrijk. Zo ook bij OldStars *walking football*. In een team worden taken verdeeld. Bijvoorbeeld in het vrijwilligerswerk. 60-plussers hebben relatief

veel vrije tijd en die tijd willen zij wellicht in de club steken. Door een bardienst te draaien, de accommodatie te onderhouden, wedstrijden te fluiten of een team te begeleiden. Op deze wijze raken deelnemers meer betrokken bij de vereniging. Goed voor de club en goed voor de sociale contacten van de speler.

Het gevoel van 'ergens bij horen' verkleint de kans dat spelers sociaal geïsoleerd raken. Bedenk dat het ook andersom kan: huidige vrijwilligers kunnen ook *walking football* gaan spelen. In hoofdstuk zes wordt invulling gegeven aan welke taken je spelers kunt geven om het met elkaar vorm te geven.

5. De trainers

Voor een groep van vijftien tot dertig spelers geldt een vuistregel. Voor deze omvang is minimaal één trainer nodig. Het maakt niet uit of de trainer vijftig jaar of dertig jaar oud is. Zolang hij/zij maar professioneel overkomt en de juiste betrokkenheid toont. Dankzij de oefenstof op www.voetbal.nl/walkingfootball is het voor alle trainers mogelijk uitdagende en gevarieerde trainingsvormen aan te bieden.

6. Eisen aan begeleiders

De allerbelangrijkste voorwaarde voor trainers en begeleiders is dat zij affiniteit hebben met de doelgroep. Daarnaast is het een must dat begeleiders kennis hebben van het 'oudere lichaam'. Als zij weten hoe oudere sporters reageren op trainingsprikkel, voorkomen ze dat spelers overbelast of geblesseerd raken. Hebben begeleiders die kennis niet? Haal de deskundigheid dan ergens anders vandaan, bijvoorbeeld via het gemeentelijke sportbedrijf of bij (jeugd)leden die een sportopleiding volgen. Voor meer informatie kunt u ook mailen naar info@oldstars.nl

7. Verzorging

Voetballende ouderen zijn blessuregevoelig en daarom is goede verzorging uitermate belangrijk. Het is verstandig om in contact te treden met een fysiotherapeut en de mogelijkheden voor een samenwerking te onderzoeken. Veel lokale fysiotherapeuten zijn bereid om de benodigde ondersteuning te bieden. Zorg ook dat een AED (Automatische Externe Defibrillator) binnen handbereik is en dat een speler of begeleider deze kan bedienen.

Een functionerende, opgeladen telefoon is in geval van een calamiteit ook noodzakelijk. Bij een hartstilstand is reanimeren en de inzet van een AED van levensbelang. Een AED is een draagbaar apparaat dat via gesproken opdrachten helpt bij het reanimeren. U kunt een AED kopen of leasen. Meer informatie is te vinden op www.hartstichting.nl/doe-mee/aed en www.aed-hulp.nl.

Het is bovendien aan te raden om vooraf een fittest af te nemen bij de deelnemers. Dit om te controleren of spelers fit genoeg zijn voor OldStars *walking football*. In hoofdstuk negen staat uitgebreid beschreven wat de test inhoudt en met welke gedachte de test is samengesteld.

8. Verzekering

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Voor kwetsbare groepen, zoals de 60-plussers, is het daarom verstandig een extra verzekering af te sluiten. Naast de verplichte zorgverzekering kan aanvullend een verzekering worden afgesloten voor fysiotherapie, sportmedisch onderzoek en sportbrillen. De KNVB heeft, voor de bij haar aangesloten verenigingen én hun leden, een aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering afgesloten. De aansprakelijkheidsverzekering kent een eigen risico van vijfhonderd euro en een secundair karakter. Dit betekent dat de eigen aansprakelijkheidsverzekering voor gaat. Deze verzekering is ontwikkeld als een vangnet. Hier is meer te lezen over de verzekeringen voor leden van de KNVB.

De KNVB adviseert verenigingen om een eigen aansprakelijkheidsverzekering af te sluiten. Voor de ongevallenverzekering is dit niet van toepassing. Deze verzekering hoeft de vereniging dus niet meer zelf te regelen. Niet-leden, deelnemers die geen contributie betalen, zijn verzekerd bij wervingsactiviteiten, maar doen er verstandig aan zichzelf te verzekeren tegen ongevallen. Of om alsnog lid te worden. Spelers kunnen de clubs vrijwaren door middel van een vrijwaringsverklaring of eigenrisico-verklaring.

9. Sponsoring

Ballen, hesjes, kleding en andere materialen kan de vereniging bekostigen. Maar het is ook mogelijk om een sponsor te vragen om dit te doen. De eenvoudigste weg is om bedrijven te benaderen die jouw vereniging al sponsoren. Maar ook kunnen bedrijven worden benaderd die affiniteit hebben met *walking football* of



met senioren, de doelgroep. Verenigingen kunnen voor OldStars *walking football* een subsidie aanvragen bij Sportimpuls. Dit is een subsidieregeling van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

De overheid wil met de regeling ouderen een impuls geven om (meer) te gaan sporten. Om in aanmerking te komen voor de tweejarige subsidie, dienen verenigingen een aanvraag in voor de Interventie OldStars *walking football*. Dit programma, ontwikkeld door de Eredivisie en de KNVB, bestaat uit verschillende onderdelen. Een aftrapbijeenkomst, een twintig weken durend trainingsprogramma inclusief fittesten en een afsluitend toernooi. Naast plezier en sociaal contact staat het verhogen van de fitheid centraal. Deze wordt vooraf gemeten bij de kick-off (0-meting) en nogmaals na het trainingsprogramma (1-meting). Het Nationaal Ouderenfonds biedt verenigingen ondersteuning bij een aanvraag.

Onderdeel van een vereniging of niet?

Het overgrote deel van de *walking football*-spelers bedrijft de sport op de velden van een voetbalvereniging. Een logische situatie, men maakt immers handig gebruik van bestaande materialen en faciliteiten. Maar hoe wordt de spelvorm gepositioneerd binnen de lokale gemeenschap? Wordt deze tak van de sport integraal onderdeel van de vereniging of wordt hier iets nieuws voor opgezet?

Walking football Heiloo heeft een eigen identiteit bij de lokale voetbalvereniging De Foresters. het OldStars team is onderdeel van de vereniging maar heeft wel een eigen bestuur en commissie. De spelers zijn lid van de vereniging, maar wel onder de naam '*Walking football* Heiloo'. Dit heeft verzekeringstechnische voordelen en het stimuleert de betrokkenheid. Door het onder deze naam te doen, wordt de drempel voor potentiële nieuwe deelnemers lager. Met name als deze deelnemers verbonden zijn (geweest) met andere verenigingen uit de omgeving. HSV bijvoorbeeld.

Kortom, in Heiloo wordt OldStars *walking football* ingezet om bruggen te bouwen. Lokale enthousiastelingen werken aan een situatie waar de doelgroep kan sporten en waar wordt nagedacht over nieuwe manieren om spelers uit andere kernen aan te trekken. *Walking football* Heiloo heeft zelfs haar eigen clublogo en clubkleuren.



WIJ LEIDEN OLDSTARS OP TOT HULPVERLENER

> Peter Bakker - voorzitter Hartslag Nieuwegein

Peter Bakker is voorzitter van de stichting Hartslag in Nieuwegein. De stichting organiseert onder meer evenementen waarbij burgers worden opgeleid tot een burgerhulpverlener. De burgers staan centraal in het burgerinitiatief. Hartmassages, reanimatielessen en het gebruik van een AED zijn voorbeelden van middelen die worden overgebracht aan de cursisten. “We zijn in staat om tijdens een burgerinitiatief een omvangrijke groep op te leiden tot hulpverlener. De cursisten verkrijgen bij het goed doorlopen van de cursus ook een diploma”, luidt de uitleg van Bakker.

“We verzorgen ook graag reanimatielessen voor de deelnemers en initiatiefnemers van OldStars *walking football*. Het concept van deze spelvorm vinden wij hartstikke gaaf en daar leveren wij graag een bijdrage aan. Onze maatschappelijke initiatieven kennen een parallel met deze spelvorm”, vertelt Bakker. Het Nationaal Ouderenfonds is met de stichting in gesprek om een samenwerking vorm te geven. In het kader van het veilig en verantwoord spelen van OldStars *walking football*, heeft het bieden van hulp bij noodsituaties een cruciale rol. Voor meer informatie over de status van de samenwerking tussen stichting Hartslag en het Ouderenfonds, neem contact op via info@oldstars.nl.

WIJ WILLEN BEWEGEND NEDERLAND BETER EN BOVENAL FITTER MAKEN

> Dennis Young - adviseur Blessurevrij Nederland

Blessurevrij Nederland heeft verspreid door het land aangesloten fysiotherapiepraktijken. Binnen ieder verzorgingsgebied beschikt Blessurevrij Nederland over een partner die zich inzet voor een zo groot mogelijk blessurevrij gebied. Deze organisatie heeft ook een Nationale blessuremelder, hiermee kan op ieder moment een blessure worden gemeld. Verder organiseert Blessurevrij Nederland seminars, campagnes en beweegmogelijkheden in samenwerking met partners.

Een Blessurevrij Nederland is niet alleen het beter maken, maar vooral het fitter maken van bewegend Nederland. Zowel mentaal als lichamelijk. De bereikbaarheid van Blessurevrij Nederland is eenvoudig, ga hiervoor naar www.blessurevrijnederland.nl. Innovatief, gebruiksvriendelijk en natuurlijk gratis is de unieke app van de Nationale blessuremelder. Binnen zestig seconden is een blessure gemeld.

Blessurevrij Nederland en het Nationaal Ouderenfonds zetten met een samenwerking in op kwaliteit. “Beide organisaties hebben als doelstelling om mensen met elkaar te verbinden, met gezondheid en preventie als doelstelling”, vertelt adviseur Dennis Young. “De beweegmogelijkheid, *walking football* onder de noemer OldStars, is een prachtig project waarbij ouderen weer de mogelijkheid krijgen om te bewegen en mee te doen. Bovendien wordt zelfstandig functioneren gestimuleerd en wordt het netwerk van de ouderen vergroot. Samen willen we optrekken voor een kwalitatieve preventieve zorg. Onze fysiotherapeuten zetten in op preventie om blessures tegen te gaan en langdurige zorgtrajecten te voorkomen.”



UW GEHOORSPECIALIST IN DE BUURT IS OOK PARTNER VAN OLDSTARS

> Van Boxtel hoorwinkels

Van Boxtel hoorwinkels biedt gehoortesten en oplossingen voor gehoorproblemen. Uw audicien bij u in de buurt is ook de gehoorspecialist die samenwerkt met het Nationaal Ouderenfonds, als partner van OldStars *walking football*.

Beide organisaties hebben doelstellingen die gericht zijn op gezondheid en preventie. Van Boxtel geeft op maat gemaakt advies aan de doelgroep over de staat van het gehoor en de benodigde maatregelen. De specialist biedt de gehoortesten ook aan op OldStars *walking football*-evenementen. Een vakkundig audicien komt langs om geheel vrijblijvend het gehoor van de deelnemers te testen. Soms in de speciaal daarvoor bestemde gehoorbus.

Organiseert u een OldStars *walking football*-evenement en wilt u ook gebruik maken van de testen van Van Boxtel? Neem contact op met het Ouderenfonds om de mogelijkheden te bespreken.



EHBO OP MAAT

> Rode Kruis

Het doel van 'EHBO op maat' is het versterken van zelfredzaamheid bij mensen die in noodsituaties meer risico lopen. Hierin zet het Rode Kruis in op het versterken van kennis, vaardigheden en het netwerk. Zo houden mensen zoveel mogelijk de regie over hun eigen leven. Zij kunnen namelijk beter anticiperen tijdens grote of kleine noodsituaties. 'EHBO op maat' is bestemd voor deelnemers en/of begeleiders van OldStars *walking football*. Het programma wordt aangeboden door het Rode Kruis. Hierin is onder meer aandacht voor het inzetten van een Automatische Externe Defibrillator (AED).

Het Rode Kruis biedt ook blessurepreventie-presentaties aan voor de doelgroep. Bijvoorbeeld bij toernooien en evenementen. Dit gebeurt in samenwerking met Blessurevrij Nederland en het Nationaal Ouderenfonds. Meer informatie is te vinden op: www.oldstars.nl.

11. Communicatie



“Het plezier is opvallend en aanstekelijk. Vanaf het moment dat het veld betreden wordt en men het balletje rustig naar elkaar overtigt, voel je het enthousiasme en de gretigheid.”

RON VERKUIJL - PROJECTLEIDER OLDSTARS VERENIGING SPORT UTRECHT

Senioren enthousiast maken en houden voor OldStars *walking football*. Dat zijn de belangrijkste doelen die het Nationaal Ouderenfonds nastreeft in de communicatie. Bij verschillende verenigingen en in verschillende regio's kijken we mee hoe dit gebeurt. Het enthousiasmeren van ouderen door ouderen die OldStars *walking football* spelen, is vaak de sleutel tot succes. Op deze manier verspreiden we de boodschap mond-op-mond en delen de spelers de positieve ervaringen.

Verschillende rollen

In hoofdstuk 1 is toegelicht welke verschillende rollen betrokken zijn bij het opstarten van OldStars *walking football*. Deze groepen zijn belangrijk voor de communicatie. Het uitgangspunt voor de communicatie is dat de doelgroep bestaat uit 60-plussers. Iedereen boven deze leeftijd kan meedoen, tot alle leeftijden. En zowel mannen als vrouwen zijn welkom om aan te haken. In de rolverdeling met betrekking tot de communicatie worden drie rollen uitgelicht; deelnemers, clubmanagers en OldStars experts.

Deelnemers aan OldStars *walking football* kunnen potentiële geïnteresseerden vragen om mee te doen met een training. Die potentieel geïnteresseerden kunnen op de club rondlopen, maar tevens in de regio of wijk woonachtig zijn waar de club zich bevindt. Bovendien kunnen de nieuwe deelnemers zich bevinden in andere sociale netwerken van de OldStars *walking football*-spelers. Kijk rond in de omgeving en maak een praatje over het plezier dat gepaard gaat met deze voetbalvariant.

Clubmanagers kunnen veteranen polsen die al bij een club spelen en hun leven lang willen blijven voetballen. Zij zijn mogelijk geïnteresseerd om door te gaan met voetballen, maar in een rustiger tempo. De vereniging kan hen adviseren zich te oriënteren op OldStars *walking football*. Binnen of buiten de vereniging. Welzijns- of buurtcoaches kunnen deze rol ook vervullen. Deze professionals hebben veel contactmomenten met de doelgroep en kunnen nieuwe deelnemers kennis laten maken met OldStars *walking football*.

Oldstars experts binnen of buiten de club kunnen als ambassadeur worden ingezet om enthousiastelingen te werven. Ook zij zijn heel goed in staat om

nieuwe deelnemers mee te laten doen aan OldStars *walking football*. Voor deze groep geldt dat zij dit ook kunnen doen vanuit het eigen netwerk of daarbuiten.

Website van OldStars *walking football*

Het Nationaal Ouderenfonds streeft ernaar om de doelgroep te faciliteren in en te informeren over Oldstars *walking football*. Bijvoorbeeld door de inschrijving zo eenvoudig mogelijk te maken. Op de website, www.oldstars.nl, kunnen geïnteresseerden zich aanmelden. Op basis van hun postcode geeft de website een overzicht, in een straal van dertig kilometer, van verenigingen in de buurt waar OldStars *walking football* wordt gespeeld.

Bij de aanmelding kunnen deelnemers aangeven of zij de nieuwsbrief willen ontvangen. Hiermee blijven zij op de hoogte van allerlei ontwikkelingen. De nieuwsbrief biedt onder meer verhalen van deelnemers, toernooiverslagen en informatie over de uitbreiding van het aantal clubs dat OldStars *walking football* aanbiedt. Nationaal Ouderenfonds stelt de nieuwsbrief op.

Op de website is verder informatie te vinden over trainingen en verenigingen die een OldStars-team zijn begonnen. Ook is binnenkort een flyer van OldStars *walking football* op de website te downloaden. Deze kan door iedereen worden gebruikt voor promotionele activiteiten. De website biedt ook ondersteuning aan partijen die OldStars *walking football*, informatie voor trainers, een toernooi-agenda en verhalen van evenementen.

Haagse community tegen eenzaamheid

In Den Haag werken bedrijfsleven, maatschappelijke organisaties en gemeente met elkaar samen om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan. Het initiatief heet de 'Haagse community tegen eenzaamheid'. Bekijk de film om te zien op welke manier OldStars *walking football* een bijdrage levert aan dit maatschappelijk project.

Tips voor werving van deelnemers

Hoe creëer je draagvlak? Waar vind je nieuwe deelnemers? Welke kanalen zet je in voor communicatie-doeleinden? Welke vormen van promotie zijn doeltreffend? Zeven tips om de omgeving warm te maken voor OldStars *walking football*.

1. Betrokkenheid bij de club

Om OldStars *walking football* tot een succes te maken, moet de vereniging de vorm breed dragen. Het startpunt is dat dan ook het informeren van het bestuur. Onder andere over de voordelen die het de club biedt. Spreek het bestuur aan en ga met ze in gesprek. Betrek ze bij de ambities en de ideeën om de vorm op te gaan zetten.

2. Maak een lijst van mogelijke deelnemers in de vereniging

Kies de mensen waarvan je denkt dat die zin hebben om een OldStars-team te vormen. Initiatiefnemers die willen starten met OldStars kunnen zich, afgaande op de beweegredenen van de huidige deelnemers, het beste richten op oud-voetballers van de vereniging. Bij de meeste deelnemers is gebleken dat het voetbal altijd is blijven trekken, ondanks dat ze bewust of noodgedwongen gestopt waren. Zoek bijvoorbeeld naar spelers in het veteranenteam, onder niet-actieve leden, onder oud-leden, onder de grootvaders/grootmoeders van leden en onder vrienden, burens en kennissen van leden.

3. Spreek de doelgroep aan

Niets werkt beter dan rechtstreeks contact. Dus spreek mensen aan als je ze tegenkomt op de club. Begin bij de mensen bij wie je denkt het meeste kans te maken. Maak een rondje langs de spelers van je oude team of stuur een e-mail naar een aantal oud-leden.

4. Zet in op mond-op-mond reclame

De spelers van het OldStars-team zijn de ambassadeurs van het initiatief. Stimuleer hen voortdurend om vrienden en bekenden uit te nodigen om een keer mee te trainen. Of om zelf om een team te beginnen. Die mond-op-mond reclame is goud waard. De club faciliteert het OldStars *walking football*. Binnen iedere clubs zijn middelen ter beschikking om deelnemers binnen de club te werven.

Denk bijvoorbeeld aan het clubblad, de website van de club, de nieuwsbrief, posters, flyers, hand-outs, bierviltjes, e-mails, Twitter en Facebook.

5. Benut bestaande media buiten de vereniging

Om mensen buiten de club te bereiken, hoeft je niet per se dure middelen in te zetten. Probeer eerst gratis aandacht te krijgen voor jouw club. Bijvoorbeeld door een persbericht te sturen naar een regionaal blad. Of nodig de regionale televisiezender uit. De verschillende mogelijkheden om buiten de vereniging aandacht te vragen zijn: een persbericht, posters in de buurt, advertenties, een bericht op mededelingenborden, regionale tv, lokale nieuwsbrieven, een kraam tijdens een evenement, een blog, flyers, e-mail, externe Twitterkanalen en externe Facebook-kanalen.

6. Registreer op www.oldstars.nl

Op de landelijke website van OldStars *walking football* (www.oldstars.nl) kunnen de teams zich registreren. De clubnaam wordt bij registratie vermeld in de lijst met deelnemende verenigingen. Potentiele deelnemers bezoeken vaak eerst de website en deze kun je dan snel verwelkomen op een training.

7. Activeer OldStars *walking football*

OldStars *walking football* is niet vanzelfsprekend. Energie steken in de communicatie en de activiteiten houdt de spelvorm op gang. Hierbij enkele tips om de deelnemers en de volgers mee te nemen in de ontwikkelingen:

- Houd iedereen op de hoogte via een vaste rubriek of met een speciale digitale nieuwsbrief
- Werf nieuwe deelnemers en neem ze mee naar trainingen
- Enthousiasmeer iedereen voor OldStars *walking football*, ook buiten de vereniging
- Blijf nieuwe activiteiten ontplooiën

Bekijk [hier](#) hoe de OldStars van Rood-Wit Veldhoven hun club tot een succes maakten.



KATWIJK WERFT VIA DE LOKALE KRANT

> Raymond Lempers - initiatiefnemer v.v. Katwijk

In Katwijks is OldStars *walking football* niet meer weg te denken. De promotie van de voetbalvorm heeft initiatiefnemer Raymond Lempers (Stichting Welzijnswijk Katwijk) vormgegeven door aandacht in de lokale krant en aandacht via de social media-kanalen van v.v. Katwijk. “Wij leveren artikelen aan voor de lokale krant, inclusief een foto. Deze sprekende artikelen zorgen voor de juiste aandacht. Bovendien deelt de club de social media berichten van onze stichting. We hebben gezien dat hierdoor leden van de vereniging ouders of grootouders attenderen op de voetbalvorm.”

Lempers gaat verder: “Ook mond-op-mond reclame heeft effect. Een demonstratiewedstrijd op het sportpark, tussen de OldStars van SEV en ADO Den Haag, heeft ook bijgedragen aan de bekendheid. Deze wedstrijd heb ik georganiseerd in de rust van een wedstrijd van het eerste elftal.”



FINANCIERING VAN MAATSCHAPPELIJKE SPORTINITIATIEVEN

> Kenniscentrum Sport

OldStars *walking football* is vooral een maatschappelijk initiatief. En in deze maatschappelijke bijdrage hebben sport, bewegen, participatie, sociale cohesie en plezier allemaal hun rol. Bij de ene vereniging met meer nadruk op sociale cohesie en bij de ander met een accent op plezier. Deze maatschappelijke initiatieven zijn niet alleen interessant voor de doelgroep. Ook voor externe organisaties. De doelstellingen van de spelvorm kunnen namelijk uitermate goed aansluiten bij die van bedrijven of publieke instellingen.

Het Kenniscentrum sport verzamelt personen, best-practices en kennis als het gaat om sportontwikkeling in Nederland. Financiering van maatschappelijke sportinitiatieven is één van de onderwerpen waar het Kenniscentrum graag in adviseert. Experts aan het woord en voor de dragers van uw project nieuwe inzichten om verder te komen. Wilt u ook een duurzaam verdergaan met OldStars *walking football*? Neem een kijkje op de website van het Kenniscentrum. U vindt hier veel adviezen om organisaties te verleiden om met u in zee te gaan. Dit artikel helpt u om anders te denken bij het zoeken van projectfinanciering. Bijvoorbeeld door de vorm te benaderen in termen van opbrengsten en maatschappelijke effecten.



OLD NEWS: VAN EN VOOR OLDSTARS

> Stef Coolen - hoofdredacteur Rood-Wit Veldhoven

Soepele spieren, krasse koppen en een drukbezette redactie. In Veldhoven draaien tweewekelijks de digitale persen van 'Old News'. De uitgave wordt opgemaakt door de mannen OldStars van Rood-Wit Veldhoven. Niet alleen op het veld schitteren zij in creativiteit, in de pen eveneens. Old News is een digitaal contactblad dat al drie jaar wordt uitgegeven en is gevuld met vaste rubrieken, activiteiten, nieuwsfeiten en grappen en grollen. Van de OldStars en voor de Oldstars. Het doel van het blad is de lokale spelers zo veel mogelijk te informeren over de ontwikkelingen bij de club en daar omheen.

“Op een paar populaire rubrieken wil ik je graag attent maken. Dat is “Alle 5 ... op herhaling”, een voortvloeiende van “Alle 5 op een rijtje ...”, een veel gelezen en dus populaire rubriek. Verder moet je echt eens de rubriek “Maak een praatje bij dit plaatje” lezen! Kostelijk! Achteraan in de Old News verschijnt altijd een quiz. Iedereen mag vrij meedoen en kan punten scoren voor de tussenstand. Ik hou het algemeen klassement bij en aan het eind van het voetbalseizoen reiken hiervoor de ‘OLDIESBUTGOLDIESCUP’ uit”, vertelt de enthousiaste hoofdredacteur Stef Coolen.

12. Voetbal en innovatie



“Niet alleen het voetballen staat centraal, maar juist het samen zijn en het onderhouden van sociale contacten. Bijvoorbeeld na afloop in de kantine.”

GERARD HENDRIKS - SPORTING '70

In 2013 is OldStars *walking football* in Nederland aangegrepen om in te zetten bij amateurverenigingen en betaald voetbalorganisaties in Nederland. De omgeving van de betaald voetbalclub of van de amateurvereniging is een ideale ontmoetingsplaats om ouderen in beweging te brengen. Hier komt de doelgroep bij elkaar en wordt men betrokken in actieve, sociale activiteiten. Kortom, OldStars *walking football* is hele mooie vorm om de doelgroep mee te laten doen in de maatschappij.

OldStars in de wijk

In steden bestaat een trend dat verenigingen zich verplaatsten naar andere delen in een stad. Een andere ontwikkeling is dat beweegactiviteiten aangeboden worden op andere plaatsen dan de sportverenigingen. In veel gevallen zijn buurthuizen en of wijkcentra een ideale plaats om sport- en beweegactiviteiten te organiseren. Ook nabijgelegen plekken zoals Cruyff Courts zijn hiervoor zeer geschikt.

In navolging van deze ontwikkeling vindt de organisatie van OldStars *walking football*-activiteiten steeds vaker in de wijk plaats. Op een Cruyff Court en of een plek in de buurt. Het Nationaal Ouderenfonds ontwikkelt samen met de partners een programma om eventuele initiatiefnemers van OldStars *walking football* in de wijk te ondersteunen bij het organiseren van deze activiteiten.

OldStars met migrantenouderen

Het Nationaal Ouderenfonds gaat OldStars implementeren bij voetbalclubs met een hoog aantal leden met een migrantenachtergrond. Verspreid over 26 amateurclubs door heel Nederland, worden 520 migrantenouderen geactiveerd om (meer) mee te doen in de lokale samenleving. Ervaring van het Ouderenfonds leert dat ouderen door blessures of andere gezondheidsbeperkingen terecht kunnen komen in een situatie met weinig tot geen sociale contacten, of inactiviteit. Bij migrantenouderen speelt de problematiek sterker dan bij autochtone ouderen.



EERSTE WALKING FOOTBALL VERENIGING VAN NEDERLAND: SWEETLAKE OLDSTARS

> René van Oeffel - professioneel sportondersteuner

“Na 26 jaar ben ik teruggekeerd naar de wijk waar ik ooit woonde. In Zoetermeer. ‘Wat een verpaupering zeg en saaiheid troef! De eenzaamheid moet hier wel erg hoog zijn’, dacht ik. Nader onderzoek bevestigde die gedachte. Evenals ik, wonen daar veel 55-plussers. Met mijn sportachtergrond klopte ik bij de dienstdoende wethouder aan. “Samen hier iets aan doen?”, vroeg ik. Het idee was geboren. Dichtbij de mensen iets aanbieden met hoog sociaal karakter. Volkssport nummer één, voetbal, was een logische keuze”, aldus René van Oeffel, professioneel sportondersteuner.

Hieruit is de eerste OldStars *walking football*-vereniging van Nederland geboren. ‘Sweetlake Oldstars’ is inmiddels een feit en begrip in Zoetermeer. We hebben de samenwerking met de eigenaar van het Cruyff Court en het naast gelegen tenniscentrum gezocht. Daarmee zijn hele mooie sociale voorzieningen gecreëerd. Het leuke is dat het niet ophoudt bij voetbal. Samen met de deelnemers hebben we alternatieve wijkporten gecreëerd, dit heet AdaptedSports4Senior. Deze sporten zijn afgestemd op de behoefte van de doelgroep. Inmiddels genieten deze gretig aftrek in vele andere gemeenten. Wat een wandeling door je oude wijk al niet teweeg kan brengen.

OLDSTARS WALKING FOOTBALL IN DE ZAAL

> Vadym Zellner - kartrekker OldStars A.S.V. Lebo

De Amsterdamse zaalvoetbalvereniging A.S.V. Lebo is in 1974 opgericht. De club is sindsdien opgeklommen, zowel sportief als maatschappelijk. Zo behaalde de vereniging twee jaar geleden de eerste Nederlandse landstitel in de zaal. Naast topsport biedt de club veel ruimte voor breedtesport. Negentien seniorenteams is het bewijs. Bovendien kent de club een omvangrijke jeugd- en vrouwenafdeling.

Sinds kort maakt A.S.V. Lebo plannen om ook OldStars *walking football* aan te bieden. “We zijn door het Nationaal Ouderenfonds gevraagd om deze vorm op te zetten. Dit past naadloos in ons maatschappelijke beleid. Voor onze jeugdprojecten werken we al samen met heel veel maatschappelijke organisaties in de Amsterdamse stadsdelen Nieuw-West en West”, vertelt Vadym Zellner. Hij is verenigingsmanager bij de vereniging en tevens de lokale kartrekker voor OldStars *walking football*.

“De zomer willen we een team samenstellen om de juiste organisaties te betrekken bij dit initiatief. Thuiszorg en de gemeente zijn voorbeelden hiervan. Het eenzaamheidsvraagstuk onder ouderen speelt ook in onze omgeving. Wij willen helpen om de ouderen een plek te geven om samen te komen. Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat wij als vereniging heel veel te bieden hebben voor die doelgroep. Oudere vrijwilligers kunnen bijdragen aan onze verschillende maatschappelijke projecten voor de jeugd.”

Hij stroomt over van ideeën om het voor de doelgroep aantrekkelijk te maken. “We kunnen vijf tegen vijf spelen op Cruyff Courts, we kunnen onderling gaan spelen tegen het OldStars-team van Zuid-Oost United en we hebben zelf de faciliteiten om trainingen aan te bieden.” Ook de toevoeging klinkt veelbelovend. “In de rust van de wedstrijden van onze eerste zie ik ook mogelijkheden om *walking football* te spelen.”





De OldStars-aanpak levert deelnemende senioren meer vitaliteit, een zinvolle dagbesteding en een nieuw sociaal netwerk. En de mogelijkheid om zelf actief te zijn als vrijwilliger. Kortom, vele positieve punten die ook van toepassing zijn op migranten-OldStars. Het functioneren van *walking football*-teams gaat hand in hand met de actieve deelname van senioren. De huidige OldStars-voetballers dienen als ambassadeurs voor de werving van nieuwe deelnemers. De eigen ervaringen helpen hen in het herkennen van nabije leeftijdsgenoten die behoefte hebben aan ontmoeting en beweging.

Sleutelfiguren en rolmodellen uit de voetbalwereld en de migrantengemeenschap brengt het Ouderenfonds samen om de aanpak vorm te geven. Een unieke samenwerking die op zoek gaat naar migranten-senioren die willen deelnemen aan de voetbalvorm.

Verhalen uit de praktijk

Twee korte verhalen van landelijke initiatiefnemers illustreren deze wijkaanpak om OldStars *walking football* te introduceren. Het eerste verhaal is een initiatief rondom VVV Venlo en het tweede licht een OldStars *walking football* programma uit Zoetermeer toe. Deze verhalen geven een goed beeld van wat de doelgroep kan doen om de organisatie lokaal in haar samenleving te organiseren.

13. Lokale samenwerking en werving



“Ik heb veel meer sociale contacten
dan op de fitness. Je bent nooit alleen
en we willen graag bij elkaar zijn.”

MARLIES ERKENS (67), OLDSTARS RODA JC

Het opstarten van OldStars *walking football* kost tijd en de initiatiefnemers lopen tegen tal van uitdagingen aan. Op welke manier zijn de uitdagingen te tackelen? Het succes van OldStars *walking football* is voor een groot gedeelte afhankelijk van lokale samenwerking en werving. Dit hoofdstuk helpt initiatiefnemers met tips en adviezen om samen te werken en daarmee de doelgroep te activeren.

Toegevoegde waarde spelvorm

Om het concept van de grond te krijgen is het belangrijk dat alle betrokkenen de toegevoegde waarde van de spelvorm inzien. Als je deelnemers wilt werven, bedenk dan wat de toegevoegde waarde voor hen is. Voetbal en gezondheid en bewegen staan centraal. Maar de spelvorm houdt nog veel meer in. Sociale betrokkenheid, gezelligheid en bij een team horen zijn allemaal neveneffecten. Probeer lokale organisaties als de gemeente, verenigingen én spelers te laten zien wat de toegevoegde waarde is.

Belanghebbenden

Het is belangrijk om te realiseren dat verschillende belanghebbenden een rol hebben in het speelveld van het concept. Hierbij moet u denken aan gemeenten, welzijnsinstellingen, sportverenigingen, sponsors, fysiotherapeuten en natuurlijk de deelnemers. Probeer in de gesprekken met deze partijen altijd uit te gaan van gezamenlijke doelstellingen. Vragen als 'Hoe groot is de doelgroep?', 'Welk positief effect heeft de spelvorm voor de lokale samenleving?', 'Wat is de urgentie?', 'Wat is de aanleiding om de vorm uit te gaan rollen?' helpen u om scherp te krijgen welke overlappende doelstellingen er bestaan.

Toenemende vergrijzing en verenigingen die onder druk staan zijn de voornaamste uitdagingen waaraan OldStars *walking football* het hoofd biedt. Deze uitdagingen raken alle betrokken organisaties. Kortom, denk ook vanuit de andere partij en sta stil bij welk belang zij hebben. Tip: concretiseer de toegevoegde waarde voorafgaand aan de gesprekken die u gaat voeren. Dit helpt om de noden en wensen van de spelvorm en de samenwerkende organisaties op één te lijn te krijgen.

Het is van belang om niet eerst uit te gaan van eigen ideeën en wensen. Vaak zijn deze gebaseerd op aannames. Analyseer eerst de behoeften van de diverse partijen. Dit lijkt simpel, maar vormt regelmatig een struikelblok.

In gesprek met verenigingen

Veel sportverenigingen kampen met nieuwe uitdagingen. Een teruglopend ledenaantal is hiervan een voorbeeld. OldStars *walking football* kan voor verenigingen een manier zijn om dit gat op te vangen. Indien je met een vereniging in gesprek gaat, onderzoek welke behoefte de verenigingen hebben en hoe de voetbalvorm aan deze behoefte tegemoetkomt. De vorm kan voor een hoger ledental zorgen. Daarnaast kan de doelgroep, eenmaal onderdeel van de vereniging, betrokkenheid, loyaliteit en gezelligheid bieden. Allemaal argumenten om verenigingen te overtuigen van het nut en de noodzaak van OldStars *walking football*.

Samenwerkingen

Maatschappelijke organisaties hebben lokaal verschillende belangen. In veel dorpskernen of wijken zijn sportverenigingen en gemeentelijke sportondersteuners gevestigd. Voor de opstart is het belangrijk om deze partijen bij elkaar te brengen. Sportondersteuners van de gemeente kunnen adviseren en ondersteunen in de opstartfase. Veelal komen zij in contact met mensen die lokaal een sportactiviteit willen organiseren. Bovendien hebben de lokale ondersteuners veel contact met de doelgroep. Maak slim gebruik van de kennis en werk samen om OldStars *walking football* op te starten en/of groter te maken.

Verhaal uit de praktijk

Ron Verkuijl is projectleider OldStars *walking football* bij Vereniging Sport Utrecht (VSU). Hij ziet de spelvorm groeien bij verschillende verenigingen. In zijn verhaal komt naar voren hoe de deelnemers enthousiast raken en de werving voor rekening nemen. Voor meer informatie en contact over OldStars *walking football* bij VSU, kijk op www.sportutrecht.nl/walkingfootball.

KUN JE LOPEN, DAN KUN JE MEEDOEN!

> Ron Verkuil - projectleider OldStars walking football
Vereniging Sport Utrecht (VSU)

“OldStars *walking football*? Wat is dat? Wandelvoetbal? Mag je dan niet rennen? Dit zijn de meest voorkomende en soms sceptische reacties die ik heb ervaren bij mijn tocht langs de Utrechtse amateurclubs. Veel clubs worden enthousiast als ze meer te weten komen over de sport OldStars *walking football*. 60-plussers meer laten bewegen en uit het sociale isolement halen zijn natuurlijk doelstellingen die door iedereen worden gedragen. Momenteel zijn in de stad Utrecht Faja Lobi KDS en Sporting '70 gestart met OldStars *walking football*”, vertelt Verkuil.

Hij gaat verder over zijn positieve ervaringen: “De teams begonnen met ongeveer acht man. Inmiddels is er veel belangstelling en komen er elke training mensen kijken. Soms komen ze de volgende training weer, maar dan om me te doen. Als ze eenmaal hebben meegedaan, zijn ze voor altijd verkocht aan het spelletje. Wat mij vooral aanspreekt en deugd doet is het enthousiasme en plezier van de deelnemers. En ik zie na deze opstart een sneeuwbaaleffect ontstaan. Vooral door de deelnemers zelf. Zij profileren zich veelal als ambassadeurs. Betere reclame kan ik niet wensen en ik ben er daarom van overtuigd dat deze nieuwe tak van sport steeds meer terrein zal winnen. De ouderen willen hiermee meer bewegen.”

Kick-off bij VVOR

Een maand na de Rotterdamse inspiratiebijeenkomst bij Excelsior vond de kick-off van OldStars *walking football* bij VVOR plaats. De tien potentiële deelnemers kregen een presentatie en speelden een klein oefentoernooi. Een goed startpunt om in het volgend seizoen van start te gaan met OldStars bij VVOR.

Vorbereidingen

Dankzij de nodige exposure kwamen de deelnemers één voor één de kantine

binnen. Klaar voor de kick-off in Rotterdam. In de weken voorafgaand deelde VVOR flyers uit, plaatsten ze berichten op social media, was er een speciale pagina op de site en besteedde het Algemeen Dagblad en de Havenloods aandacht aan de kick-off. Eenmaal in de kantine was het ijs snel gebroken. Onder het genot van een kop koffie deelden de deelnemers hun voetbal-ervaringen van vroeger.

Presentatie OldStars expert

OldStars expert Peter Aal deelde zijn kennis en ervaringen met *walking football*. Op interactieve wijze betrok hij het publiek bij zijn presentatie. Iedereen luisterde vol aandacht. Ook sprak hij een gezegde uit wat voor hem heel mooi aansloot bij de kick-off: “Een plaatje spreekt meer dan duizend woorden”.

Klein oefentoernooi

Het programma vervolgde zich buiten met een uitgebreide warming-up. De deelnemers werden klaargestoomd voor een match met tactische oefeningen. Ze liepen heen en weer met de bal en maakten tussendoor een schijnbeweging of deden een trucje. Na dertig minuten kennismaken met de innerlijke voetballer van vroeger, maakten ze teams van vier personen. De regels waren inmiddels helder en de OldStars in spé konden niet wachten om te beginnen met een klein oefentoernooi. Na twintig minuten van schitterende goals, grapjes, passes en lachbuien was het einde van de training alweer in zicht. De mannen gaven aan dat ze echt dat teamgevoel van vroeger herleefden op het veld.

Vervolg

Na de activiteiten op het veld bleven de deelnemers nog hangen voor een gezellig kopje koffie. De beslissing was unaniem: ze gaan graag volgend seizoen aan de slag met *walking football*. Missie geslaagd! VVOR bedankt het Nationaal Ouderenfonds, Rotterdam SportSupport en gemeente Rotterdam voor hun bijdrage aan de kick-off.

WORKSHOPS OLDSTARS WALKING FOOTBALL VOOR SPORTAANBIEDERS

> Anouk Bloembergen - productspecialist SportRegie Rotterdam

“Wij hebben in ieder geval ook veel geleerd, bijvoorbeeld dat we verschillende kleuren stift mee moeten nemen”, klinkt de terugblik van Anouk Bloembergen op de workshop over OldStars *walking football* in Rotterdam. Als product-specialist sport is zij werkzaam voor SportRegie Rotterdam. Vanuit deze rol is ze actief betrokken bij de uitrol van de spelvorm in de stad, met name in de opstartfase. Ze heeft onder meer bijgedragen aan de geven van een workshop voor de verschillende sportaanbieders in de stad.

Bloembergen geeft een toelichting op haar verantwoordelijkheid. “Wij werken samen met verenigingen, ZZP’ers en publieke organisaties om nieuw sportaanbod te creëren en te organiseren. Binnen SportRegie ondersteun ik de sport-regisseurs, zij werken in de verschillende gebieden van de stad.” Vanaf februari is het OldStars *walking football*-balletje gaan rollen in de gemeente Rotterdam.

“Wij hebben tijdens de eerste workshops voor sportaanbieders drie vraagstukken voorgelegd. Wie is de doelgroep? Hoe bereik je deze? En wie heb je nodig om ze te bereiken? Maar ook door anders naar de vragen te kijken, worden sportaanbieders bewuster van aanpassingen die zij kunnen maken. ‘Hoe jaag je de doelgroep weg?’ is een voorbeeld van een vraagstuk anders bekijken.”, vervolgt Bloembergen.

De resultaten van de eerste workshop waren veelbelovend. Bloembergen: “VVOR is een Rotterdamse vereniging die met de uitwerkingen snel aan de slag gingen. Zij hebben inmiddels een eerste OldStars *walking football*-training georganiseerd. We hebben bovenal heel veel enthousiaste reacties ontvangen en nieuwe ideeën kwamen op tafel.” Na de zomer zet SportRegie de activiteiten door in de vorm van nieuwe sessies. “Hopelijk kunnen we samen met sportaanbieders de workshops organiseren. Zij kunnen dan organisatie-breed kijken naar werving, samenwerking en de organisatie rondom deze spelvorm.

EEN LOKALE STUURGROEP OM TAKEN TE VERDELEN EN SAMENWERKING TE BEVORDEREN

> Hein Meurs - OldStars DBS

“OldStars *walking football* is in onze regio begonnen onder de vlag van PSV. Vervolgens is het concept uitgewaaid over amateurverenigingen in de regio Eindhoven, waaronder DBS”, aldus Hein Meurs. Hij is één van de OldStars bij de club. Tevens maakt hij onderdeel uit van een stuurgroepje *walking football* bij de vereniging. “Bij een amateurvereniging ben je iets meer op jezelf aangewezen. Door middel van een stuurgroepje kunnen we letterlijk meer sturing geven aan het initiatief. Ik zag bij de naburige club Rood-Wit Veldhoven hoe goed het daar werkt, vandaar.”

De OldStars-stuurgroep van DBS verdeelt de taken. “Zo regelen we bijvoorbeeld intern de invulling aan het sociale aspect. De stuurgroep stimuleert extra activiteiten, zoals een gezamenlijke lunch of een tripje. We betrekken verschillende personen bij de organisatie. Andere taakgebieden zijn technische zaken (trainingen, toernooien), communicatie en secretariaat.”

Meurs is initiatiefnemer van deze stuurgroep. “We hebben de spelers gevraagd of ze erachter stonden. Zij gaven aan het eind van het afgelopen voetbalseizoen groen licht om de stuurgroep op te zetten en uit te werken. Het is nog nieuw. De verantwoordelijkheden beter verdelen en samenwerking bevorderen, dat zijn de voornaamste doelen.”

Tips voor lokaal samenwerken

Lokaal samenwerken is de kracht van het verbinden. Wat kenmerkt een succesvolle initiatiefnemer?

Een succesvolle initiatiefnemer merk je niet altijd op, maar iedereen ervaart wel dat 'alles lekker loopt' en dat er een gemeenschappelijk gevoel van eigenaarschap in de samenwerking is. Hieronder kort een aantal eigenschappen die bij een goede initiatiefnemer of coördinator passen.

- Sturen maar niet bepalen: dit betekent dat je gezamenlijke koersbepaling mogelijk maakt en dan praat je zelf ook mee
- Passie uitdragen: vanuit intrinsieke motivatie, passie uitdragen naar de samenwerkingspartners en naar de buitenwereld
- Gezamenlijk eigenaarschap: betrekken van alle partijen op basis van gelijkwaardigheid
- Overzicht houden op project: hoofdzaken van bijzaken weten te onderscheiden
- Oog voor proces: bijvoorbeeld voor conflicten, motivatieverlies, etcetera. Maak proceszaken regelmatig bespreekbaar met elkaar
- Netwerk hebben: iemand met een groot netwerk kan makkelijker schakelen
- Verbinden: het vermogen om partijen te verbinden op het niveau van de ambitie is cruciaal, zeker als verschillende partners met verschillende belangen nader tot elkaar moeten komen.

Tips voor de stappen in een goede samenwerking zijn:

1. Initiatief nemen: anderen enthousiast maken voor het initiatief
2. Afspraken en plannen maken met partners komen tot afspraken en een plan van aanpak
3. Realiseren gezamenlijk uitvoeren van het plan
4. Continueren en zorgen dat het initiatief wordt voortgezet.

Lees in de [aanpak van regio Haaglanden](#) hoe zij met een samenwerkingsverband, OldStars walking football verder ontwikkelden.



14. Organisatie en toernooien



“Weet je hoe ik het zie? Dat iedere wedstrijd weer een plusje voor mij is.”

HAROLD OOFT (76) - OLDSTARS FAJA LOBI KDS

OldStars *walking football* draait om gezelligheid en bewegen. De doelgroep sociaal actiever maken en gezonder laten leven zijn doelstellingen van de spelvorm. Sportieve activiteiten vormen hiervoor het bindmiddel. In dit hoofdstuk lichten we toe op welke wijze toernooien en evenementen bijdragen aan de doelstellingen. Waarom zijn toernooien geschikt om de doelgroep te verbinden aan OldStars *walking football*? Hoe worden evenementen ingericht om te voldoen aan de behoeften van de doelgroep? Dit zijn voorbeelden van vragen waarop dit hoofdstuk antwoord geeft.

Het waarom van toernooien

Veel OldStars *walking football*-teams beginnen met een handjevol spelers. In samenwerking met de verenigingen proberen de enthousiastelingen het aantal spelers groter te maken. In de buurt en in sociale netwerken vinden zij nieuwe spelers en betrekken hen bij de sport. Veelal komen de teams éénmaal per week samen om te trainen en bij te praten. De sociale en sportieve functie van OldStars *walking football* worden in toenemende mate ingevuld. Toernooien vormen hier een mooie aanvulling op, een voorbeeld hiervan is het kick-off evenement in Noordwijk.

De toernooien vormen namelijk een ideale mogelijkheid om breder invulling te geven aan de doelstellingen van de spelvorm. Tijdens deze evenementen ontmoeten de spelers andere teams uit de streek en kunnen ze de krachten meten met nieuwe tegenstanders. Onder het mom van 'hoe meer zielen, hoe meer vreugd' versterken toernooien letterlijk de sociale binding in de doelgroep. Spelers kunnen ongedwongen met elkaar kennismaken en het biedt de mogelijkheid om gegevens uit te wisselen met andere ploegen. Voor de organisatie van een oefenwedstrijdje bijvoorbeeld.

Toernooien kunnen daarnaast net iets meer losmaken in de groep. De spelers hebben een doel en dat is winnen van de andere teams. Dit werkt bevorderend voor de samenwerking en de teamspirit.

Uitdagingen van toernooien

Toernooien bieden ook uitdagingen. Frustratie en frictie kan ontstaan zodra afspraken worden gemaakt over het wisselbeleid. Wat te doen met mindere spelers in de finale? Wie coachen het team en hoe doen zij dat? Probeer deze uitdagingen te omarmen en als groep te groeien door deze momenten. Plezier, euforie, verlies en falen zijn allen bedoeld om als team dichter bij elkaar te komen. Iedereen verdient zijn waarde en plek in de groep. De spelers leren op die momenten veel over wat ze aan elkaar hebben. Een tip is om met elkaar een gesprek te voeren over wie welke wensen heeft. En hoe het team daar een oplossing voor kan bieden.

In het kader van veiligheid moeten toernooien en evenementen altijd rekening houden met voldoende EHBO-personeel en een AED. De spanning en fanatisme kunnen hoog oplopen en veiligheid staat voorop bij de spelvorm.

Sociale evenementen

Evenals bij toernooien, dragen andere evenementen ook bij aan de sociale cohesie in de doelgroep, de zogeheten side-events. Verschillende voorbeelden van side-events worden georganiseerd rondom het concept OldStars *walking football*. Een demonstratietraining met een bekende (oud)voetballer, een voorwedstrijd, een uitje naar de bioscoop met het team of het combineren van een training met een potje kaarten. Dit is slechts een aantal voorbeelden van evenementen die meehelpen om iedereen op zijn manier te laten genieten van het sportieve groepsgevoel.

Voetbaltechnische en organisatorische aspecten bij OldStars-evenementen

We onderscheiden dertien uitgangspunten bij de organisatie van OldStars-evenementen. Deze uitgangspunten zijn van voetbaltechnische en organisatorische aard. Het is belangrijk om met alle aspecten rekening te houden bij de organisatie van een evenement. Hieronder lichten we dertien aspecten toe.

Voetbaltechnisch

1. Specifieke warming-up: *Walking football* is een speciale tak van sport, waar ook een speciale warming-up voor nodig is. De specifieke warming-up bevat in ieder geval de volgende elementen: het gehele lichaam dynamisch rekken, in alle richtingen lopen en voetbal specifieke bewegingen maken. Ook moet elke deelnemer minimaal tien ballen hebben overgespeeld. De warming-up moet minimaal tien minuten duren en vindt direct voorafgaand aan een eerste wedstrijd plaats, zodat deelnemers in de tussentijd niet weer afkoelen.
2. Verantwoord speelschema: De OldStars-deelnemers komen ook voor de gezelligheid en ontmoeting. Het speelschema moet daarom aansluiten op de behoefte en de mogelijkheden van de deelnemers. De richtlijnen zijn als volgt:
 - a. Rustmomenten tussen de wedstrijden door
 - b. Maximaal een uur voetballen in totaal
3. Consistente spelregels: Bij OldStars-toernooien speel je voor het spelplezier en de gezelligheid. Toch zijn er duidelijke spelregels nodig, die zorgen voor een leuk en eerlijk spel. Om het naleven hiervan te stimuleren, is het essentieel dat de regels voorafgaand aan het evenement worden besproken, bijvoorbeeld na het welkomstwoord of in een programmaboekje. Daarnaast moeten de spelbegeleiders goed op de hoogte zijn en de regels hetzelfde interpreteren en toepassen.
4. Spelbegeleiders: Om het sportieve karakter van OldStars-events te stimuleren, zet je spelbegeleiders in in plaats van scheidsrechters. Vooral in de eerste wedstrijden hebben de regels extra aandacht nodig. De spelbegeleiders zijn bij voorkeur mensen die affiniteit hebben met *walking football* maar zelf niet kunnen deelnemen door fysieke beperkingen. Op deze manier zijn zij ook sociaal betrokken zijn bij de OldStars-gemeenschap.

5. Plezier en samenspelen: Stimuleer sportiviteit en spelplezier op verschillende manieren; handen schudden voor- en achteraf, applaus voor mooie aanvallen/ doelpunten van teamgenoten en tegenstanders en aanpassingen doen als één team te sterk is, zoals het toevoegen van een speler aan het verliezende team.
6. Voetbal gerelateerde randactiviteiten: Om de deelnemers vooraf, achteraf of tussen de wedstrijden door op een ontspannen manier met elkaar in contact te laten komen, worden randactiviteiten georganiseerd. Het past het beste bij het OldStars-karakter als dit voetbal gerelateerde activiteiten zijn zoals een voetbalquiz, latjetrap, gatenschieten, voetgolf, voetbalbowlen, voetbalbingo, tafelvoetbal, etc. Het programma biedt dit vrijblijvend aan.
7. Intensiteit van bewegen: De intensiteit van bewegen (kracht en snelheid) neemt toe tijdens toernooien. Er is moeilijk iets te zeggen over verantwoorde minuten of duur tijdens toernooien. Wel geven we richtlijnen. Bij toernooien gaat het vaak over winnen (hogere intensiteit) en over meerdere wedstrijden (stoppen en weer starten). Je kunt je afvragen of dat verantwoord is. Bovendien is de leeftijd van de deelnemers tussen de zestig en de negentig jaar. De verschillen tussen deelnemers worden groter naarmate de leeftijd hoger wordt. Differentiëren binnen een training kan en is zeer wenselijk.

Organisatorisch

8. Brede zelfstandige organisatie: Om een succesvol OldStars-toernooien te organiseren, is een brede organisatie nodig die zelfstandig te werk gaat. De voorkeur gaat uit naar een groep mensen die zelf niet deelneemt aan het toernooi, maar wel betrokken is en blijft bij de groep. Bijvoorbeeld partners van deelnemers, fysiek beperkten, clubmensen of andere vrijwilligers. Ook stagiaires van relevante opleidingen zijn erg nuttig voor uiteenlopende werkzaamheden. Bekijk [hier](#) het draaiboek voor de organisatie.
9. Ambassadeurs en prominenten: De organisatie kan het niet alleen. Er zijn ambassadeurs nodig die de doelgroep enthousiasmeren, mobiliseren en zelf het goede voorbeeld geven. Ook het inschakelen van prominenten zoals (prof)clubhelden of bekenden uit de stad is effectief. Zij zijn ook in te zetten voor het uitreiken van prijzen bij een toernooi of bij (extra) activiteiten zoals het leiden van een quiz.

10. Samenwerken met partners: OldStars werkt samen met een aantal partners die ondersteunen bij toernooien. Vraag naar de mogelijkheden bij het toernooi dat georganiseerd wordt. Denk hierbij aan het aanbieden van fittesten, zorg-verzekeringen-acties en korting op gehoorsten. Dit geeft extra elan aan het evenement en biedt de deelnemers meerdere voordelen.
11. Promotie en media-aandacht: Stuur een save-the-date naar de contact-persoon van de doelgroep zodat het toernooi op tijd in de agenda's van de deelnemers komt. In het volgende bericht deel je alle overige informatie en de mogelijkheid tot inschrijven. Kies het juiste communicatiekanaal. Niet iedereen van de doelgroep is goed bereikbaar per e-mail. Vul een digitale uitnodiging aan met offline-middelen zoals posters bij buurthuizen, de voetbalclubs in de omgeving en het plaatsen van een aankondiging in een wijk/streekkrant. Het inzetten van de lokale media is hierbij van groot belang. Ze kunnen van waarde zijn bij de promotie, het vastleggen van het evenement en vervolgens het verspreiden van beelden en verhalen van het evenement.
12. Veel ruimte voor ontmoeting: Het sociale aspect van OldStars-toernooien is minstens zo belangrijk als het daadwerkelijke voetballen. Dit kan gestimuleerd tijdens de ontvangst, pauzes, een gemeenschappelijke lunch en de rand-activiteiten. Een kopje koffie tijdens de ontvangst of de pauze zorgt voor gezellige momenten. Een lunch nuttigen aan grote tafels waar meerdere teams aan zitten is ook garantie voor gezelligheid. Interactie met de eigen club- en teamgenoten is al mooi, maar het mengen van verschillende teams zorgt voor nog meer kameraadschap en past goed bij het karakter van een OldStars-event. Stimuleer dit door bijvoorbeeld een quiz in gemengde teams te spelen. Of voetbalspellen met teams tegen of met elkaar te laten spelen.
13. Verzorgde catering: Het stimuleren van gezelligheid gaat goed met behulp van een hapje en drankje. Hierdoor voelen de deelnemers zich tevens gewaardeerd en welkom. Ook is goede voeding essentieel als men gaat bewegen. Koffie met een lekkernij, een stuk fruit en een (simpele) lunch zijn aan te raden bij elk OldStars-evenement.

Een blik op de OldStars *walking football* toekomst

Voetbalvereniging Gestel was het decor van een OldStars *walking football*-toernooi op woensdag 17 mei 2017. 22 verschillende teams bespeelden het eerste veld in Eindhoven om te strijden voor de overwinning. Het deelnemersveld was gevuld met spelers uit verschillende windstreken en met uiteenlopende meningen. Bijvoorbeeld over de ontwikkeling van de spelvorm in de toekomst.

Eén ding is kraakhelder. OldStars *walking football* groeit. Het aantal teams, de georganiseerde toernooien en de deelnemers; uit alle cijfers valt te concluderen dat de vorm met rasse schreden aan het uitbreiden is in Nederland. De groei levert nieuwe vraagstukken op. Wat vinden de deelnemers van een competitie-opzet? Passen de teams selecties toe voor het samenstellen van de ploegen? Welke rol is toebedeeld voor de KNVB?

COMPETITIES ORGANISEREN: WAT ZIJN DE MENINGEN?

“Wij geven clinics in de omgeving en we spelen al drie jaar mee in deze vorm. Ja, het groeit absoluut. Ik zie de groei vooral verder ontstaan bij de verenigingen en in de wijken. De vrijblijvendheid is de kracht van deze vorm. Bij het organiseren van een toernooi wordt een belangrijk element toegevoegd. Namelijk competitie. Ik denk dat de lol er dan een beetje vanaf gaat. Misschien moeten we dan ook wel in de avond gaan spelen, dat is minder leuk”, aldus een ervaren speler van VVV Venlo.

VV. Resia is een andere club uit Limburg waar de vorm is omarmd. Sinds een jaar spelen de mannen samen en zij proberen de groep uit te breiden. “Ik merk dat minachtend wordt gedaan over de term *walking*”, klinkt één ervaring. “Wij willen overigens graag een competitie gaan spelen en dat zijn we vanaf volgend seizoen ook van plan. Liever heb ik dat de KNVB daar een rol in pakt en dit voor ons faciliteert. Dat betekent dat wij het niet zelf moeten doen”, luidt de toevoeging.

Sociale activiteit en financiële bijdrage

De oranjeherden van VV. Resia vinden bij een speler van FC Oss geen bijval voor de plannen om een KNVB-competitie op te zetten. “In beginsel is deze vorm ingestoken om te bewegen en om de sociale activiteit te verhogen. Deze insteek zorgt voor de groei waar we nu mee te maken hebben. Dat merken we ook in onze omgeving. Regelmatig heten wij gastspelers welkom die OldStars *walking football* ergens anders willen uitrollen. In deze vorm, door slimme samenwerkingen, is het prima.”

Het vervolg van de FC Oss-speler gaat in op de financiële bijdrage. “Wij betalen zestig euro op jaarbasis om gebruik te maken van de faciliteiten. Eén training per week kunnen we dan bij onze vereniging doen en we ontvangen een bak koffie. Bovendien kunnen we voor dat bedrag naar de thuiswedstrijden van FC Oss. Dat is geen geld. Ik ben bang dat meer kosten gepaard gaan met een competitieopzet. Volgens mij is dat niet wenselijk.”

Aandacht naar de verenigingen

Ook Rood-Wit Veldhoven is van de partij in Eindhoven. De club is aanwezig met twee verschillende OldStars *walking football* teams. “We merken dat voor bepaalde toernooien al selecties worden gemaakt. Dan gaat de spelvorm afwijken van de oorspronkelijke insteek. Ik denk eigenlijk dat het daar naartoe gaat. Concreet zou in de toekomst een competitie kunnen komen voor de meer fanatieke teams en onderlinge wedstrijden en toernooien voor de minder fanatieke teams”, vertelt een vooruitblikkende speler.

“Het competitie-element spreekt mij persoonlijk eigenlijk niet aan. Ik denk dat eerst meer aandacht besteedt moet worden aan de samenwerkingen met verenigingen. Zij hebben de grootste rol en lang niet alle verenigingen zijn om. Dit heeft in bepaalde gevallen ook te maken met persoonlijke belangen, denk ik”, vervolgt hij.

De volgende groeifase lijkt voor de vorm aanstaande. Welke nieuwe samenwerkingen, vormen of competities worden gevonden, is nog onbekend. OldStars *walking football* is in ieder geval onderwerp van gesprek.

EEN UITWISSELINGSCIRCUIT IN NOORD-LIMBURG

> Gerard Lok - kartrekker OldStars RKsv Meterik

In de Noord-Limburgse gemeente Horst aan de Maas kent OldStars *walking football* een indrukwekkende dichtheid. Met acht verschillende teams is het één van de meest actieve OldStars *walking football*-gemeenten in Nederland. Door middel van een rondtrekkend uitwisselingscircuit proberen de ambassadeurs nog meer spelers aan de vorm te binden. In dit circuit bezoeken teams de lokale verenigingen en bieden zij aan om een toernooi aldaar te organiseren. De sfeer van OldStars *walking football* komt met behulp van deze toernooien letterlijk naar de verenigingen toe.

Gerard Lok is verenigingsondersteuner bij de gemeente en hij is de drijvende kracht achter de organisatie en promotie van het lokale OldStars *walking football*. Zijn ervaringen over de eerste toernooidag deelt hij graag. “Op de velden van RKsv Meterik organiseerden we dit eerste lokale toernooi. In de organisatie werkten de verenigingsondersteuners en de OldStars *walking football*-ambassadeurs samen. Het was een dag van gezelligheid en bewegen. De wethouder verrichte de aftrap.”

Door lokale samenwerkingen in de regio ontstaat een sneeuwbaaleffect en dit leidt tot een toename van het aantal toernooien. Deze opzet moet de spelvorm verder doen laten groeien. “We zijn van plan om in Horst aan de Maas met het OldStars *walking football*-circuit bij verschillende clubs langs te gaan. Je moet je dan voorstellen dat we op één dag alle teams uit de regio uitnodigen om tegen elkaar te spelen. Zoals bij het eerste toernooi. Ik hoop dat ook die dagen bol gaan staan van gezelligheid, sociale interactie en uiteraard gezond bewegen. Met deze opzet hopen we meer verenigingen en deelnemers warm te maken. De oudere doelgroep en verenigingen kunnen samen optrekken en samen van elkaar profiteren. Daar past OldStars *walking football* heel goed in”, vervolgt Lok.



INTERNATIONAAL SUCCES VOOR ALMELO CITY CUP

> Huib Rouwenhorst - kartrekker Gold Stars Heracles Almelo

In Almelo wordt gebouwd aan een lokale OldStars *walking football*-traditie met internationale aantrekkingskracht. Onder de naam Almelo City Cup. Het idee is geboren in 2016 en kende in het voorjaar van 2017 haar tweede editie. Het evenement is omvangrijk met ruim 300 deelnemers en 60 vrijwilligers.

Klaar voor volgend jaar

Huib Rouwenhorst is namens de Gold Stars van Heracles Almelo één van de kartrekkers van het toernooi. Rouwenhorst licht graag toe welke samenwerkingen zij aangaan om het toernooi te laten slagen. “Hotel Preston Palace is de plaats waar de deelnemers overnachten, Heracles Almelo biedt een stadion waarin gespeeld wordt en het ROC levert studenten die een handje helpen bij de uitvoering.”

Een goede start

Het evenement start op donderdagochtend met een kop koffie en kennismaking op de verschillende terrassen in de stad. “Iedere tafel wordt bezet door spelers van verschillende teams, hartstikke leuk om kennis uit te wisselen en contact met elkaar te maken” licht Rouwenhorst toe. “We bieden de deelnemers uit Engeland bovendien vervoer aan, van en naar luchthaven Schiphol. Onze transferdienst wordt bemand door tien chauffeurs uit de Gold Stars die de Engelse deelnemers keurig ophalen en terugbrengen.”

Gegarandeerd 8 wedstrijden

Na de kennismaking met de binnenstad starten de 32 OldStars *walking football*-teams aan het toernooi. “We garanderen dat ze allemaal acht wedstrijden spelen, ongeacht op welke plaats een team in de poulefase eindigt. De burgemeester is aanwezig om het openingswoord te doen. Tijdens het toernooi zorgen we voor muziek en proviand. Partners van de Gold Stars bereiden 600 lunchpakketten voor”, aldus Rouwenhorst.

Over de grens

Publicitair kijken de Gold Stars graag over de grens. “We zorgen ervoor dat ons toernooi wordt aangekondigd op een aantal websites in Engeland. Samen met het slim gebruik maken van social media, weten we hiermee geïnteresseerde teams daar te bereiken. In Duitsland volgen we de ontwikkelingen van deze vorm. Zo zijn we op een artikel gestuit waarin vermeld stond dat Werder Bremen en VfL Wolfsburg zijn gestart met OldStars *walking football*. Beide teams hebben we uitgenodigd en waren aanwezig tijdens de editie van dit jaar.”

Verskillende spelregels

Het internationale gezelschap garandeert een discussie over de spelregels. In Engeland hanteert men andere regels dan op de Nederlands velden. Rouwenhorst ziet dat veel internationale gasten overtuigd raken van de regels in eigen land. “Vier scheidsrechters uit België en één uit Engeland maakten onderdeel uit van ons scheidsrechterskorps. Ja, uiteraard willen we ook zorgen voor een verdeling in de nationaliteiten van de arbitrage.

Stuur- en werkgroepen

De organisatie bestaat uit een stuurgroep van 5 Gold Stars die allen een organisatieonderdeel oppakken. Logistiek, locaties, wedstrijdsecretariaat, inschrijvingen en sponsoring zijn voorbeelden van onderdelen die ze onderscheiden. De 5 leden van de stuurgroep vragen teamgenoten om een werkgroep voor een onderdeel te vormen. Hiermee staat de organisatie als een huis.

Ambitie volgend jaar

Vooruitkijkend naar de 3e editie heeft Rouwenhorst ambities. “We willen het aantal teams van 32 behouden en gaan niet uitbreiden. Het sociale element is heel belangrijk en het toernooi moet persoonlijk zijn. Wel willen we wijzigingen aanbrengen in de verdeling van nationale en internationale teams. Graag willen we nog meer ploegen uit andere landen bereiken. We gaan voor verbeteringslagen in de kwaliteit en niet in de kwantiteit.



Meer informatie

Voor vragen over OldStars *walking football* kun je contact opnemen met Johan Annema, projectleider OldStars Nationaal Ouderenfonds, via e-mail j.annema@ouderenfonds.nl of telefoon 06 - 144 434 20.



OldStars *walking football* wordt mede mogelijk gemaakt door:

