

Met OldStars
walking football
Haaglanden/
Midden Holland in



Introductie en leeswijzer

OldStars *walking football* is een snelgroeïende voetbalvorm voor zestigplussers. In 2013 is het spel overgewaaid uit Engeland en in toenemende mate binden verschillende organisaties in Nederland zich aan het concept. Spelplezier, sociale cohesie, meedoen, zelfredzaamheid en samenwerking vormen de waarden die rondom OldStars *walking football* uitgedragen en omarmd worden. In deze brochure leest u alles over OldStars *walking football* in de regio Haaglanden/Midden Holland.

We bieden u de contactgegevens van de bestaande OldStars *walking football* teams (pagina 3), sfeerfoto's van evenementen en trainingen, een bijdrage over de historie (pagina 5), een seizoensplanning (pagina 6), praktische informatie voor toekomstige spelers, initiatiefnemers of geïnteresseerde verenigingen en korte verhalen die de adem van de spelvorm delen.

De samenwerkende organisaties, de OldStars *walking football*-projectgroep Haaglanden/Midden Holland (met daarin onder andere OldStars Experts) en het Nationaal Ouderenfonds, bieden u deze brochure met plezier aan. Om OldStars *walking football* meer onder de aandacht te brengen bij de doelgroep, vragen we verenigingen om hulp. Denk bijvoorbeeld aan medewerking van het bestuur, de inzet van initiatiefnemers en de bereidheid om de accommodatie open te stellen. Een ander belangrijk onderdeel voor clubs is het aanbieden van de juiste oefenstof en het vinden van de trainer. Om verenigingen en clubs goed op weg te helpen, bieden het Nationaal Ouderenfonds en de projectgroep hiervoor meerdere hulpmiddelen, zoals het starterspakket en verschillende mogelijkheden voor opstartsubsidies.

Samen op weg naar meer OldStars *walking football*!



Sluit aan in uw buurt

> Waar kunt u aanhaken bij bestaande OldStars? Hieronder vindt u de contactgegevens en informatie m.b.t. trainingen van de OldStars teams in de regio.

ADO Den Haag OldStars

Contactpersoon : Anton Nijboer
E-mail : a.nijboer@adodenhaag.nl
Mobiel : 06-11388372
Trainingen : maandag: 10.00u -12.00u en donderdag 10.00u -12.00u
Trainingslocatie : Laan van Poot 38-C, Den Haag (maandag),
Jan van Beersstraat 69, Den Haag (donderdag)



OldStars Welzijnswartier

Contactpersoon : Raymond Lempers
E-mail : raymondlempers@welzijnswartier.nl
Mobiel : 06-57223160
Trainingen : woensdag 10.00u -11.30u
Trainingslocatie : De Krom 57, Katwijk aan Zee



OldStars 1886 OldStars (Olympia)

Contactpersoon : Vincent Govers
E-mail : vmgovers@gmail.com
Mobiel : 06-20628371
Trainingen : vrijdag 15.00u – 17.00u
Trainingslocatie : Bodegraafsestraatweg 52, Gouda



SEV OldStars

Contactpersoon : Jacques Remmerswaal
E-mail : celandajacques@hotmail.com
Mobiel : 06-41019433
Trainingen : donderdag 15.00u -16.30u
Trainingslocatie : Sportparkweg 4, Leidschendam



SJC OldStars

Contactpersoon : Rob Hoogervorst
E-mail : vrijwiligerszaken@vvsjc.nl
Mobiel : 06-23992548
Trainingen : woensdag 14:00u -15.30u
Trainingslocatie : Lageweg 6, Noordwijk



SweetLake OldStars

Contactpersoon : Rene van Oeffel
E-mail : loopvoetbal@outlook.com
Mobiel : 06-47853183
Trainingen : vrijdag 19.00u - 20.30u en zondag 10.30u - 12.00u
Trainingslocatie : Buytenparklaan 7-A, Zoetermeer
(vrijdag, op aanvraag) en Zalkerbos 320, Zoetermeer (zondag)



De samenwerkende organisaties

> Samen voor een sterkere en vitalere samenleving. Onder dat motto trekken de OldStars-projectgroep Haaglanden/Midden Holland en het Nationaal Ouderenfonds samen regio Haaglanden/Midden Holland in. Met OldStars *walking football* als bindmiddel. Een aanpak voor meer vitaliteit, een zinvolle dagbesteding, een nieuw sociaal netwerk en de mogelijkheid om zelf actief te zijn als vrijwilliger.

Het Nationaal Ouderenfonds is landelijke voortrekker in de uitrol van OldStars *walking football*. Kriskras door het land is het Ouderenfonds bekend in deze functie. Waar nodig geeft het Ouderenfonds ondersteuning om de organisaties de weg te wijzen, op te leiden, goede voorbeelden te delen, inloophiddagen te organiseren en een eerste training te faciliteren. Deze onderdelen staan ook beschreven in het starterspakket dat wordt aangeboden aan initiatiefnemers.

De landelijke website www.oldstars.nl staat boordevol met praktische informatie voor de doelgroep. Bijvoorbeeld informatie over het starterspakket, de gratis opstartcursus, inloophiddagen en het fenomeen OldStars Experts. Wilt u als vereniging of organisatie iets met deze voetbalvorm? U kunt contact opnemen met het Nationaal Ouderenfonds met behulp van onderstaande contactgegevens.

Projectmanager OldStars *walking football*: Johan Annema

E-mail: j.annema@ouderenfonds.nl

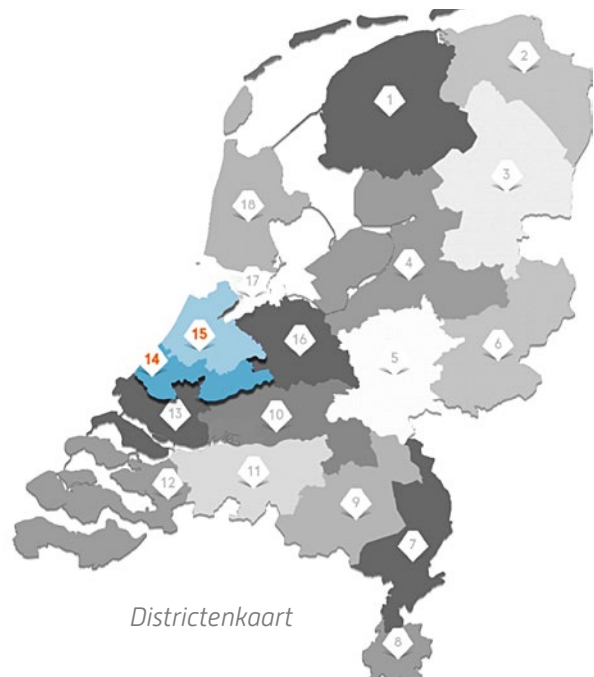
Mobiel: 06-14443420

Net Nationaal Ouderenfonds staat in nauw contact met de projectgroep Haaglanden/Midden Holland. Onder meer voor doorverwijzingen voor geïnteresseerden en voor afstemming in de regio-aanpak. De projectgroep deelt graag adviezen over bijvoorbeeld de lokale werving van deelnemers, trainingsvormen en samenwerkingen binnen een vereniging of met omringende maatschappelijke organisaties. Wilt u zich (als speler of vrijwilliger) aanmelden bij de projectgroep? De contactgegevens vindt u hieronder:

Voorzitter: Jacques Remmerswaal

E-mail: celandajacques@hotmail.com

Mobiel: 06-41019433



Historie OldStars *walking football*

> *Walking football* is van oorsprong een Engelse vondst. De Eredivisie en het Nationaal Ouderenfonds hebben de spelvorm in 2013 naar Nederland gehaald, verder uitgewerkt en via Betaald Voetbal Organisaties (BVO's) geïntroduceerd als OldStars. In oktober 2013 werd de vorm bij drie BVO's als pilot opgezet; PSV, RKC en ADO Den Haag.

Bij ADO Den Haag werd de eerste symbolische *walking football*-aftrap gedaan door Lex Schoenmaker. ADO Den Haag begon met twaalf ouderen van zestigplus en is inmiddels uitgegroeid tot ruim veertig deelnemers, verdeeld over twee locaties. In Nederland is het spelfenomeen aangeslagen en bieden inmiddels meer dan tweehonderd verenigingen dit aan. Engeland kent een aparte *walking football*-bond, genaamd de *Walking Football Association* (WFA).

De regels in Engeland zijn iets anders dan in de rest van Europa. Zo spelen ze daar wel met een keeper en mag de bal tot hoofdhoogte worden gespeeld, in tegenstelling tot in Nederland. Ook de leeftijdsgrenzen zijn per land verschillend. Voor de in Nederland geldende spelregels vindt u meer informatie op www.oldstars.nl.

Wim Jansen, OldStars- spelbegeleider

De 72-jarige Wim Jansen is aan een scooter gekluisterd. De voormalig KNVB-scheids kreeg drie jaar geleden vanwege artrose een nieuwe heup aangemeten. Een bacterie zorgde ervoor dat hij

meerdere operaties moest ondergaan en uiteindelijk noodgedwongen zonder heup door het leven moet. Desalniettemin houdt dit Wim niet tegen om nog altijd wedstrijden te fluiten bij de OldStars van SEV Leidschendam, net als Joop Verhoek. Wim: "Ik ben dankbaar dat ik dit nog kan doen en dat de club, waar ik bijna veertig jaar lid van ben, me graag als spelbegeleider terug wilde."



Seizoensplanning 2017/2018

> Het hoofddoel rondom OldStars *walking football* in regio Haaglanden/Midden Holland is het vergroten van de sportparticipatie van zestigplussers. Om zo een bijdrage te leveren aan een gezondere leefstijl en het vergroten van het sociaal netwerk van senioren in de regio. De samenwerkende organisaties hebben de volgende seizoensplanning voor ogen:

2017

December	Aanvang uitrol regioaanpak: communicatie opstarten, actief inzetten op verspreiding van de boodschap naar de doelgroep en samenwerkingen aangaan met media
Vrijdag 29 december	SweetLake OldStars Oliebollenouweknarrentoernooi [Heuvelweg 7, Zoetermeer]

2018

Januari - februari	Introductie en kennismaking: Opvolging communicatie, kick-offs, kennis- en inloopdagen organiseren bij geïnteresseerde clubs en organisaties en afspraken maken voor opstart
Vrijdag 12 januari	Haaglanden OldStars <i>walking football</i>-toernooi amateurclubs [De Aftrap, jeugdcomplex ADO Den Haag]
Maart - juni	Organisatie en werving: Opstarten van cursussen, trainingen en werving deelnemers door geïnteresseerde verenigingen. Concretiseren afspraken met verenigingen en maatschappelijke organisaties
Woensdag 6 juni of donderdag 7 juni	ADO Den Haag OldStars <i>walking football</i>-toernooi BVO's [Cars Jeans stadion ADO Den Haag]
Vrijdag 15 juni	SEV OldStars/Old Music festival [Sportpark Kastelenring in Leidschendam]
Juli - augustus	Vakantieperiode
September - oktober	Overdracht organisatie OldStars <i>walking football</i> naar verenigingen en maatschappelijke organisaties
September	SJC OldStars <i>walking football</i>-toernooi [Sportpark aan de Lage weg, Noordwijk]
November - december	Afronden en evalueren uitrol <i>walking football</i> regio Haaglanden/Midden Holland
December	SweetLake OldStars Oliebollenouweknarrentoernooi [Heuvelweg 7, Zoetermeer]

OldStars 1886 (Olympia)

> Sinds april 2016 regent het op vrijdagmiddagen bejaarde voetballers (zestigplus-sers) op het Olympia-veld in Gouda. Onder de verzamelnaam Oldstars 1886. De leiding voor de groep is in handen van voormalig eerste elftalspeler en trainer/coach van Olympia, Vincent Govers (rechts op onderstaande foto).

Wandelen deze oude voetbalgebakjes zich fluitend in het zweet, om na een uurtje trainen als jonge honden (met name verbaal) uit te blinken tijdens de nazit. Inmiddels bestaat de selectie uit 22 mannen en is uitbreiding onveranderd welkom. De trainingen bestaan grotendeels uit onderlinge partijtjes, maar... niet nadat uitvoerig gerekt en gestrekt is. Botten zijn immers broos en de spieren nogal stram. Dat staat flitsen-de acties in de weg.

Nieuwsgierig naar de lotgevallen van voetballers op leeftijd van Oldstars 1886?
Op de Oldstars 1886 Facebookpagina staan wekelijks baldadige updates:
www.facebook.com/OldStars1886.



Welzijnskwartier Katwijk als zorg en welzijnsvoorbeeld

> Raymond Lempers is sportparkmanager voor de Katwijkse welzijnsstichting 'Welzijnskwartier'. 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 negentien personen en de rek is daar nog niet uit", vertelt Lempers.

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. 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."



Rinus Schoonenberg, deelnemer OldStars VV Katwijk

"Toen ik vorig jaar met pensioen ging, las ik bij toeval een stukje in de krant over het Katwijkse 'Welzijnskwartier', die meer wilden doen met de sportvelden.

Raymond Lempers, sportparkmanager bij VV Katwijk, gaf de eerste aanzet om wekelijks te wandelvoetballen op woensdagmorgen. Dit sprak me aan en ik ben gaan kijken, weliswaar met het vooroordeel: 'het zal wel niks zijn, oudere mannen die achter een bal aan lopen.' Maar ik was zeer verrast over het plezier en heb me direct aangemeld! Er stond een trainer op het veld, het enthousiasme groeide en het aantal deelnemers ook. Met de week!"

Menzis wil OldStars *walking football* stimuleren via eerstelijns zorg

> 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 vervolgt: "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. De landelijke organisatie van 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*."





De opstartcursus

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. Tijdens de opstartcursus doen de deelnemers mee aan twee soorten testen, een wandeltest en enkele balanstesten. Beide testen leveren waardevolle informatie op, voor zowel spelers als trainers.

De opstartcursus is gebaseerd op het Athletic Skills Model (ASM) en geeft de deelnemers en trainers beter inzicht in wat verantwoord bewegen is. Deelname aan de cursus is gratis en de cursus resulteert gegarandeerd in nieuwe beweeg- en spelvormen die iedere deelnemer op zijn of haar niveau kan uitvoeren. Het Nationaal Ouderenfonds zorgt met een OldStars opstartcursus ook voor opgeleide *walking football*-trainers aan de hand van het ASM.

Bent u fysiotherapeut en wilt u mee doen?

Blessurevrij Nederland heeft verspreid door het land aangesloten fysiotherapiepraktijken. Binnen ieder verzorgingsgebied beschikt Blessurevrij Nederland over een of meerdere partners die zich inzetten voor een zo groot mogelijk

blessurevrij gebied. Een blessurevrij Nederland is niet alleen het beter maken, maar vooral het fitter maken van bewegend Nederland. Zowel mentaal als lichamelijk.

Als fysiotherapeut in de regio Haaglanden/Midden Holland kunt u aansluiten bij OldStars *walking football*. Neem hiervoor contact op met Blessurevrij Nederland, via www.blessurevrijnederland.nl.

Terugblik Eredivisie- toernooi

Vrijdag 6 oktober was het weer Nationale Ouderendag! Op deze dag werden overal in het land wensen van eenzame ouderen vervuld via het Nationaal Ouderenfonds. Vierhonderd sportieve OldStars-spelers hadden in het kader van deze dag een bijzonder toernooi.

Spelersbussen dankzij de Eredivisie CV, een bakje koffie en gesprekken tussen de verschillende teams. De sfeer zat er meteen goed in. Tegelijkertijd met de OldStars-spelers arriveerden de Kamerleden. Henk Krol van de 50PLUS-partij, al bekend met OldStars *walking football*, was zichtbaar onder de indruk. "Walking

football haalt mensen uit de eenzaamheid. Het doet meer dan mensen laten bewegen. Het brengt mensen samen", sprak het Kamerlid.

De eerste wedstrijd was tussen Kamerleden en een aantal ex-internationals. De Kamerleden namen het op tegen het team van oud-internationals, met daarin Sjaak Swart, Simon Tahamata en Kees Kist. De Kamerleden moesten duidelijk nog wennen aan het wandelvoetbal en werden compleet van de mat gespeeld.

Na afloop in de kantine kwamen verhalen uit de doos over legendarische voetbalacties uit het verleden. De vierhonderd sportieve OldStars hadden een dag vol beweging en plezier. Een gezellige kantine en voldane gezichten zorgden voor de perfecte afsluiting van Nationale Ouderendag 2017.



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:



Van Bortel hoorwinkels is partner van OldStars *walking football*

Van Bortel hoorwinkels biedt oplossingen voor gehoorproblemen. En is onderscheidend met het aanbieden van gratis gehoortesten. Uw audicien bij u in de buurt is ook de gehoor-specialist die samenwerkt met het Nationaal Ouderenfonds, als partner van OldStars *walking football*.

Beide organisaties hebben doelstellingen die gericht zijn op gezondheid

en preventie. Van Bortel 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 Bortel? Neem contact op met het Ouderenfonds om de mogelijkheden te bespreken.

