



Het Jaaroverzicht 2020

OldStars Sport en De Derde Helft



Samen op weg naar
de ouderenfreundelijke
sportvereniging

Voorwoord

Het jaar 2020 was in alles een bijzonder jaar. Corona maakte en maakt het lastig om elkaar te ontmoeten op onze eigen sportclub.

Gelukkig kunnen we terugkijken op mooie behaalde resultaten met de programma's OldStars Sport en De Derde Helft. Daarom willen we dit gedenkwaardige jaar in stijl afsluiten met een jaaroverzicht.

Dat hebben we gemaakt aan de hand van twintig thema's over de programma's OldStars Sport en De Derde Helft. In deze verhalen komen ouderen aan het woord die samen met het Nationaal Ouderenfonds het initiatief hebben genomen om meer mensen te laten bewegen en samen te laten komen.

Ook komen de bevindingen en ervaringen aan bod van bestuurders, partners en ambassadeurs die zich allemaal inzetten om ouderen te laten bewegen en te binden aan de sportvereniging.

Samen zijn we op de goede weg naar een grote ouderenvriendelijke sportvereniging in Nederland.

Veel leesplezier, gezonde feestdagen en op naar een beter 2021! <

Namens het Ouderenfonds,

Johan Annema, Anne Bulsink en Koen de Jong



Rob van der Groen, initiatiefnemer Balkon Bewegen Leiderdorp

"Als je ergens bij hoort, dan heb je een functie"

Als verpleegkundige zette Corina Gielbert zich in haar vrije tijd in voor Stichting Wielewaal, dat vakanties organiseert voor mensen met een handicap. Later werd ze er directeur. In 2015 werd ze directeur van het Ouderenfonds, met de ambitie flink uit te breiden en meer aan de weg te timmeren. Vijf jaar later zijn de geldstromen en het aantal projecten en initiatieven aanzienlijk toegenomen en is het fonds veel zichtbaarder geworden.

"Het ene moment zetten we sportprojecten op. Het andere moment organiseren we kerstdiners of helpen we ouderen digitaal vaardiger te worden. Ik hou van ondernemerschap en kom graag met nieuwe projecten."

Praatje maken

Op het hoogte- of beter gezegd dieptepunt van de coronacrisis vielen projecten

als Samen Breien, BoodschappenPlusBus, Old Stars en De Derde Helft compleet stil. "De activiteiten op afstand werden juist opgeschaald. Zoals de Zilverlijn, onze belservice, waar ouderen een praatje konden maken en het project Schrijfmaatje, waarbij vrijwilligers kaarten stuurden naar ouderen. Ook de digitalisering ging gewoon door. Ook per telefoon kun je ouderen leren te whatsappen of facetimen."

"Wie we in die periode ook aan de telefoon kregen. Iedereen wist feilloos hoe het binnen zijn of haar groep ging. Mensen hielden elkaar heel goed in de gaten en hielpen elkaar."

Corina Gielbert

Sociale meerwaarde

En juist in die periode bewezen de communities die door de OldStars teams, de breiclubs en de BoodschappenPlusBussen zijn ontstaan, hun sociale meerwaarde. "Er zijn inmiddels meer dan 400 Old Starteams en 130 breiclubs en er rijden meer dan 100 boodschappenbussen. Wie we in die periode ook aan de telefoon kregen. Iedereen wist feilloos hoe het binnen zijn of haar groep ging. Wie het prima redde, wie in de problemen zat en een helpend handje nodig had. Mensen hielden elkaar heel goed in de gaten en hielpen elkaar."

Onderlinge betrokkenheid

"Als je ergens bij hoort dan heb je een functie", zo gaat Gielbert verder. "Je bent minder geïsoleerd en wordt gemist als je er niet bent. Dat is het uitgangspunt bij al onze projecten. In de praktijk bleek het precies zo te werken. Die onderlinge betrokkenheid leidde zelfs spontaan tot nieuwe initiatieven. Zoals de OldStars-sportpodcast, met beweegoefeningen voor thuis. Het Ouderenfonds heeft die



Corina Gielbert,
directeur van het Nationaal Ouderenfonds

podcast gefaciliteerd, met vrijwilligers en een radiostudio, maar het idee kwam van enkele bevlogen ouderen."

Inmiddels telt het Ouderenfonds 40 medewerkers en 9000 vrijwilligers. In 2019 had het fonds 7,8 miljoen euro te besteden, voor het merendeel dankzij steun van institutionele partners waaronder de Vriendenloterij en Rabobank en bedrijfssponsors (AH, Dirk, Lidl, Van der Valk, Menzis en ASN Bank), maar ook van donateurs en uit nalatenschappen. <

De impact van OldStars

OldStars Sport kent een sterke groei in Nederland. Het Ouderenfonds hecht in deze groeifase veel belang aan ervaringen van de doelgroep en de organisaties die een actieve rol spelen in de ontwikkeling en de uitvoering van de spelvorm. Tevens is kennis over de huidige situatie belangrijk om een beeld te krijgen van de verbeterpunten. In 2020 deed Het Ouderenfonds onderzoek naar de impact van OldStars Sport.



De belangrijkste resultaten zijn:

Meer dan de helft voelt zich vitaler door OldStars Sport

Een grote meerderheid heeft meer sociale contacten door OldStars Sport

Een meerderheid ziet de vereniging als ontmoetingsplek voor ouderen

Deze resultaten zijn te lezen via de volgende link:

www.oldstars.nl/wp-content/uploads/2020/11/OldStars-sport-resultaten-2020.pdf

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
Inleiding	3
De impact van OldStars	4
Inhoudsopgave.....	5
1. De snelste stijger van 2020	6
2. De initiatiefnemer met de meeste kilometers in 2020.....	10
3. Het grootste feestje van 2020.....	14
4. De katalysatoren van De Derde Helft in 2020	18
5. Het juiste voorbeeld van 2020	22
6. De mooiste verbinding in 2020	26
7. De mooiste stem van OldStars in 2020	30
8. De beste OldStars verbinders in 2020	34
9. De OldStars interland in 2020	40
10. Het hoogste OldStars bezoek in 2020	42
11. De uitblinkers van 2020	44
12. De mooiste initiatieven in De Derde Helft in 2020	48
13. De partners van OldStars uitgelicht in 2020	52
14. De meest enthousiaste OldStars gemeente in 2020	56
15. De dorpen met het grootste OldStars succes in 2020	62
16. De beste social media posts van 2020	66
17. Het beste nieuwe OldStars idee van 2020	68
18. De virtuele gezichten van OldStars in 2020.....	72
19. De beste formatie van 2020.....	76
20. De beste ideeën voor 2021	80
Dankzij onze partners bereiken we meer	84
Colofon.....	85

1

De snelste stijger van 2020

In 2020 zijn vele mooie nieuwe OldStars initiatieven opgestart. De tennissport was de snelste stijger bij OldStars. Niet helemaal verrassend, omdat tennis landelijk al de grote 'winnaar' is in deze corona tijd. In dit hoofdstuk verhalen over waardevolle tennisinitiatieven en enthousiaste deelnemers van OldStars *tennis*.

OldStars *tennis* krijgt voet aan de grond in Zwolle

Tennislegende Tom Okker was er. Peter Buter, nationaal tenniskampioen 80+ en lid van ZTC de Pelikaan was er. Net als Ben Kroes met zijn 90 jaar het oudste nog actief spelende lid van de Zwolse tennisvereniging en van OldStars Nederland. Zij en nog een groot aantal deelnemers en genodigden waren maandag 28 september afgekomen op de officiële kick-off van OldStars *tennis* in Zwolle.

“Toen Peter Buter in Oldenzaal bij de kick-off van OldStars *tennis* was, was hij meteen verkocht. ‘Dat moeten we ook in Zwolle gaan doen.’ Ons werd geadviseerd om het eerst op één locatie in Zwolle te organiseren. Zorg dat het eerst op één plek écht staat met voldoende deelnemers en dat het goed loopt. Daarna kan OldStars *tennis* zich hopelijk als een olievlek over Zwolle verspreiden”, aldus bestuurslid Han Wijlens.

Begeleidingsteam

ZTC de Pelikaan ontwikkelde samen met het Ouderenfonds een flyer, maakte gezamenlijk de nodige PR in de media en

zette in op een start van OldStars *tennis* op maandag 5 oktober. Ook heeft de tennisvereniging gezorgd voor een omvangrijk begeleidingsteam.

Freddy van Dijk is de trainer. Hij heeft een officiële licentie voor het geven van OldStars sporten. Buter fungeert als coördinator en is samen met Ruurd Tjallema officieel opgeleid als OldStars begeleider. Ook Guus Overmars, Rob van der Leeuw, Marten Oosterveld en Bert Drost, ondersteunen als begeleiders de deelnemers op de maandagochtend.

Vriendschappen

Daar kwam nu de eenmalige hulp bij van

ambassadeur Tom Okker [76]. De beste Nederlandse tennisser ooit, heeft een bijzondere band met ZTC de Pelikaan. Op 30 juni 1962 verricht diezelfde Okker, toen 17 jaar oud, de officiële opening van het tennispark. Hij had nog een boodschap voor de deelnemers aan het OldStars *tennis*.

“Het is goed om te bewegen en het is ook een mooie manier om elkaar beter te leren kennen. En wellicht houdt je er ook nog vriendschappen aan over. Maar heb vooral plezier als je meedoet aan OldStars *tennis* en misschien steek je er qua tennis ook nog wat van op. Dus luister goed je naar je coach.”

Netten

Okker sloeg daarna een balletje met de deelnemers, die keurig verdeeld waren over vier banen en daarvoor een gezamenlijke, coronaproofachtige warming-up achter de rug hadden. Een van hen was de 90-jarige Ben Kroes, het oudste actieve lid van de vereniging. “Ik tennis nog iedere woensdag in de toss competitie en ben van de technische dienst. Zo hang ik elke week de netten op en meet ik na of ze goed hangen.” <

▶ Via deze link, de start van OldStars *tennis* in Leidschendam: www.youtube.com/watch?v=SJOumeFiUSM



Tom Okker bij de start van OldStars in Zwolle

OldStars *tennis* landt goed in Twello

Tennisvereniging De Schaeck in Twello is 50 jaar, heeft sinds twee jaar de beschikking over een prachtig nieuw tennispark en koerst inmiddels aan op 500 leden. Kortom, alle ingrediënten waren dan ook aanwezig om te starten met OldStars *tennis*. En zo geschiedde. Iedere vrijdagochtend komen zo'n tien tot twaalf ouderen bij elkaar voor het sociale aspect, het bewegen en vooral voor de gezelligheid.

Stefan Kok is bestuurslid en gaf aan zich wel hard te willen maken voor OldStars tennis bij De Schaeck. "Ik kwam in gesprek met tennistrainer Pieter Moors, die nu bij ons de OldStars training geeft. Hij vroeg of het niet wat voor ons was. Vervolgens heb ik in het bestuur gezegd van 'ik heb nou toch iets leuks.' We hebben daarna het nodige contact gehad met het Ouderenfonds dat ons in de persoon van Johan Annema heel goed ondersteund heeft."

Gewoon doen

"We zijn in januari gestart. Je zou denken dat het logischer was om in het voorjaar te beginnen, maar we zeiden van 'laten we het gewoon doen'. Het was de eerste

paar keer werkelijk prachtig weer, de groep was meteen tien tot twaalf man sterk en met Pieter als trainer liep het ook direct goed. De kwaliteit van een speciaal opgeleide trainer is wel een belangrijke succesfactor voor OldStars *tennis*."

Op de baan heeft de trainer ondersteuning van Huug van Wingerden, die naar eigen zeggen met veel plezier de deelnemers begeleidt. Hij is 70 jaar, valt in de doelgroep, maar is nog zo fit en vitaal dat hij competitie tennist bij de veteranen en zelfs deelnemer was aan het wereldkampioenschap. In de mix en de dubbel is hij ook nog eens Nederlands kampioen. In de singles behoort de



Twellenaar bij de beste vier. "Toen ik 35 jaar geleden hier kwam wonen, ben ik gaan tennissen. Daarvoor hockeyde ik altijd. Op mijn zestigste ben ik doorgebroken als tennissier."

Sociale aspect

Verder maakt De Schaeck voor het OldStars *tennis* graag gebruik van de diensten van Elsenoor Woutersen. "Ik ben veertig jaar lid en plaatselijk bestuurslid van het Rode Kruis. Daardoor ken ik heel veel mensen. Mijn taak is

om ze te enthousiasmeren voor OldStars *tennis*. Het sociale aspect spreekt mij erg aan en daarom vind ik het ook zo leuk om te doen. Want door OldStars *tennis* heb je contact met elkaar, drink je gezellig koffie en beweeg je. Hoe mooi is dat?" <

Video Alecto [algemene impressie OldStars *walking hockey*] www.youtube.com/watch?v=ouskcD-1QQc&feature=emb_title

Game, set en... koffie!

Oud-tennisser Tom Okker kwam voor de introductie van OldStars Tennis naar Borculo en wist Nel Baïs te verleiden om ook een balletje te slaan. Bijzonder, want Nel had na een ongeluk haar sportdroom opgegeven. Dit initiatief bracht haar lichamelijke verbetering - en meer.

"Samen met mijn man heb ik jarenlang een kroeg gerund, en een rijkschool. Toen we met pensioen gingen, dacht ik: nu heb ik eindelijk tijd om het tennissen weer op te pakken. Maar twee jaar geleden, op vakantie aan het Gardameer, gleed ik uit. Ik kwam zó ongelukkig ten val, dat mijn schouderspieren afscheurden. Dat was het einde van mijn tennisdroom. Ik liep bij de fysiotherapeut en sliep bijna een jaar lang niet vanwege de pijn. Mijn schoondochter vertelde dat Tom Okker naar het dorp kwam om OldStars Tennis te introduceren - en of dat niets voor mij was? Ik ging er met lood in mijn schoenen naartoe. Voor mij voelde het als het uur van de waarheid. Bij OldStars Tennis speel je voor de lol, met wat aangepaste spelregels en met zachte ballen, die twee keer mogen stuiteren. Het ging goed en nog belangrijker: ik vond het ontzettend leuk. Onze begeleider Loet, een tennisleraar die ook op leeftijd is, motiveert ons en geeft ook een geweldige warming-up. Op onze leeftijd is bewegen en in beweging blijven heel belangrijk."

"Na drie maanden merk ik dat ik steeds meer kan en dat ik meer kracht heb. Hiervoor kon ik mijn arm niet boven mijn hoofd krijgen. Serveren en opslaan is nu geen probleem meer en mijn conditie gaat ook vooruit. Als de coronamaatregelen het toelaten, drinken we na de partijtjes met z'n allen koffie. Het sociale aspect is ook belangrijk, tijdens het kletsen komt dan alles op tafel. Het voelt daardoor heel anders dan een fysio-sessie; dit is gewoon gezellig bezig zijn met elkaar. Inmiddels heb ik zoveel voortgang geboekt, dat ik ook weer met harde ballen durf te spelen. Tegen mijn schoondochter en kinderen zal ik op de baan wel het onderspit delven, want die spelen al van jongs af aan, maar ik kijk ernaar uit om binnenkort met mijn kleinkinderen te tennissen. Samen spelen is toch leuker dan op de tribune naar ze kijken. Mees is zeven en Jolie is elf, dus ik hoop zeker op gelijkspel. Maar of ik van mijn kleindochter kan winnen? We gaan het zien."



Johan Annema
teamleider Gezond Meedoen
bij het Ouderenfonds

"Voor de OldStars-sporten geldt: iedereen kan meedoen, al heb

je nog nooit van je leven gesport. Het gaat niet om de prestatie, maar om in beweging te blijven. Hoe langer je dat doet, des te langer blijf je gezond, doe je mee en blijf je zelfredzaam. Daarom wordt er ook gewerkt aan aspecten en oefeningen die belangrijk zijn om in het dagelijks leven in balans te blijven. En elkaar ontmoeten - dat is een essentieel onderdeel. Sport is niet het doel, maar het middel voor de sociale gezondheid."



Gijs Rotteveel
directeur bij Menzis

"Samen met het Nationaal Ouderenfonds

bewegen we naar een leefkrachtiger Nederland. Leefkracht gaat over de positieve kracht van gezond leven. Zo zorgen we er met OldStars Tennis voor dat de inwoners van de Achterhoek meer kunnen bewegen en in contact komen met elkaar. Het plezier in samen sporten en ontmoeten staat centraal. Dat zien we iedere keer terug bij de deelnemers!"

Voor meer informatie over zorg in jouw regio, ga naar:
menzis.nl/achterhoek

2

De initiatiefnemer met de meeste kilometers in 2020

In zijn afscheidsjaar als handbalprof fietste hij al met zijn vader door Nederland. Om OldStars Sport te promoten - in het bijzonder OldStars *walking handball* - ging Léon van Schie dit jaar een week fietsen voor het Ouderenfonds. Hij deed diverse plaatsen aan. Zijn doel was finishen in Den Haag, zijn woonplaats. Door de aangescherpte coronamaatregelen lukte dat jammer genoeg niet.

De OldStars teamactie met Léon van Schie



“Het was geweldig om zo veel sportieve ouderen te ontmoeten en op de fiets langs de verschillende OldStars teams te gaan! Ondanks de aangescherpte coronamaatregelen hebben we er met elkaar een mooie week van gemaakt. Hopelijk kunnen we het volgend jaar weer doen en maken we er een nog groter feest van!”

Léon van Schie

Ook hdm omarmt project De Derde Helft

In juni 2019 lanceerde de Haagse Hockeyvereniging hdm OldStars *walking hockey*. Ruim een jaar later ondertekenden vertegenwoordigers van hdm en het Ouderenfonds een samenwerkingsovereenkomst. Dat gebeurde bij de start van de eerste etappe van de teamactie van Léon van Schie.

Hdm vond de actie van plaatsgenoot Van Schie een mooie gelegenheid om het project De Derde Helft te lanceren in het buurthuis. Daar en buiten vinden normaal gesproken diverse activiteiten plaats. Zoals OldStars *walking hockey*, tai chi en diverse workshops, waarvan Welkom Online er eentje was. Ouderen werden op die manier wegwijs gemaakt in de digitale wereld.

In navolging van hdm zijn inmiddels meerdere verenigingen gestart met OldStars *walking hockey* in Nederland. Deze aangepaste spelvorm van hockey is uitermate geschikt voor ouderen die op latere leeftijd op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen en sporten. Er wordt gebruik gemaakt van de inzet van Bovelander & Bovelander Clinics. Zij verzorgen de clinics op de locaties van de verenigingen in opdracht van het Ouderenfonds. <



Corina Gielbert (directeur Ouderenfonds) en Dorine Dielen (voorzitter van hdm)



Het grootste feestje van 2020

Dit jaar was bepaald geen feestnummer. Toch waren er op gezette tijden en plaatsen hele mooie evenementen. Het grootste feestje werd gevierd op 29 mei. Heel veel ouderen deden op meer dan 200 locaties aan Balkon Bewegen. Een initiatief dat werd bedacht door buurtsport-coach Mieke Regelink. Het Ouderenfonds pakte het verder op en uiteindelijk kreeg het event landelijke media-aandacht én... voor even was de lach terug.

Nationale Balkon Beweegdag was een groot feest

Het Ouderenfonds hield samen met haar partners Menzis, VriendenLoterij, Nederlandse Vereniging van Lesgevers Sport en Bewegen 55 plus (VML), Wij Buurtsportcoaches en KNGF op 29 mei [de eerste Nationale Balkon Beweegdag](#). Het werd een groot feest.

Tijdens de coronacrisis kwamen veel mensen in actie om ouderen via Balkon Bewegen op een sportieve en positieve manier door deze moeilijke tijd heen te loodsen. Op de Nationale Balkon Beweegdag werden al deze initiatieven gebundeld. Veel vrijwilligers en professionals zoals bij ruim 200 woon- en zorgcentra organiseerden een sportief balkonfeest. Duizenden ouderen beleefden zo een sportieve, gezellige en positieve ochtend. Dankzij [de Nationale Balkon Beweegdag](#) zijn ouderen geïnspireerd geraakt om ook in coronatijd te (blijven) bewegen. Dit bleek uit een onderzoek (60%). <

* Uit de enquête van de NBB: 60,23% - Leden van de doelgroep zijn door Balkon Bewegen geïnspireerd geraakt om ook in corona tijd te (blijven) bewegen. 64,77% - Balkon Bewegen heeft mij geholpen om manieren te vinden om te bewegen met ouderen, ook in coronatijd.



De feestelijke opening van de Nationale Balkon Beweegdag vond plaats in aanwezigheid van ambassadeur Sjaak Swart. Dat vond plaats op het balkon van de Koninklijke Loge in de Johan Cruijff ArenA. De VriendenLoterij-ambassadeurs Gerard Joling en Jan Versteegh verzorgden het openingsnummer. De zanger overhandigde daarbij een fakkel aan Versteegh en aan 'Nederland in Beweging' presentatrice Olga Commandeur.



Sjaak Swart, ambassadeur van het Ouderenfonds



Mieke Regelink, initiatiefnemer van het Balkon Bewegen in Bederland



De grote animator achter Balkon Bewegen, is de Bovenkerkse Mieke Regelink. Zij begon in april met Balkon Bewegen in Amstelveen. Vervolgens kwam ze in contact met het Nationaal Ouderenfonds. Haar initiatief werd vervolgens samen opgepakt, uitgerold en leidde tot de allereerste Nationale Balkon Beweegdag.

“Zwaai wat meer naar elkaar. Geef een handkus. Sta even wat meer stil bij elkaar, maar op anderhalve meter afstand natuurlijk.”

Mieke Regelink



4

De katalysatoren van De Derde Helft in 2020

Ieder initiatief, idee of plan, heeft ze nodig. Enthousiastelingen, animators en kartrekkers. Zonder hen geen OldStars Sport of project De Derde Helft. In dit hoofdstuk krijgen ze een platform. Hun lokale verhalen en inzet zijn niet alleen heel leerzaam, ze barsten ook van de energie, daadkracht en besluitvaardigheid. Zo vormen ze weer aansprekende voorbeelden voor nieuwe fanatiekelingen.

“Eenzaamheid kan ons allemaal overkomen”

Toen Roelof Schraa over het project De Derde Helft hoorde, had hij binnen no-time tien vrijwilligers bij elkaar om iets op te zetten bij zijn tennisvereniging ITL in Lelystad. Bij De Derde Helft organiseren sportverenigingen met en voor ouderen activiteiten in hun clubhuis of kantine, zoals koffieochtenden, brei- of computerles of dartavonden.

Roelof: “Tot een paar jaar geleden werkte ik als bouwkundige. Nu ik niet meer werk, mis ik contacten met collega’s en merk ik hoe snel je kunt vereenzamen. Anderen van mijn leeftijd herkennen het gevoel dat eenzaamheid op de loer licht. Toen ik hen benaderde om te helpen bij De Derde Helft, zeiden de meesten meteen ‘ja’.”

Fietstocht

In juli van dit jaar vond de eerste activiteit plaats en sindsdien groeit het aantal bezoekers gestaag. “Gasten zijn enthousiast. Alles kan hier, maar niets hoeft. Ons clubhuis heeft veel faciliteiten: een bar, dartboard, sjoelbakken en een tafeltennistafel.”

“We organiseren elke week jeu-de-boulen en één keer per maand iets extra’s zoals een fietstocht of tennisclinic. Maar als mensen alleen koffie komen drinken, is dat ook goed.”

Leuker

Roelof, zijn rechterhand Frans Voets en de andere vrijwilligers zetten zich met veel enthousiasme in. “Nu contact met collega’s is weggevallen, krijg ik daar contact met andere mensen voor terug. Alles loopt vanzelf en het wordt alleen maar leuker. Je kunt nieuwe contacten opdoen door bijvoorbeeld te gaan sporten, maar dit is veel breder. Ik heb inmiddels een aardig netwerk opgebouwd.” <



Roelof Schraa en Frans Voets

"Ik moet echt bezig zijn, mijn agenda zit behoorlijk vol"

"Als marineofficier ging ik al op mijn 55ste met pensioen. Ik ben toen heel bewust op zoek gegaan naar een zinvolle invulling van mijn tijd." Koos Koster uit Leiderdorp kan moeilijk stilzitten.

"Ik moet echt bezig zijn. Na mijn ontslag ben ik in de cliëntenraad van een zorginstelling gestapt en in het bestuur van de hockeyvereniging Alecto. Ook was ik mantelzorger voor mijn moeder."

Interessant

"Op ons Nationaal Hockeycongres in januari 2019 ontmoette ik Johan Annema van het Ouderenfonds bij een presentatie van René Wormhoudt over nieuwe, verantwoorde vormen van bewegen voor ouderen. Zo kwam ik nog meer in aanraking met OldStars sport. Een bekende van mij wilde onze hockeykantine gebruiken voor zijn OldStars *walking football* team. Ik had daar nog nooit van gehoord, maar vond het meteen interessant."

"Johan en ik spraken over de mogelijkheden om bij onze vereniging ook OldStars *walking hockey* te introduceren. Daarna gingen we met een kleine projectgroep enthousiast aan de slag. In september 2019 resulteerde dat in een Clinic Walking

Hockey verzorgd door Bovelanders Clinics. Dat was echt een vliegende start. We hadden ongeveer dertig deelnemers."

Alecto probeert voortdurend nieuwe dingen uit. "Zo zijn we op initiatief van het Ouderenfonds, samen met de voetbalvereniging RCL en de welzijnsorganisatie Incluzio eind vorig jaar gestart met het project De Derde Helft. Dat sloeg meteen aan. Samen met OldStars *walking hockey* geeft zo iets mooi wat reuring op de donderdagochtend", aldus Koos.

Sloep

Zelf kan hij door blessures niet meer hardlopen, maar lopend een sport beoefenen gaat nog wel. "Daarom ben ik ook zo blij met ons OldStars *walking hockey* team. Ja, mijn agenda zit behoorlijk vol, maar ik houd van druk zijn. Rust vind ik op het water, lekker varende met onze sloep." <

Meer informatie over De Derde Helft?

[Klik hier](#)



“Het brengt mij iets extra's”

Het project De Derde Helft bracht bij USV Hercules in Utrecht zelfs drie generaties bij elkaar. Isabella, Leon en Wouter Kenemans. De jongste om te voetballen, de middelste om een presentatie te geven en achter de bar te staan, en de oudste om te bridgen en deel te nemen aan andere De Derde Helft activiteiten.

“Eigenlijk hield ik vroeger helemaal niet van voetbal. Ik had er helemaal niks mee. Mijn man was er gek van, een echte fanaat. Misschien dat ik er daarom wel een hekel aan had. Dat veranderde allemaal toen mijn kleinzoon op voetbal ging”, zo begint de 86-jarige Isabella te vertellen.

“Toen ben ik vervolgens bij alle wedstrijden gaan kijken. Waar hij ook speelde. Heel leuk is het dat ik nu een andere reden heb om naar de vereniging te gaan.”

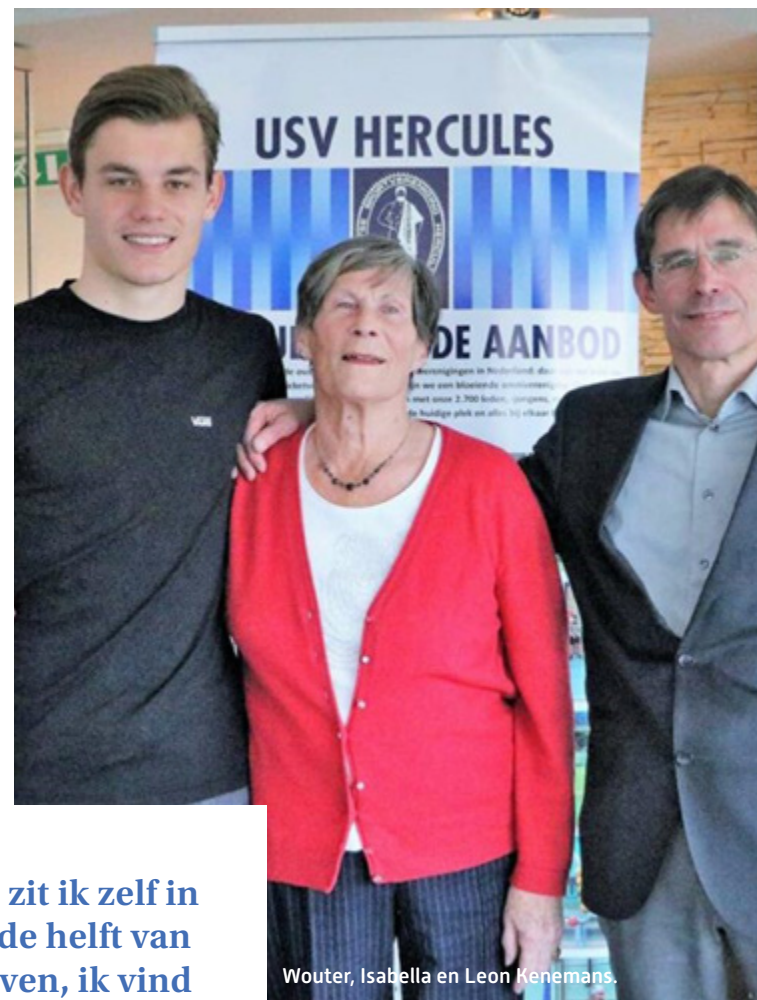
Beweging

“Het project De Derde Helft brengt mij in beweging. Het brengt mij bij de vereniging. En het brengt mij iets extra's. Lezingen bijwonen en bridgen doe ik namelijk heel graag. Ook al zit ik zelf in de vierde helft van mijn leven, ik vind De Derde Helft een heel mooi initiatief.” Zo was er een lezing, die ging over de

effecten van drugs op het menselijk lichaam. Met de zoon van mevrouw Boselie, Leon Kenemans, als spreker. Leon is hoogleraar psychofarmacologie in Utrecht en al lang verbonden aan USV Hercules. Het is een onderwerp wat niet elke dag in de sportkantine wordt behandeld. “De ouderen luisterden geboeid met een kopje koffie in de hand, want je bent nooit te oud om te leren, cliché, maar oh zo waar”, aldus Leon.

Ontmoetingsplek

Wie schonk dat kopje koffie eigenlijk in...? Juist, de jongste generatie van de drie. Wouter Kenemans, spelend in het eerste van USV Hercules en daarnaast barmedewerker bij de club. Zo kwamen drie generaties bij elkaar. Op één ontmoetingsplek. Een ontmoetingsplek voor ouderen die iets extra's komen halen bij de vereniging.” <



Wouter, Isabella en Leon Kenemans.

“Ook al zit ik zelf in de vierde helft van mijn leven, ik vind De Derde Helft een heel mooi initiatief.”

Isabella Kenemans

Het juiste voorbeeld van 2020

Trots is het Ouderenfonds ook op de ambassadeurs. In dit hoofdstuk ligt de focus op een aantal ambassadeurs die ooit zelf actieve helden waren op het sportveld. Nu vormen ze een inspirerend voorbeeld voor ons op dat gebied. Dankzij hun inzet krijgen we aandacht voor het gezond ouder worden op latere leeftijd. In dit rijtje scharen we ook René Wormhoudt. Hij was geen held op het sportveld maar geeft, als expert op het gebied van sport en bewegen in Nederland, wel het goede voorbeeld.

"Het mooie aan OldStars is, is dat het blijvend is"

"Om gezond ouder te worden moet je hard werken. Dat is wat mensen nog weleens vergeten. Zo van, nou ben ik pensioen en kan ik niks meer gaan doen. Dat is natuurlijk een misvatting. Dan krijg je hem echt wel op je brood", aldus oud-toptafeltennister Bettine Vriesekoop.



▶ Via deze link een impressie van OldStars tafeltennis:
www.youtube.com/watch?v=ZalDomBDC-l&t=5s

Die boodschap verkondigt ze in heel Nederland als ambassadrice van OldStars tafeltennis. Een functie die haar goed ligt. "Heel leuk om te doen. Het mooie aan OldStars is, is dat het blijvend is. Ik kom ergens en dan krijgt het echt een gevolg. Dat is bij normale clinics niet zo." Zij was afgelopen jaar namens het Ouderenfonds aanwezig bij meerdere kick-offs om het OldStars tafeltennis te promoten.

Blij

Door het ambassadeurschap voel ik dat ik wat bijdraag. En daar word je blij van, want dan heb je het gevoel dat je meedoet. Alles wat je voor een ander doet, doe je voor jezelf. Hoe meer je voor anderen doet, hoe blijer je daarvan wordt." Voor een kwalitatief goed leven moet je wel dingen doen, laat Bettine weten. "De kunst om zo oud mogelijk te worden en op een zo gezond mogelijke manier, komt uit China. Dat sluit goed aan bij mijn persoonlijke doel. Niet zozeer zo oud mogelijk wil worden, want dat weet je toch vaak niet, maar ik wil wel zo lang mogelijk een kwaliteit van leven behouden. Ik weet hoe belangrijk dat is voor iedereen die oud wordt. Dat wil ik als ambassadrice uitdragen."

Meegaan

"Ik merk nu ik ouder word dat je je levensstijl moet aanpassen. Zelf hoor ik ook over

één jaar tot de doelgroep. Je kan niet doen alsof je jong bent. Alles verandert en je lichaam ook. Daar moet je in meegaan. Dus is bewegen heilig, maar dat niet alleen." "Zo is tafeltennis goed voor je brein. Aanpassen, kijken en inschatten. Allemaal dingen om je brein fit te houden. Ouderen moeten alleen zelf verantwoordelijkheid pakken om ook echt te gaan sporten."

"En dat is voor mij wel iets wat ik wil overdragen aan mensen. Het is hartstikke fijn om te leven. Elke dag is er één. Maar wel met kwaliteit. Zo gezond en zo blij mogelijk. Daar moet je wel dingen voor doen. Als ik niet beweeg, als ik niet goed eet, voel ik me ten eerste doodongelukkig. Ten tweede ben ik binnen de kortste keren depressief of word ik ziek. Dan kom ik niet fijn mijn bed uit."

Eenzaam

Naast meedoen in de maatschappij is ontmoeten een andere belangrijke kernwaarde van OldStars, beaamt ze. "Als je je gaat afsluiten van de wereld, word je niet blij. De mens is een sociaal dier. Ik ben in mijn topsportcarrière heel vaak eenzaam geweest. Eigenlijk heb ik nu een veel socialer leven dan toen ik jong was. Ik merk gewoon dat ik daar blijer van word. Het verenigingsleven past precies in dat plaatje. Bij OldStars tafeltennis juich ik de focus op het ontmoeten dan ook enorm toe." <

"Verschillen vallen weg bij OldStars *walking rugby*"

Mats Marcker is een Nederlandse legende in de rugbywereld, oud-aanvoerder van Oranje. Na zijn carrière heeft hij de rugbysport nooit de rug toegekeerd. Hij heeft een talentenschool en is sinds kort ambassadeur van OldStars *walking rugby*. Een spelvorm waardoor hij zelf ook weer aan het rugbyen is geslagen. "Puur omdat de essentie bij OldStars *walking rugby* om het plezier gaat."

In 2020 was Marcker onder andere betrokken bij de start van OldStars *walking rugby* in Valkenswaard en Eindhoven. "Ik kan weer rugbyen met mijn maatjes van vroeger. Topwedstrijden die we vroeger speelden kan je op deze manier herbeleven. Dat is heel leuk eigenlijk. De gekkigheid in de kleedkamer komt ook weer terug."

Ideaal

"Ook is de aangepaste spelvorm ideaal. Weet je waarom? Verschillen vallen weg. Verschillen in fysiek, verschillen tussen het geslacht. Als een man tegen een dame

sprint, dan is een man meestal sneller. Dat heb je niet bij OldStars *walking rugby*. Iedereen kan wandelen. Geweldig toch?!" "Een bekend rugbylied is; 'if you win, lose or draw, it is a victory for all'. Dat is precies de gedachte binnen OldStars. We vieren samen de sport rugby, het plezier en het samenzijn voor iedereen." <

▶ Via deze link naar een impressie en uitleg van OldStars *walking rugby*: www.youtube.com/watch?v=X1NJ79jLo-q&t=25s

Mats Marcker, ambassadeur van OldStars *walking rugby*



"Een bekend rugbylied is: 'if you win, lose or draw, it is a victory for all'. Dat is precies de gedachte binnen OldStars. We vieren samen de sport rugby. Het plezier en het samenzijn voor iedereen."

Mats Marcker

“Wij kijken op een eigen manier naar bewegen”

In december 2012 introduceerde René Wormhoudt samen met Geert Savelsbergh het Athletic Skills Model (ASM). Het stimuleert de beweegskills. “Wij kijken op een eigen manier naar bewegen. Dat is voor ons meer dan een serie handelingen die is gericht op het doen van sport of activiteit.” Sinds 2017 is het ASM als opleider verbonden aan het Ouderenfonds.

ASM bevat oefenvormen die afkomstig zijn uit judo, atletiek, turnen en gymnastiek. “Judo leert je vallen en hoe je met de krachten van anderen om gaat. Turnen verbetert de ruimtelijke oriëntatie

en de souplesse. Gymnastiek helpt bijvoorbeeld gooien en vangen in spelvormen te stimuleren, waardoor de totale balans verbetert.”



Prof. dr. Geert J.P. Savelsbergh



René Wormhoudt

Stimuleren

“Balanceren en vallen is ontzettend belangrijk om te ontwikkelen en te optimaliseren voor ouderen. Op verschillende manieren balanceren, lopen, gooien en dribbelen stimuleren allemaal de stabiliteit van het menselijk lichaam”, legt Wormhoudt uit.

“Die stabiliteit kun je koppelen aan verschillende grondvormen. Wij hebben veel verschillende spelvormen en materialen die het sporten voor ouderen ook leuk maken om te doen. Met als doel dat meer ouderen aan sport gaan doen. Dat is niet alleen belangrijk als een blessure zich aandient maar ook preventief, waardoor ook het dagelijks functioneren verbetert.”

OldStars trainerscursus

Het Ouderenfonds is samen met ASM een trainerscursus gestart in 2020. Dit is de eerste officiële trainerscursus voor ouderen in Nederland. “Met deze cursus dragen we eraan bij dat ouderen de optimale begeleiding krijgen die ze verdienen”, aldus Johan Annema namens het Ouderenfonds. <

Meer lezen over ASM? Lees dan het [volledige artikel op SportKnowhowXL](#).

“Ik wil ouderen duwtje in de rug geven”



Nederlands beste tennisser van weleer Tom Okker is sinds 2019 ambassadeur van OldStars tennis. Dit jaar was hij aanwezig bij vier kick-offs om het OldStars tennis op te starten bij diverse verenigingen. “Ik wil ouderen een duwtje in de rug geven om samen in beweging te komen. Tennis is voor iedere leeftijd en met OldStars tennis wordt het nog gemakkelijker gemaakt. Zo kunnen alle ouderen met plezier in hun eigen tempo meedoen.” <

De mooiste verbinding in 2020

Iets doen voor een ander was heel actueel in 2020. In dit hoofdstuk komen de mensen van een aantal Derde Helft verenigingen aan het woord. Vrijwilligers met het hart op de goede plek. Zij zetten zich in om bepaalde kwetsbare doelgroepen nauw te betrekken bij sportverenigingen. Of ze deden iets extra's voor elkaar in deze bijzondere coronatijd. Laten we daar vooral mee doorgaan in het nieuwe jaar.

“Het heeft mijn ogen wel een beetje geopend”

“Het mooie aan De Derde Helft is dat er spontane initiatieven ontstaan. Zo is er een fietsclubje opgericht, net als een eet- en wandelclub.” Aan het woord is voorzitter Fons Visser van USV Hercules in Utrecht. “En dat is juist de bedoeling. Het eigen netwerk aanspreken en zoveel mogelijk ouderen erbij te betrekken, zodat eenzaamheid tegen wordt gegaan.”



Deelnemers De Derde Helft bij Hercules

Op 10 juli 2019 startte de grote vereniging met bijna 2700 leden, met het project De Derde Helft. Iedere vrijdagochtend komen ongeveer 50 à 60 ouderen samen in het paviljoen van Hercules.

Fysiek aan de slag

Er is van alles te doen. Het bakkie koffie, geschonken en gedronken met veel gezelligheid. Een potje scrabble, bridgen en natuurlijk kunnen de ouderen fysiek aan de slag. Ze kunnen tennissen, badmintonnen, fitness, tafeltennis of wandelen. Weer een ander blijft lekker op het terras zitten om te praten of een krantje lezen. Ook zijn er diverse workshops en lezingen.

“Zo heeft iedereen zijn of haar activiteit”, laat Fons weten. Die activiteiten gaan ondanks corona zo veel mogelijk door. Alleen de horeca is gesloten.

Allemaal gebleven

Afgelopen zomer kreeg De Derde Helft een bijzondere aanvulling. Een groepje ex-patiënten van Revalidatiecentrum De Hoogstraat moest door corona stoppen met tennissen en badmintonnen. Hercules bood hen aan om te komen sporten bij de club.

“We hebben ze ingepast in De Derde Helft, nadat we proef hebben gedraaid.

“Het heeft mijn ogen wel een beetje geopend richting de maatschappij. Moeten we de Derde Helft niet openstellen voor zo’n doelgroep?”

Fons Visser

Dat bleek allemaal prima te gaan. Die mensen van De Hoogstraat zijn wat jonger dan de doelgroep, maar het was heel gezellig en uiteindelijk zijn ze allemaal gebleven.”

Ogen open

“Het heeft mijn ogen wel een beetje geopend richting de maatschappij. Moeten we de Derde Helft niet openstellen voor zo’n doelgroep? Hebben we als vereniging niet nog meer die maatschappelijke functie? Want ook die groep wil sociaal bezig zijn en bewegen. Zeker in deze coronatijd.” <

Bij PPSC geldt ouder worden doen we samen

Er is een heuse ouderenraad en als bewegen op muziek op het programma staat en het regent, dan gaan de deelnemers gewoon de tribune op van voetbalvereniging PPSC uit Schiedam. Achter diezelfde tribune liggen inmiddels drie jeu-de-boules-banen. "Want ouder worden, dat doe je samen", aldus kartrekker Wim Meijboom.

PPSC was altijd al een actieve vereniging voor de eigen, wat oudere leden. Dat was op dinsdag en de woensdag. OldStars *walking football*, maar ook tafeltennis en jeu-de-boules. Dat kon allemaal op de Schiedamse velden.

"Op een gegeven moment kwamen we in contact met het Ouderenfonds en kregen we de vraag of we ook actief voor de wijk wilden zijn en het project De Derde Helft wilden organiseren. Dat hebben we meteen gedaan. We hebben toen een filmpje gemaakt dat zelfs in de bioscoop te zien was en er is een ouderenraad opgericht."

Naar tribune

De animo nam vervolgens toe en iedere donderdagmiddag waren gemiddeld zo'n

35 van de 50 ouderen actief. En toen het helemaal niet meer binnen mocht vanwege corona, werden de beweegactiviteiten zo goed en kwaad mogelijk naar buiten verplaatst.

"De samenstelling van de groep was heel divers, want je hebt mensen die echt voor de sociale contacten komen en ouderen die juist komen om te bewegen. Voor die laatste groep hebben we bewegen op muziek geïntroduceerd. En als het regende, dan werd het gewoon verplaatst naar de tribune. Het ging eigenlijk altijd door."

Sjaal om

"Dat gold ook voor het jeu-de-boules. Dan maar met een dikke winterjas en sjaal om. Zolang het maar droog was.



Deelnemers De Derde Helft bij PPSC

Misschien moeten we als het straks echt koud is, een tent over de banen plaatsen."

Met dat jeu-de-boules ging PPSC een deurtje verder en bracht een bezoekje aan voetbalclub HWD uit Overschie om

een clinic te geven. "Dat was leuk.

Je kunt altijd van elkaar leren én elkaar helpen. We liggen tenslotte aan dezelfde Schie", aldus Wim. "Als het straks weer kan en mag, dan gaan we die contacten zeker weer oppakken." <

“Even afstand nemen van de dagelijkse zorgen”

In coronatijd blijkt overduidelijk hoe belangrijk mantelzorgers, verzorgers, vrienden en vrijwilligers zijn voor iedereen die hulp kan gebruiken. Daarom zetten de zogenaamde buurvrienden van de Rotterdamse voetbalvereniging Het Witte Dorp (HWD) de Mantelzorgers in Overschie volop in het zonnetje.

Dat gebeurde begin november. De mantelzorgers werden die dag letterlijk en figuurlijk in het zonnetje gezet. Zo werden ze uitgenodigd om deel te nemen aan badminton en of jeu-de-boules. Ervaring met die twee sporten was onbelangrijk. Enthousiasme wel. En dat was er volop.

Heerlijk ontspannen

Het werd een gezellig en sportief uurtje actief zijn met zijn allen. “Even afstand nemen van alle dagelijkse zorgen en heerlijk ontspannen in een gezellige en sfeerrijke omgeving”, aldus één van de deelnemers. <



7

De mooiste stem van OldStars in 2020

Fysiek bij elkaar komen kon meer niet dan wel. Het sporten of bewegen lag ook vaak stil. Zo ontstonden er bij de OldStars nieuwe ideeën om toch met elkaar verbonden te blijven. Zoals radio-afleveringen verzorgen, met elkaar muziek maken om zo te verbinden en toch te bewegen. Het woord in dit hoofdstuk is aan OldStars Radio en de OldStars Band die in 2020 letterlijk van zich lieten horen.

"Iedereen is welkom bij de band"

Ondanks dat een grootse lancering vanwege corona uitbleef, is zanger Jan Prophitius maar wat enthousiast en trots op de OldStars Band. Een spontane oproep op OldStars Radio, leidde uiteindelijk tot een aantal bevlogen muzikanten die zelfs een heus OldStars lied opnamen

"Ik ben betrokken bij de Stichting Walking Football hier in de regio en doe de PR en communicatie van OldStars *walking football* bij FC Twente. Dat is een onderdeel van het maatschappelijk project Scoren in de Wijk."

"Ik ben een groot fan van de club. In het stadion zingen we altijd de spelers toe. Voor de wedstrijd is dat You'll Never Walk Alone en daarna Sweet Caroline van Neil Diamond. Ik heb een studiotje aan huis en bedacht spontaan om op die laatste melodie een tekst te maken over Walking Football", aldus Jan.

OldStars lied

Het muzikale idee werd omarmd door het Ouderenfonds. Ergens in mei klonk tijdens

een uitzending van OldStars Radio een oproep. Er meldden zich meteen een aantal enthousiaste muzikanten op leeftijd. "We zijn daarna bij elkaar gekomen en hebben het OldStars lied in een studio in Ede opgenomen. De bedoeling was dat we dit groots zouden lanceren. Zo zouden we ons presenteren op het (G)OldStars Festival in september in Almelo. Helaas werd dat afgelast."

De bedoeling is dat de OldStars Band begin dit voorjaar dan de echte vuurdoop krijgt. En dan is het hopelijk optreden geblazen tijdens evenementen, maar misschien ook wel in de kantine van diverse OldStars sportverenigingen. "We spelen dan steeds in een wisselende samenstelling. Iedereen is welkom bij de band. Niet iedere ouder kan en wil



Jan Prophitius, zanger van de OldStars Band

sporten, maar wil misschien wel samen gezellig muziek maken. En daar is de OldStars Band nu precies voor bedoeld", legt Jan nog uit. <

Bandleiden

Johan Willem de Jong: *toetsen/trompet*
Nootje Pattiasina: *drummer*
Harry Loppies: *slaggitaar*
Boetje Sengkerij: *basgitaar*
Jan Prophitius: *zanger*
Joop Kols: *manager*

"Niet iedere ouder kan en wil sporten, maar wil misschien wel samen gezellig muziek maken. En daar is de OldStars Band nu precies voor bedoeld."

Jan Prophitius



"Je kunt luisteraars laten dromen en voelen"

Het begon eigenlijk met het OldStars Sportfestival in 2019 in Laren. Eric Hurink deed er verslag van op TV Noord-Holland, waar de OldStars sporten voetbal, rugby en hockey aan bod kwamen. Zo kwam hij in contact met het Ouderenfonds. "Alleen, ik ben meer een radioman en ik zei tegen Johan Annema van moet je niet iets doen met radio? Zo is OldStars Radio uiteindelijk begonnen."

Een uurtje weg uit de dagelijkse sleur van slecht nieuws, spanning en verveling. Tweemaal per week, op de dinsdag en vrijdag komt om 10.00 uur de nieuwste aflevering online.

Washok

"Ik ben een radioman en presenteer het programma samen met Gerard Draaisma. Ik maak de podcast vanuit mijn studio in Laren. Nou ja studio. Het is gewoon het washok bij mij thuis, ha, ha. Er staat een computer, een microfoon en een mengpaneel. Meer heb je ook niet nodig."

"De eerste keer had ik drie keer niks aan spullen", zo gaat Eric verder. "Ik nam via skype alle interviews op, zette er muziek

onder en monteerde het materiaal wat met mijn mobiele telefoon. Later kreeg ik wat hulp van een geluidstechnicus en werd het steeds professioneler."

"Het kost mij nu zo'n vijftien uur per week, oftewel een dag per aflevering. Maar het is hartstikke leuk om te doen. Radio is echt mijn medium. Je kunt je creativiteit erin kwijt. Het gaat om je fantasie en kunt de luisteraars laten dromen en voelen wat er gaande is. Het is veel minder afstandelijker dan televisie."

Schuiven

OldStars Radio begon op vrijdag 27 maart en nam een pauze in de zomer. Toen de tweede coronagolf zich aandiende, zette

Van links naar onder:
Wim Vermeulen,
Eric Hurink en
Gerard Draaisma



Eric en Gerard op 30 oktober de spreekwoordelijke schuiven weer open. De opzet is ietsje anders. Eric zit in Laren en Gerard breekt in de podcast in vanuit zijn homestudio in Leeuwarden. Er is sprake van duo-presentatie dus.



Gerard vertelt zijn verhaal: "Ik zag op een gegeven moment een oproep voor de podcast van OldStars Radio. Het begon toen wel te tintelen, want ik heb een verleden bij de lokale omroep Leeuwarden en was in 2007 de maker van de allereerste podcast in Friesland."

"Ik meldde mij aan en begon vanuit huis met sfeerreportages van Walking Footballers van Cambuur Verbindt. Daar was ik zelf ook actief voor. Bij die verhalen ging het mij echt om de mens achter de voetballer."

Koffieheren

"Onder de naam Geer & Eer in de Weer [de koffieheren] bespreken we elke

aflevering allerlei zaken die te maken hebben met sporten en bewegen voor ouderen. Dat kost allemaal best veel tijd, maar het is nog steeds heel leuk en dat moet vooral zo blijven. Ook nu doe ik ieder keer nog de interviews. Wat mij daarin zo aanspreekt? Ik ben heel erg geïnteresseerd in mensen en hoe zij in het leven staan."

OldStars Radio is iedere dinsdag en vrijdag te beluisteren via deze website, Anchor.fm, Spotify en met de zoekterm 'OldStars Radio' via Apple en Google. De redactie bestaat naast Eric en Gerard uit Wim Vermeulen, Johan Annema en Tamara Bok. <

8

De beste OldStars verbinders in 2020

Bij OldStars denken we aan sociale samenhang, bewegen en verbinden. Maar het is nog zoveel meer. Er zijn in ons land veel verbinders. Ze maken verbindingen die er nog niet zijn. Ze hebben allemaal hun eigen invalshoek, organisatietalent en netwerk. In dit hoofdstuk krijgen die OldStars verbinders het woord, al zijn ze misschien meer van de daden.

“Wij zijn tijdens de training niet alleen met een voetbal bezig”

Loek Weimar maakt onderdeel uit van het OldStars Ambassadeursteam van de PSV Foundation. Hij is daar trainer en coach van het Walking Football. Ook het team van het Nuenense OldStars *walking football* heeft hij onder zijn hoede. Het ambassadeurschap draagt hij met verve én over het geven trainingen geven praat hij vol enthousiasme.

En dat enthousiasme heeft er ook toegeleid dat Loek dit jaar aangesteld is als regio-vrijwilliger van het Ouderenfonds in Brabant. Verder leverde hij ook een bijdrage aan de start van OldStars *walking korfbal*.

“Het is niet alleen trainen en dan weer naar huis. Nee, vooraf wordt er met elkaar een kopje koffiegedronken en dan praten we elkaar bij over allerlei zaken rondom het leven. Natuurlijk dollen we ook wat. Zo gaat dat ook na de training.

Dat wordt erg gewaardeerd.”

Rugbybal

“Trainen doen we volgens het Athletic Skills Model (ASM). Dit concept heeft als kernwaarden bewegen, meedoen, ontmoeten en zelfredzaamheid. Wij zijn tijdens de training niet alleen met een voetbal bezig. We doen ook oefeningen met een tennisbal of handbal. Zelfs een rugbybal komt regelmatig tevoorschijn.”
“Balansoefeningen zijn heel belangrijk voor ouderen. Ook je brein wordt aan het



werk gezet. Er wordt van je verwacht dat je steeds kunt schakelen. Bijvoorbeeld wanneer een bal wordt gegooid en er wordt gezegd rechts, maar de bal komt links. Sommigen moeten daar dan echt even over nadenken.”

“Het mooie aan de trainingen is ook dat je conditie goed gemonitord wordt. Aan het begin van het seizoen is er een test, die wordt in december herhaald en dan nog een keer aan het eind. De gegevens worden vastgelegd. Zo kun je voor jezelf zien waar je staat, ben je vooruit gegaan? Vaak zie je dat dat het geval is.”

Spieren

“De achterliggende gedachte is, dat je bij elke sport verschillend beweegt om tot een goed resultaat te komen”, gaat Loek onverdroten verder. “Je spreekt dus verschillende spieren aan. Alle spieren motiveren, noem ik dat altijd”, aldus Loek. “Maar met welke balsoort we de oefeningen ook doen, we sluiten altijd af met voetbal.” <

▶ Impressie OldStars *walking korfbal* van de start: www.youtube.com/watch?v=AGrWfWZgZ20&t=2s

“Het is niet alleen trainen en dan weer naar huis. Nee, vooraf wordt er met elkaar een kopje koffie gedronken en dan praten we elkaar bij over allerlei zaken rondom het leven. Zo gaat dat ook na de training. Dat wordt erg gewaardeerd.”

Loek Weimar

“Het is veel meer dan tegen een bal aantrappen”

Wat hebben OldStars *walking football*, het plaatselijke sportakkoord, ASM en de filosofie dat bewegen veel meer is dan alleen maar tegen een balletje aan trappen, gemeen? Dat is Ad Henneveld. Hij was en is ook nu nog intensief betrokken bij OldStars Sport en het Ouderenfonds.



Ad Henneveld (tweede van links)

Sinds dit najaar is Ad ook nog eens actief als regiovrijwilliger voor het Ouderenfonds in Zuid-Holland.

De Nieuwkoopse heeft het OldStars *walking football* bij Westlandia in Naaldwijk en bij Excelsior Maassluis inmiddels in de benen gekregen. “Ik plaatst dat wel in een breder perspectief. Je kunt ervoor kiezen om alleen maar een partijtje te doen, inclusief voetbalhumor. Zoals dat zo vaak gebeurt.”

“Mijn filosofie is juist om creatiever te zijn en meer diepgang aan te brengen. Ik noem het breder bewegen. Niet alleen met de benen, maar ook met het hoofd. Die bal doet veel meer met je in dat spelletje.”

Allergisch

“Een voorbeeld is het ASM-model. Dat wil zeggen oefeningen doen op een andere en leuke manier. Een potje voetballen kan altijd nog, maar waarom zou je niet eens met een andere bal kunnen spelen? Sommige ouderen zijn nu eenmaal allergisch voor al te fanatieke sporters. Ik wil juist die mensen er ook bij betrekken.”

“Een ander voorbeeld is dat ik mensen veel meer met elkaar wil verbinden. Walking Football leent zich daar prima voor. Dat verbinden is ook met allerlei andere organisaties en initiatieven, waaronder de projecten De Derde Helft en Meesterwerk. Ik zou het mooi vinden als daar bijvoorbeeld ouderen komen vertellen over hun levensfilosofie of een ander interessant onderwerp inbrengen. Ik denk dan gepensioneerde huisartsen of leraren.”

Papier

Wie op het internet zoekt op Ad Henneveld, komt de zin ‘Ad = actieve deelname en veroorzaakt adrenaline’, tegen. Dat is niet zo gek, want hij is als ondersteuner van het Ouderenfonds ook nog intensief betrokken bij het plaatselijke sportakkoord. “Dat staat op papier, we zijn nu bezig met de aanvragen. Dat kost tijd, maar het is uiteindelijk een kwestie van gewoon doen.” <

“De derde helft is net zo belangrijk”

Het idee om OldStars *walking basketball* aan te bieden is natuurlijk leuk, maar er moet wel iemand zijn die de kar trekt. Aan Jaap Pelk heeft Landslake Lions uit Landsmeer een meer dan geschikte kracht. Een man met een actief basketbalverleden, ware liefde voor het spelletje en organisatietalent.

Als een van de eerste verenigingen in Noord-Holland introduceerde de club eind januari OldStars *walking basketball* in het plaatselijke indoorcentrum. De kickoff werd een succes, mede dankzij de aanwezigheid van enkele ex-damesprofs.

Rolskiën

“Ik heb gewerkt voor de afdeling Sport en Recreatie van de gemeente Amsterdam,” vertelt Jaap. “Ik heb onder meer in Amsterdam-Noord golf en rolskiën opgezet. In de zeventiger jaren ben ik verhuisd naar Landsmeer. In 1977 startte ik met buurtbasketbal. Diverse wijkteams liet ik tegen elkaar spelen.”

Pelk kreeg de schone taak om het OldStars *walking basketball* in Landsmeer

van de grond te tillen. Dat was hem wel toevertrouwd, want hij is onder meer de organisator van het schoolbasketbal, dat vorig jaar voor de veertigste keer werd gehouden.

Senioreninstuif

Ook is hij de man van de zogenaamde senioreninstuif. Iedere week op de donderdag. Jaap zette dit op in 1999 opgezet en verwelkomde aan het begin zes deelnemers. Dat zijn er inmiddels vijftig geworden.

De verwachtingen van het OldStars *walking basketball* waren gunstig, totdat corona om de hoek kwam kijken. De ex-basketbalster trainster Francis Braakman-Brakel stond voor de groep en trainde



Jaap Pelk, Initiatiefnemer van OldStars walking basketball

volgens het Athletic Skills Model (ASM). Dat betekende een goede warming-up, daarna beweegoefeningen en uiteraard een partijtje.

Spelplezier

De regels zijn dan weliswaar wat aangepast, maar er wordt gepast, gedribbeld en geschoten met een originele basketbal. Het bewegen op een verantwoorde

manier, de motoriek, maar zeker ook het spelplezier. Daar is waar OldStars *walking basketball* zo mooi maakt. “Het sociale aspect telt ook mee. Na afloop drinkt de groep samen een kopje koffie. De derde helft is net zo belangrijk.” <

▶ Impressie OldStars *walking basketball* in Landsmeer www.youtube.com/watch?v=f9X6wpHs86Q&feature=emb_title



"We hopen veel gemeenten te kunnen inspireren"

Nederlandse gemeenten zijn op dit moment druk bezig met het opstellen en uitrollen van lokale Sportakkoorden. NOC*NSF heeft een servicelijst samengesteld met inspirerende diensten die helpen bij de uitwerking van die akkoorden. De OldStars opstartcursus is op de lijst opgenomen. Daarnaast biedt het Ouderenfonds een eigen pakket aan voor gemeenten in het kader van het Sportakkoord.

"Met de OldStars opstartcursus hopen we veel gemeenten te kunnen inspireren", aldus Yordi Vermaat, Educational Manager van de ASM Academy en Johan Annema, Landelijk projectleider OldStars van het Ouderenfonds. Bij de OldStars opstartcursus gaat het vooral om kennismaking en inspiratie en handvatten aan te bieden aan begeleiders/ trainer om ouderen verantwoord te laten starten met OldStars Sport.

Om daadwerkelijk ook OldStars Sport aanbod te implementeren is het mogelijk om het Ouderenfonds in te zetten vanuit middelen van het Sportakkoord. Het

Ouderenfonds begeleidt de lokale initiatiefnemers, dit zijn vaak ouderen van een lokale sportvereniging. Daarin wordt samen gewerkt met de Buurtsportcoaches hierbij. Het OldStars-traject met een nieuw team omvat een (streef)periode van 26 weken. Alphen a/d Rijn is de eerste gemeente die hier gebruik van maakt.

Onderdeel

"Het is mooi dat ouderenthema's een prominente plek hebben gekregen in het Sportakkoord. Het is erg belangrijk dat ouderen in beweging komen en blijven. Zo blijven ze via de sport een onderdeel uitmaken van de samenleving. Doordat wij op de lijst staan, kunnen gemeenten



daar nu meer gericht beleid op gaan voeren. Zij krijgen mogelijkheden aangereikt om kader op te leiden en kennis te maken met OldStars Sport.", aldus Johan Annema. <

Download hier het aanbod voor gemeenten in het kader van het Sportakkoord: www.oldstars.nl/over-oldstars/nationaal-sportakkoord/

De OldStars interland in 2020

Er werd in 2020 geschiedenis geschreven in OldStars land. Er werd namelijk een heuse interland gehouden. In Schijndel speelden Nederland en Duitsland tegen elkaar. Een hele mooie gezamenlijke organisatie met het beste resultaat wat je maar wilde. Namelijk geen winst of verlies, maar een gezellig feestje, zoals dat hoort bij OldStars Sport.

OldStars *walking handball* verlegt grenzen

OldStars Sport begon in 2013. Inmiddels doen 7.000 à 8.000 ouderen bij 435 sportverenigingen aan OldStars sporten mee. In Schijndel hebben ze in 2020 allesbehalve stilgezeten. Zo zijn er dit jaar in het Brabantse land maar liefst drie OldStars sportvormen opgestart. Ook was er in 2020 een heuse interland.

Het Ouderenfonds, NHV, Hellas Handbal, Tus Hertha Hetzerath en HV Zephyr organiseerden een uitwisseling tussen Nederlandse en Duitse Walking Handballers. Dit vond plaats in Schijndel op 27 september. Het doel was om ouderen, verenigingen en gemeente-

besturen in de regio van Schijndel enthousiast te maken voor OldStars en in het bijzonder OldStars *walking handball*. Dat lukte en zo ging de allereerste OldStars interland als geslaagd de boeken in. <



10

Het hoogste OldStars bezoek in 2020

Een groot geheim was het. Niemand mocht het weten, maar in de Week tegen de Eenzaamheid was Koning Willem-Alexander aanwezig bij Tijd voor Krijt. Hij kwam kijken bij het biljarten, liet zich informeren over de sport, maar biljartte zelf niet. Wel ging hij zeer geïnteresseerd en betrokken het gesprek aan over ouder worden. In 2021 is het doel om ruim tien Tijd op Krijt trajecten op te starten in samenwerking met de KNBB.

Alle ballen op sociaal activeringsprogramma Tijd voor Krijt

Als je iets nieuws lanceert, of het nu in de sport is of daarbuiten, dan hoop je als initiator op veel media-aandacht. “Dat is wel gelukt”, glimlacht Willem La Riviere, directeur van de Koninklijke Nederlandse Biljart Bond (KNBB). De KNBB kreeg bij de lancering van Tijd voor Krijt, namelijk koninklijk bezoek.

Zijne Majesteit de Koning Willem-Alexander bracht begin oktober een bezoek aan buurthuis Zijlkwartier in Leiderdorp. Zijn komst stond in het teken van de Week tegen Eenzaamheid, die de week plaatsvond met allerlei activiteiten in heel Nederland. Bedoeld om eenzaamheid onder ouderen onder de aandacht te brengen.

Eenzaamheid

“Dat begon met een telefoontje of wij wilden deelnemen aan de lancering van de opening van de week tegen eenzaamheid. Ik stemde in. Het paste heel goed in de maatschappelijke rol die sportbonden en -verenigingen – dus ook de KNBB – meer en meer gaan spelen.”

“Vervolgens werd ik weer gebeld en zou het om een werkbezoek van minister Hugo de Jonge gaan. Daarna opnieuw een telefoontje van het ministerie. Het werd een officieel werkbezoek van de koning. Dat moest uiteraard geheim blijven. Ja, dan sla je wel even helemaal achterover”, aldus La Riviere.

Op maandag 5 oktober was het dan zover en kwam koning Willem-Alexander een kijkje nemen in een jongeren centrum bij RCL in Leiderdorp. Eerdere locaties waren vanwege de verscherpte coronamaatregelen afgefallen. De koning praatte aan de biljarttafel met vertegenwoordigers van het ministerie van



Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het Ouderenfonds.

Biljarttafel

Daarna sprak Koning Willem-Alexander aan de biljarttafel met meerdere ouderen over hun deelname aan Tijd voor Krijt, het taboe op eenzaamheid en hun omgang met en tegengaan van sociaal isolement.

La Riviere diende als gastheer. Zelf de keu in de hand nemen, deed Willem-Alexander niet. “Uiteindelijk is hij zo’n veertig minuten gebleven. Van deze PR kun je natuurlijk alleen maar dromen.”



Laagdrempelig

Tijd voor Krijt bestaat uit het plaatsen van een los tafelbiljart in een lokale buurtsportkantine en het organiseren van laagdrempelige biljart- en sociale activiteiten daaromheen. “De gezelligheid is primair, de sport secundair. De bedoeling is het creëren van een vaste plek op een vast wekelijks tijdstip waar ouderen elkaar kunnen treffen.”

“Het bij elkaar komen kan zijn voor een potje biljart, maar alleen een kopje koffie-drinken en een kaartje leggen, is ook goed. Het gaat echt om plezierig samen-zijn, om eenzaamheid tegen te gaan én het moet vooral laagdrempelig zijn.” <

Meer informatie over Tijd voor Krijt?

[Klik hier](#)

De uitblinkers van 2020

Vele OldStars blonken uit. Een aantal pakte zelfs het landelijk podium met hun bijzondere initiatief of verhaal. In dit hoofdstuk aandacht voor drie van hen. Alle drie anders, maar ook weer niet. De opzet, insteek en resultaat pasten zo bij dit jaar. Namelijk voor en met elkaar, inclusiviteit en op zoek blijven gaan naar nieuwe mogelijkheden.

Een één-tweetje buiten het voetbalveld

Om elkaar nog beter te leren kennen, bedachten de mannen van OldStars *walking football* bij Excelsior Maassluis een digitaal voorsteltrondje. Ze maakten er zelfs een boekje van.

Ze traptten eerder iedere maandagochtend onder de bezielende leiding van Eddy Borges, een balletje. En na de tijd was er altijd volop gezelligheid. Met koffie, taart en met 35 man maar liefst. Ineens was het over. Gelukkig is er whatsapp. Handig, zeker in coronatijd. Waarom doen we geen voorstelrondje? Online. Wie is iedereen eigenlijk, wat heb je zoal gedaan in het werkzame leven en wat wil je kwijt over jezelf? Wim Smit, de grote animator achter Walking Football bij Excelsior Maassluis, nam het initiatief en bracht de mannen ook op deze manier wat dichterbij elkaar samen met Egbert van de Worp.

Scoren

Een hele simpele oplossing, waarmee de mannen van Excelsior Maassluis met elkaar verbonden bleven. Punten scoren dus buiten het veld, want het initiatief werd gewaardeerd. Maar eerlijk is eerlijk: ze kunnen niet wachten totdat ze weer op het veld mogen staan. <



Op de foto tweede van rechts, Wim Smit



Egbert van de Worp,
OldStar Excelsior Maassluis

“Je ziet ze gewoon steeds beter worden”

OldStars *volleyball* is misschien wel de sport voor ouderen die de meeste aangepaste spelregels kent. Niet springen, niet blokken en bovenhands serveren mag ook niet. En na drie gewonnen punten moet iemand anders opstaan. Ook het net hangt wat lager en het veld kleiner. De grote animator en bedenker achter dit nieuwe blad aan de OldStars boom is Ed Wildschut. “Ik ben een idealist en hoop dat OldStars *volleyball* zich als een olievlek verspreidt over het land.”

“Je had hier Walking Football en ik dacht toen van dat moet met volleyball toch ook kunnen? Vervolgens ben ik eens wat oud-volleyballers gaan bellen of ze interesse hadden, want die persoonlijke benadering werkt toch echt het beste.”

Animo

“Vlak voordat Corona uitbrak – het Ouderenfonds was inmiddels ook enthousiast en aangehaakt – hebben we op een maandagavond een proeftraining gedaan. Ik had zelf ook geen idee hoe dat zou lopen, maar de animo was meteen groot. Ik had een oproep gedaan in een paar plaatselijke krantjes en wat informatie op de Facebookpagina gezet van Voklubol.” “Je ziet toch dat het vaak oud-volleyballers zijn die reageren, die soms vijftig jaar niet

meer gespeeld hebben of destijds door een blessure zijn afgehaakt. We hebben nu zo’n vijftien deelnemers, variërend van 60 tot 78 jaar.”

Maandag 14 september was het dan zover. De officiële kick-off in Oldehove. In de hal van de club. Een half uurtje een warming-up, gevolgd door partijspel, onder leiding van Wildschut. Natuurlijk ontbrak een drankje en een gezamenlijk praatje na afloop niet.

Tientje

“Het is wel belangrijk dat je OldStars *volleyball* onderbrengt bij een bestaande vereniging. Verzekeringstechnisch is dat handig, maar zeker ook vanwege de kantinefaciliteiten. Je weet dat die

mensen echt geen voorzitter of penningmeester gaan worden, maar misschien willen ze wel een team trainen of een activiteit organiseren.”

“Deelnemers gaan bij ons tien maanden lang een tientje betalen, daar zit de zaalhuur bij in. Het allerbelangrijkste is naast sportief bezig zijn, dat ze er lol in hebben. Het plezier staat altijd voorop en het mooie is ook dat je de deelnemers gewoon steeds beter ziet worden.”

Droom

Wildschut is naar eigen zeggen een autodidact, een idealist en spreekt zelfs over

een droom die uitkomt. “In een dorp als Oldehove of Ezinge is er meer sociale kennis. Mensen kennen elkaar of die ene kent wel weer die andere. In de stad moet je het denk ik meer hebben van veel PR. Waar het nu écht omgaat is naamsbekendheid. Deze vorm van OldStars Sport kan overal van de grond komen. Sterker nog, ik hoop dat OldStars *volleyball* zich als een olievlek verspreidt over het hele land.” <

[RTV Noord](#) besteedde met een reportage aandacht aan de kick-off van OldStars *volleyball*.



Ed Wildschut, initiatiefnemer van OldStars *volleyball*

“Een panna maken als je mijn leeftijd hebt is wel erg leuk”

Conny Koreman [66] speelt haar hele leven al voetbal. Door OldStars *walking football* staat ze nog steeds op het veld. “Een paar weken terug maakte ik een mooie beweging en speelde door de benen heen. Dat heet een panna. Een panna maken als je mijn leeftijd hebt is wel erg leuk!”

De sportieve Conny is geboren en opgegroeid als Coen in Amsterdam-Oost. Ze werd geboren in het verkeerde lichaam. “Al op jonge leeftijd kwam Conny boven drijven. Ik kon niet verklaren waarom ik het dragen van een rok zo leuk vond.”

Mail

Voetballen doet Conny nog net zo graag als toen ze als Coen door het leven ging. “Dat is mijn ding en dat blijft mijn ding. Ik heb elf jaar bij mijn zusje in het damesteam gespeeld, maar dat team werd opgeheven. Toen las ik in het Amstelveens nieuwsblad over OldStars *walking football*. Ik heb gelijk een mail gestuurd.”

Voor de gezelligheid vindt Conny leuk aan OldStars. “Ik denk dat het woord dollen nooit was ontstaan als er geen voetbal was geweest. Ik hoop echt dat ik het allemaal vol kan blijven houden, zodat mijn kleinzoon als hij groot is met zijn oma kan voetballen.”

Steun

Het Ouderenfonds ondersteunt dit en zet zich samen met [Het Blauwe Fonds](#) in voor sociale acceptatie voor [LHBTI'ers](#). Het is belangrijk dat alle activiteiten van het Ouderenfonds toegankelijk zijn voor LHBTI'ers. Ook steunt het Ouderenfonds ouderen die zich niet geaccepteerd voelen door hun omgeving



“Ik denk dat het woord dollen nooit was ontstaan als er geen voetbal was geweest. Ik hoop echt dat ik het allemaal vol kan blijven houden, zodat mijn kleinzoon als hij groot is met zijn oma kan voetballen.”

Conny Koreman

vanwege hun geaardheid. De vrijwilligers en medewerkers worden hiervoor speciaal getraind. “Tegenwoordig kun je op veel plekken hulp zoeken als je transgender bent. Om dit beeld te bevorderen vind ik het belangrijk om mijn verhaal te doen.” <

De mooiste initiatieven in De Derde Helft in 2020

Er werden hele mooie initiatieven bedacht in 2020. Juist in 2020, dat voor niemand een gemakkelijk jaar is geweest. Met het project De Derde Helft wordt duidelijk gemaakt dat de sportvereniging een plek is waar zoveel meer mogelijk is dan alleen sporten, bewegen en ontmoeten. In dit hoofdstuk een aantal bijzondere mogelijkheden, die laten zien wat je allemaal kunt doen in De Derde Helft.

“Er kwamen ouderen op af die HWD helemaal niet kenden”

Van bloemschikken tot computercursus en van OldStars *walking football* en jeu-de-boulen tot aan zingen in de kerk. Ook in deze coronatijd wordt geprobeerd om op allerlei manieren vertier én beweging te bieden aan de ouderen in de Rotterdamse wijk Overschie. Initiatiefnemer Hans van Luijpen is maar wat blij met het enthousiasme van de deelnemers.

De voetbalvereniging HWD (Het Witte Dorp) vormt de spil in de activiteiten. Ook de plaatselijke welzijnsorganisatie WMO Radar Overschie en het Ouderenfonds spelen een belangrijke rol. “Ik heb eens een kijkje genomen bij voetbalvereniging PPSC uit Schiedam, hier vlakbij. Zij hadden het project De Derde Helft. Dat hebben we toen ook geïntroduceerd in Overschie.”

Bloemschikken

Er werd begin dit jaar een heel Derde Helft programma gestart. Buiten was er onder meer wandelvoetbal. In de kantine waren er spelletjes, een cursus

bloemschikken, een mogelijkheid om computerles te krijgen, maar bovenal heel veel gezelligheid.

“Het mooie was dat er Overschiese ouderen op afkwamen die nog nooit van HWD hadden gehoord en het complex dus ook niet kenden.”

Kunstgras

“Bij PPSC kun je al jeu-de-boulen. Ze hebben toen een clinic bij ons gegeven. Inmiddels is er een fanatiek groepje ouderen, de meesten zijn 70 jaar of ouder, die iedere dinsdagmiddag spelen. De oudste deelnemer is 85 jaar. Ze is actief op Facebook en deelt haar



enthousiasme volop. Het groepje speelt op het kunstgras van HWD, maar de wens is toch een eigen baan.”

Theater

“Daarnaast kwamen we in contact met de kerk, die we ook mochten gebruiken voor bepaalde muzikale activiteiten. Dat hebben we inmiddels ook kunnen regelen

met het plaatselijke theater. Ook daar kunnen we terecht.”

“In de maand december maken we daar kerststukjes voor een aantal. We hebben al eerder bloemstukken gemaakt voor mantelzorgers en mensen in de zorg en we ondersteunen bij het uitdelen van kerstboxen die door het Ouderenfonds beschikbaar worden gesteld.” <



Bowlsballen op de tennisbaan

In De Derde Helft worden ook de wat minder bekende sporten uitgeprobeerd. Het Ouderenfonds juicht dat van harte toe. Zo werd in De Derde Helft van tennisvereniging ITL Lelystad op 24 september een clinic Bowls verzorgd door de Almere Bowls Club.

Na een korte uitleg gingen zo'n twintig mensen aan de slag op de tennisbaan met de bowlsballen. De aanwezigen genoten volop van de voor hen nieuwe sport. <



Wijn- en kaasproeverij in Alkmaar

De Derde Helft staat voor samen activiteiten ondernemen, beleven en samen genieten. Hoe kan dat beter dan met een kaas- en wijnproeverij? In januari organiseerde De Derde Helft bij Kolping Boys een gezellige en inspirerende proeverij onder leiding van de lokale wijnhandel en kaasboer.

Daan Blankendaal, de kaasboer, stelde een recept van een kaasplankje samen. Luister naar het [fragment](#) van OldStars Radio voor meer informatie. <



De partners van OldStars uitgelicht in 2020

Zonder partners geen OldStars en geen De Derde Helft. Het Ouderenfonds heeft er veel. Een aantal lichten we er hieruit. Menzis en Van Boxtel zijn partners, die al sinds 2016 verbonden zijn aan het Ouderenfonds. Ieder jaar, dus ook in 2020, waren ze waardevol en verdienen ze het om aandacht te krijgen in dit jaarboek.

"Bewegen is veel meer dan sporten"

Sinds 2016 is Menzis maatschappelijk partner van het Ouderenfonds en sponsor van OldStars. De eerste jaren van OldStars *walking football*, nu ook van andere takken van sport. "Mooi hè, we zitten nu al op elf OldStars sporten en nummer twaalf komt eraan."

"Het Ouderenfonds is landelijk actief, wij hebben als zorgverzekeraar veel contacten met gemeenten en werken samen met een aantal sportbonden. Op die manier kunnen we met zijn allen zorgen dat zoveel mogelijk ouderen bewegen", laat Gijs Rotteveel, directeur commercie van Menzis weten.

Spelvorm doen

"De reden dat we dit doen heeft te maken met het feit dat we de leefkracht van mensen en zeker van ouderen, heel belangrijk vinden en willen verbeteren. Leefkracht staat voor persoonlijke vitaliteit, gezonde voeding en voldoende bewegen. Waarbij bewegen veel meer is dan sporten."

"Het gaat ook over meedoen in de maatschappij en erbij horen om zo eenzaamheid tegen te gaan. Het praatje, de sociale contacten of een spelvorm doen. Sommige ouderen kiezen daar liever voor en dat is ook bewegen en bezig zijn. De andere ouderen gaan liever sportief bewegen."

Regie houden

"Wat we in ieder geval heel belangrijk vinden is dat alle ouderen daarin hun eigen keuzes maken en zelf in staat zijn de regie te houden. Samen met het Ouderenfonds bewegen we ons zo naar een leefkrachtiger Nederland. Het mooie van de samenwerking vind ik ook de toegang tot de sportclubs. Op momenten

dat de meeste accommodaties niet gebruikt worden, zie je er nu ouderen aan het bewegen en sporten." "Dat biedt de verenigingen ook weer voordelen. Bijvoorbeeld als het gaat om nieuwe leden en zelfs vrijwilligers. Er komt een nieuwe leuke club mensen op de club. De sportvereniging wordt voor ouderen zo een bekende en vertrouwde ontmoetingsplek en de sportclubs hebben er ook baat bij."

Rotteveel heeft met Menzis veel contacten op regionaal en lokaal niveau. De zorgverzekeraar is dan ook stevig verankerd in de gemeenschap. "In diverse gemeenten onderzoekt Menzis en het Ouderenfonds de mogelijkheid om bij OldStars verenigingen cursussen valpreventie te kunnen geven. Dat zijn mooie ideeën waarvan we hopen dat dat in 2021 zich nog verder ontwikkelt."

Platform krijgen

"Ook werken we als Menzis en Ouderenfonds samen met een aantal sportbonden, waaronder de KNLTB. Zij passen het de spelvormen en het spelmateriaal aan op de ouderen. Allemaal mooie ontwikkelingen, die er zo voor zorgen dat ouderen een steeds breder platform krijgen om te bewegen."

Rotteveel tot slot: "We hopen als Menzis dan ook dat er steeds meer ouderen zich aansluiten bij OldStars. Er zijn nu ruim

7000 geregistreerde ouderen die aan al die OldStars sporten meedoen. Onze ambitie, samen met het Ouderenfonds is om dat aantal de komende jaren te vergroten." <



“Toen ben ik wel een beetje wakker geschud”

Hans van Dorp (69) is al heel zijn leven een échte Feyenoorder. Door OldStars *walking football* staat hij nog steeds op het veld bij zijn favoriete club. Maar hij merkt dat hij ouder wordt. “Er gaat altijd wel wat slijten. Bij mij is dat mijn gehoor.”

Samen met zijn vrouw woont Hans naast de Erasmusbrug in Rotterdam. Hij is nog erg actief. Zo werkt hij met veel plezier twee dagen per week in een viswinkel. Ook vangt hij tegenwoordig zelf wel eens een vis. “Ik ben sinds kort met een vriend, ook een oud-voetballer, gaan vissen. Dan zitten we, op z’n Rotterdams gezegd, lekker te ouwehoeren.”

Slagerij

Toch merkt Hans ook dat hij ouder wordt. Ongeveer vier jaar geleden moest hij de televisie steeds harder zetten. ‘Er gaat altijd wat slijten. Bij de één zijn dat z’n knieën en bij mij is dat mijn gehoor. Ik heb een slagerij gehad. Ik denk dat ik

mijn gehoorverlies heb opgelopen door de gehaktmolen.”

Niet alleen Hans had last van zijn gehoorverlies, maar ook zijn omgeving werd ermee geconfronteerd. “Ze zeiden wel eens tegen mijn vrouw: hoort Hans slecht? Dan ga je toch wel denken hoe het verder moet. Toen ben ik wel een beetje wakker geschud.”

Gehoortest

Van Boxtel hoorwinkels zit bij Hans om de hoek. “Je wilt het zo lang mogelijk uitstellen, maar ik heb toch maar eens een gehoortest laten doen. Uit de test kwam dat ik 50 procent minder hoor.” Hans is



blij met de hulp die hij krijgt. ‘Geweldige vrouw bij Van Boxtel hoorwinkels. Ze gaf aan dat hoe langer je ermee wacht, hoe slechter je gehoor wordt. Hoortoestellen stimuleren juist de gehoorgang.”

Waarschuwen

Als Hans merkt dat er iemand niet goed hoort, waarschuwt hij. “Door het te zeggen tegen mensen help ik ze juist. Zelf

heb je het vaak helemaal niet door, maar je omgeving wel. Ik vind het niet erg om hoortoestellen te dragen. Je voelt ze niet zitten en ik heb nog een volle kop met haar. Ik vind het fijn dat ik alles nu goed hoor, omdat het belangrijk is dat je je sociale contacten goed kunt onderhouden.” <



De meest enthousiaste OldStars gemeente in 2020

In sommige gemeenten is er nog meer energie voor OldStars Sport dan in andere plaatsen. In 2020 werd de titel 'Een OldStars Sport gemeente', bedacht. De gemeente Almelo werd gekroond tot allereerste OldStars Sport gemeente in Nederland. Mede door met de start van maar liefst vier OldStars initiatieven. Wie zegt dat er in Almelo niets te doen is?

"Iedereen is gelijk, dat is bij ons de hoofdregel"

Door de Gold Stars, een onafhankelijke stichting bestaande uit OldStars *walking football* spelers van Heracles Almelo, is Almelo de eerste gemeente met vier verschillende OldStars Sport initiatieven.

Naast OldStars *walking football*, is er OldStars *tennis*, OldStars *walking rugby* en wordt binnenkort gestart met OldStars *walking handball*, OldStars *tafeltennis* en OldStars *walking basketball*. Huib Rouwenhorst is bestuurslid van Stichting Gold Stars Heracles en is nog even enthousiast als in 2014 toen hij begon met OldStars *walking football*.

Geloof

"Wij geloven met zijn allen echt in de visie van OldStars. Ook toen ik zelf begon, sprak me dat het meest aan. Het idee dat dit iets is om ouderen gezond te laten zijn. Hier zit voor mij een maatschappelijk iets in."

"Het sporten is iets dat meer is dan het bewegen zelf. Het is de vereniging. Daar hebben we het hier veel over. Het is niet

alleen iets halen. Het is ook geven. Vereniging, ik vraag vaak aan mensen of ze weten waar het voor staat. Verenigen, samen, samen afzonderlijke delen tot één geheel maken. Dat is ook precies wat bij OldStars gebeurt. Mensen komen samen. Vormen samen één geheel. En daaruit ontstaan hele mooie dingen", aldus Huib. "Daarbij hebben we heel duidelijk als hoofdregel, iedereen is gelijk. In onze

missie en visie staat dat heel expliciet, iedereen is hier lid op basis van gelijkheid, ongeacht voetbalachtergrond, geloof en maatschappelijke functie. Iedereen moet zich welkom voelen en wij blijven handelen vanuit gelijkheid."

Cultuur

Huib vindt het ook belangrijk dat vanaf dag één een bepaalde cultuur wordt neergezet bij wat OldStars activiteit dan ook. "Bij ons komen mensen hier om elf uur. Dan beginnen we met koffie en is er een uur lang tijd voor een sociale activiteit. Een quiz, een spel, ze kunnen dammen, schaken, noem maar op. Of gewoon alleen praten of koffiedrinken."

"Dan gaan we langzaam omkleden. Begint het geouwehoer in de kleedkamer. Gaan we het veld op. Doen we een uitgebreide warming up en spelen we het spelletje. Om vervolgens weer terug te keren hier in het supportershome en met elkaar nog wat na te praten en wat te drinken." <



“Het moet iets blijvends worden”

Basketballvereniging Uitsmijters had gehoopt om op 17 september tijdens het Almelo OldStars Festival het OldStars *walking basketball* een vliegende start te geven. Maar het allereerste OldStars Festival werd vanwege corona verplaatst naar volgend jaar.



Klaas-Geert Bakker (links) en Egbert Kamp

Het juiste aftrapmoment is dus nog even een zoektocht, aldus kartrekker Egbert Kamp en voorzitter Klaas Geert Bakker. Maar dat Uitsmijters OldStars *walking basketball* krijgt, is zeker. “We richten ons op de lange termijn. Het moet iets blijvends worden.”

Netwerk

Wat de Almelose basketbalvereniging ook wil, is maatschappelijk actief zijn. Het schoolbasketbal upgraden, samen optrekken met Sportbedrijf Almelo en zich inzetten voor ouderen. Wat de Almelose basketbalvereniging naast presteren op niveau wil, is maatschappelijk actief zijn. “En daar gaat het vooral om bij het OldStars *walking basketball*”, zo gaat Bakker verder. “Een heel leven lang bewegen, maar vooral met elkaar in contact komen. Je treft nieuwe mensen met een andere kijk op allerlei zaken, drinkt samen koffie en breid je eigen netwerk weer uit. Allemaal heel belangrijk. We richten ons daarom niet

alleen op mensen uit Almelo, maar ook juist daarbuiten.”

“Ik vind het mooi om te doen en zie het als een echte uitdaging, om iets positiefs neer te zetten. Ik heb een behoorlijk netwerk in deze buurt”, aldus Kamp die in oktober 1967 lid werd van de club en ook nog twee jaar voorzitter was.

Om OldStars *walking basketball* straks goed te introduceren is in dit coronatijdperk een goede aanloop van groot belang. “Basketbal is een hele specifieke sport, waarbij een bepaalde oog-hand coördinatie belangrijk is. Het mooie aan OldStars *walking basketball* is, is dat je ervoor kunt kiezen om met een lichtere bal te spelen of dat je de baskets een stuk lager zet. Dat scheelt hoor. Verder is behalve dat je niet mag rennen, alles hetzelfde.”

“Alleen daarom al zetten we met OldStars *walking basketball* in op de lange termijn. Het moet iets blijvend worden.” <

“We stimuleren om niet alleen te komen kijken, maar ook om mee te doen”

OldStars *walking football* voor vrouwen. In Nederland en dus ook in Overijssel was Heracles Almelo de allereerste profclub die ermee van start ging en Steenwijk is tot nu toe de enige amateurclub. De Steenwijkse trainsters Sandra Lampe en Hilda Knol en gastspeler Arinda Tuller van Heracles Almelo doen samen hun enthousiaste verhaal om zo meerdere verenigingen over te halen om te beginnen met OldStars *walking football* voor vrouwen.



Steenwijk pakt het OldStars *walking football* voor vrouwen maar wat serieus aan. Dat heeft inmiddels geleid tot ongeveer tien deelnemende vrouwen. Cambuur Leeuwarden kwam langs voor het verzorgen van een training, het

“Het gaat om het zelf ervaren, want het is vaak heel anders dan ze denken.”

Arinda Tuller van Heracles Almelo

Ouderenfonds stak organisatorisch de helpende hand toe én er was een demonstratie op De Markt tijdens het zogenaamde Kees Kist jaar in het centrum van Steenwijk.

Oud-profs van Heerenveen, AZ en Ajax waren aanwezig en het OldStars *walking football* presenteerde zich aan de massaal opgekomen plaatselijke bevolking.

Opjager

Bij Heracles Almelo durfden ze het ook wel aan: OldStars *walking football* voor vrouwen met Arinda Tuller als gedreven

aanjager. “Ze noemen mij ook weleens opjager”, zegt ze lachend. In september 2019 werd het idee geopperd, de eerste bal rolde in januari van dit jaar. “Heracles pakt het heel serieus aan, soms trainen we zelfs in het stadion. Het helpt wel dat we een profclub zijn. Deelnemers voelen zich dan toch meer verbonden met de club.”

Wandelen

Tuller laat tijdens het gesprek meerdere malen het woord verbinding vallen. “Ik werk in de zorg en dan kom je in aanraking met de doelgroep voor OldStars *walking football*. Bewegen in de

buitenlucht is altijd goed voor ouderen en deelname kan ook een middel zijn tegen eenzaamheid.

“Het sociale aspect is en blijft dan ook enorm belangrijk. We zijn inmiddels al met een kleine twintig vrouwen boven de 40 jaar en naast voetballen wandelen we ook wekelijks. Sommige vrouwen hebben zelfs nog nooit gevoetbald.”

“We stimuleren om niet alleen te komen kijken, maar ook om mee te doen om OldStars *walking football* zo zelf te ervaren, want dan blijkt het toch echt heel anders te zijn dan gedacht.” <

“Eén terrein waar je alle OldStars sporten kan beoefenen”

Kristian van den Nouwlant uit Helmond en OldStars zijn twee handen op één buik. “In mei 2016 ben ik begonnen met het opzetten van OldStars *walking football*. Vanuit mijn rol als buurtsportcoach bij JIBB+. De ontwikkeling van OldStars is dan ook niet aan Helmond voorbij gegaan.

“Wij hebben inmiddels OldStars *walking football*, drie OldStars tennisverenigingen, OldStars *walking handball* en zijn beginnend met OldStars *walking korfbal*. Daarnaast zou ik graag starten met OldStars *walking basketball*.”

“Bij OldStars *tennis* zie je dat er al ambassadeurs ontstaan. Deelnemers van het eerste uur, die nu bij andere tennisverenigingen OldStars *tennis* staan te promoten. Daar droom je alleen maar van in het begin.”

“Net als bij OldStars *walking football* zie je bij OldStars *tennis* een verschil in niveau. De flexibiliteit in de regels maakt het voor iedereen toegankelijk. Ik heb al veel enthousiaste verhalen gehoord van

mensen die door OldStars *tennis* hun racket weer van zolder hebben gehaald. De drempel om terug te keren is bij OldStars lager dan bij het reguliere tennis.”

Helpen

“Uiteindelijk wil ik toe naar acht verschillende sporten, met minimaal tien deelnemende verenigingen. En om het af te maken zie ik ook graag drie locaties voor project De Derde Helft. Almelo had inderdaad de primeur met vier verschillende OldStars sporten. Ik denk dat Helmond ook goed op weg is. Ik zie het niet als wedstrijd tussen steden, we kunnen juist elkaar helpen en hiermee het sportaanbod voor ouderen verrijken. Samen moeten we er hier iets van maken.”

Dromen

“Ik zou graag een sportterrein willen hebben in Helmond die helemaal ingericht is op de OldStars sporten. Campus de Braak is in Helmond de ideale plek om hiervoor te gebruiken. Je kent die traditionele gymzalen met al die lijnen. Dat wil ik ook hebben alleen dan met de afmetingen van de OldStars sporten. Of we nou gaan basketballen, tennissen of gaan voetballen.”

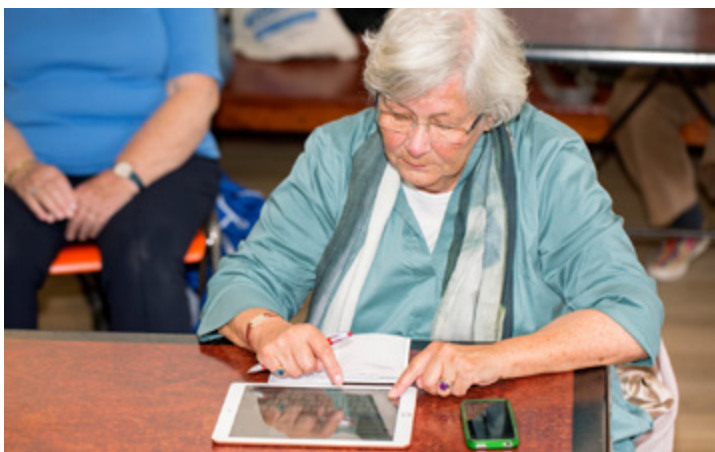
“Dat er dan bij wijze van spreken palen uit de grond komen waardoor je ook kan tennissen. Eén multifunctionele ruimte. Zo komen verschillende sporten samen en ontmoeten verschillende werelden elkaar.” <



Buurtsportcoach van JIBB+,
Kristian van den Nouwlant

“Ik denk dat Helmond ook goed op weg is. Ik zie het niet als wedstrijd tussen steden, we kunnen juist elkaar helpen en hiermee het sportaanbod voor ouderen verrijken.”

Kristian van den Nouwlant
(Jibb+ Helmond)



De dorpen met het grootste OldStars succes in 2020

In de stad gebeurt het, zeggen ze weleens. Maar in dorpen ook. Het is een gouden combinatie met OldStars is inmiddels de ervaring. In 2020 liet een aantal dorpen zien dat een hechte samenleving een vruchtbare voedingsbodem is voor OldStars Sport. In dit hoofdstuk, klinkt het geluid uit een aantal van die succesvolle dorpen.

“Het is allemaal op spelniveau”

“Er iemand waarmee ik gym. Zij is laatst aan haar schouder geopereerd en ik had haar daarom niet gevraagd om mee te doen. Belde ze op, waarom ze niet benaderd was om mee te doen? Ik had echt niet aan haar gedacht. Ze was er de eerste keer bij, had nergens last van en ze vond het vooral ontzettend gezellig”, vertelt Ida Lentelink.

Zij is kartrekster en deelnemster aan Oldstars *walking handball*, dat begin september van start ging in het Overijsselse Hengevelde. Karin ten Heggeler is procesbegeleider voor Oldstars in de regio. Ook was ze jarenlang bestuurslid van WHC, de plaatselijke handbalvereniging, die het Oldstars *walking handball* introduceerde. De taakverdeling is dan ook helder. Ten Heggeler doet de organisatorische kant en Lentelink, met een actief handbalverleden bij WHC, is de ambassadrice en iemand met een groot netwerk.

Zachte bal

Oldstars *walking handball* in Hengevelde, startte officieel dinsdag 8 september bij WHC. De allereerste keer was de opkomst

hoog. Zo'n 25 deelnemers deden mee, een aantal keek toe. “Het mooie is dat het allemaal op spelniveau is. Je hoeft helemaal niet te kunnen handballen. Verder wordt er gespeeld met een zachte bal, dus als je een keer een bal in het gezicht krijgt, dan kan dat geen kwaad. En scoren mag pas als iedereen over de middenlijn is.”

Praatje

“Ook mag je niet rennen, dat vind ik zelf ook wel prettig, want lopen is beter voor mijn knieën. Maar het is vooral echt heel leuk en gezellig”, vindt Lentelink. “We zijn de eerste keer begonnen met koffiedrinken en een praatje. Dat houden we erin.” <



De start van OldStars *walking handball* in Hengevelde

OldStars *walking korfbal* schijnt in Schijndel

Bij DKV Celeritas in Schijndel doet inmiddels een zeer enthousiaste gezellige groep van zo'n twintig sporters elke woensdagochtend aan *OldStars walking korfbal*. Initiatiefneemster is Ans van der Leest, oud-voorzitter en bijna 50 jaar lid van de vereniging in Schijndel.

“In het voorjaar 2019 had ik zelf de behoefte wat meer op sportgebied te gaan doen. Ik dacht vrijwel gelijk aan het opzetten van *OldStars walking korfbal* in de gemeente Meijerijstad”. Ans nam contact op met het bestuur van DKV Celeritas, andere korfbalverenigingen in Schijndel en het KNKV. DKV Celeritas en korfbalvereniging Avanti waren enthousiast.

“Er zijn ook weer oma's van jeugdleden die de weg naar het korfbalterrein nu goed kennen. Hoe mooi is dat.”

Ans van der Leest

Ambassadeur

Toen het initiatief van Van der Leest bekend werd bij de Gemeente Meijerijstad – waar beide korfbalverenigingen onder vallen – kwam Wim van der Meulen als ambassadeur *Walking Sports Schijndel* in beeld. Hij is ook ambassadeur van de PSV Foundation en heeft zo een directe lijn met het Ouderenfonds. Van der Meulen schakelde de buurtsportcoördinator Gemeente Meijerijstad in en zij pakten de eerste opstartfase op.

Betrokkenheid

De echte start van het *OldStars walking korfbal* plande de vereniging met drie proeflessen in september. “We zijn gestart met negen personen en door



mond-tot-mondreclame en enthousiaste verhalen is de groep nu uitgegroeid naar bijna twintig personen.”

“Door de komst van *Walking Korfbal* wordt ook een hernieuwde betrokkenheid gevoeld. Niet alleen bij oud-leden, maar er zijn ook weer oma's van jeugdleden die de weg naar het korfbalterrein nu goed kennen. Hoe mooi is dat.” <



Advertentie

Na twaalf jaar terug bij haar oude club

De OldStars-sportvariant is een vinding van Groningse bodem: OldStars Volleyball. Deelnemster Hilda Dijkstra Engels (69), die vroeger jarenlang voor het Oldehoofster Voklubol speelde, keerde ervoor terug naar haar favoriete sport en club.

"Tot ruim twaalf jaar geleden speelde ik volleybal. Eerst in Groningen bij APSAZ, de vereniging van het ziekenhuis dat nu het UMCG is, want ik ben tot mijn pensioen verpleegkundige geweest. En toen we naar Oldehove verhuisden bij Voklubol. Hartstikke leuk, maar op een gegeven moment viel het team uit elkaar. Elke zaterdag een wedstrijd begon ook op te breken. Ik verruilde de sport voor tennis, maar daar moest ik door een kuitblessure mee stoppen. Tot overmaat van ramp, stootte ik op een slechte dag ook nog mijn teen tegen de beddenpoot. Gebroken. Ik was een heel jaar uit de running, kon zelfs niet meer wandelen. Dus toen het lichamelijk weer kon, popelde ik om weer wat aan beweging te gaan doen. Een oud-teamgenote vroeg me om OldStars Volleyball te proberen. Die persoonlijke benadering werkte; als ik het ergens geadverteerd had zien hangen, was ik waarschijnlijk niet gegaan."

"Aanvankelijk was ik sceptisch - het is vast niks voor mij, dacht ik. De eerste keer was ook best wennen, maar de tweede keer

ging al stukken beter. We zijn allemaal op leeftijd, de jongste loopt tegen de 60 en de oudste is geloof ik 78. Nu ben ik heel enthousiast. Dat komt ook door de fantastische trainer, Ed Wilschut die deze OldStars-variant bedacht. Hij zorgt voor een goede structuur, neemt de rust en betreft iedereen. En hij doet een hele goede warming up, belangrijk voor onze spieren. Een paar dingen zijn anders ten opzichte van het gewone volleybal. Het net hangt ietsjes lager en het veld is wat kleiner, we mogen niet bovenhands serveren en het springen is verboden. Ga je in je enthousiasme daarmee in de fout, dan fluit Ed je keihard terug. Ja, dat overkomt me weleens hoor. Een beetje competitie vind ik leuk, ik wil graag winnen, maar niet ten koste van alles. We hebben veel lol samen, het is erg gezellig. En als het door corona even niet kan, dan doe ik de oefeningen van Ed gewoon thuis. Die vijf minuten dat ik aan het aanrecht wacht tot de koffie klaar is, da's bijvoorbeeld een mooi verloren momentje waarin ik dan zo'n oefeningetje kan doen."



#Zorgin jeRegio



Johan Annema
teamleider Gezond Meedoen
bij het Ouderenfonds

"Voor de OldStars-sporten geldt: iedereen kan meedoen, al heb je nog nooit van je leven gesport. Het gaat niet om de prestatie, maar om in beweging te blijven en het plezier met anderen. De bekendste variant is Walking Football. Omdat Groningen een echte volleybal-provincie is én dankzij Ed Wilschuts enthousiasme, is Groningen nu een proeftuin voor de rest van het land met OldStars Volleyball."



Gijs Rotteveel
directeur bij Menzis

"Samen met het Nationaal Ouderenfonds bewegen we naar een leefkrachtiger Nederland. Leefkracht gaat over de positieve kracht van gezond leven. Zo zorgen we er met onder andere OldStars Volleyball voor dat de inwoners van Groningen en Drenthe meer kunnen bewegen en in contact komen met elkaar. Het plezier in samen sporten en elkaar ontmoeten staat centraal. Dat zien we iedere keer terug bij de deelnemers!"

Voor meer informatie over zorg in jouw regio, ga naar:
menzis.nl/noord

De beste social media posts van 2020

Social Media en OldStars Sport. Ook al een geslaagd één-tweetje. Wekelijks wordt de community bediend met bijzondere berichten. De ene social mediapost bereikt meer OldStars dan het andere. In dit hoofdstuk aandacht voor de voltreffers op social media.

Het beste nieuwe OldStars idee van 2020

In 2020 werd een aantal nieuwe OldStars sporten geïntroduceerd. De teller van sporten stijgt. Voor het eerst zijn individuele sporten toegevoegd. Lokale initiatiefnemers, sportbonden en het Ouderenfonds vonden elkaar in de verdere ontwikkeling. In dit hoofdstuk ruim baan voor OldStars *cycling* en OldStars *running*.

"Het is misschien een misverstand, maar het is niet alleen maar lopen"

Gerard Heijnen en Jeroen Reijntjes zijn in de gemeente Montferland de voorlopers van OldStars *running* in Didam. "Het is misschien een misverstand, maar het is niet alleen maar lopen. Dat kunnen de meeste mensen zelf wel", aldus OldStars coördinator Gerard Heijnen.

"Bij OldStars *running* gaat het naast het sociale aspect, veel meer om bewegen en dat willen wij op een leuke, goede en gevarieerde manier aanbieden. Het gaat om balans, coördinatie en kracht. We hebben bijvoorbeeld een oefening op het veld van DVC'26, waarbij je een bal op de lat moet gooien. Mis je, dan moet je de bal halen."

Stijf

OldStars *running* heeft eigenlijk dus veel meer weg van een looptechnische training. "Wat we proberen is om de deelnemers op een verstandige en verantwoorde manier te laten bewegen. Veel ouderen zijn stijf, lopen niet goed of juist te

eenzijdig. We willen laten zien dat het ook anders en beter kan om zo het bewegen naar een hoger niveau te tillen", aldus Reijntjes.

Hij volgt de opleiding ASM (Athletic Skills Model van beweegstrateeg René Wormhoudt) en traint de groep die begin september officieel van start ging. "We hebben geen aantallen in ons hoofd. Wat we willen is dat het leuk wordt en als het leuk is, dan trekt het vanzelf mensen aan", klinkt het tot slot in koor. <

▶ Zie link naar filmpje: www.youtube.com/watch?v=KquAfUjnW4E&t=36s



“Het belangrijkste is gezond bewegen en gezellig fietsen”

“Eigenlijk is alles mogelijk, maar het moet niet echt koersen worden hè”, aldus Anton Bouter. Hij is net terug van een rondje fietsen op de vrijdagmiddag. Bouter is samen met Peter Zijerveld, KNWU-talentcoach, de initiatiefnemer van OldStars *cycling* in Uithoorn.

Cycling, oftewel fietsen bevindt zich nog een beetje in de pioniersfase. Het Ouderenfonds is enthousiast en ondersteunt verschillende initiatiefnemers bij het opzetten en uitvoeren van OldStars Sport bij een vereniging. Op de [website van OldStars](#), is daar meer over te lezen. De bedoeling is landelijke dekking en dat fanatieke fietsers een pilot gaan opzetten bij de eigen wielclub.

Samen verdergegaan

“We zijn begonnen bij wielervereniging UWTC. Ik heb verschillende triatlons gedaan, train nu weer voor een volgende en heb jarenlang gewieënd. Samen met mijn trainingsmaat Peter Zijerveld ben ik

vorig jaar begonnen met OldStars *cycling*. Via OldStars *walking football* kwam ik in contact met Johan Annema van het Ouderenfonds. Zij waren ook bezig. We zijn samen verdergegaan met OldStars *cycling*”, legt Anton uit.

Wekelijks op de donderdagochtend fietsen er ruim twintig mannen én vrouwen. Het is veel meer dan alleen maar rondjes fietsen, op in dit geval een parcours van ruim één kilometer. “Als je wat ouder wordt, word je toch wat stijver. Dus beginnen we altijd met een warming-up.”

“Daarnaast hebben we elke week een fietsthema. Bijvoorbeeld balans,



“Eigenlijk is alles mogelijk, maar het moet niet echt koersen worden hè.”

Anton Bouter

coördinatie of een ander fietsonderdeel. Dan gaan we rondjes draaien, cirkels fietsen of heel langzaam rijden. Op die manier train je de behendig- en stuurvaardigheid.”

Met de juiste afstand en hesjes, kon het fietsuurtje in coronatijd doorgaan. “De animo is en blijft groot. Je hoeft echt geen racefiets te hebben of wielrenner

geweest te zijn om mee te doen. Een sportfiets is wel handig.”

Gezellig fietsen

“Het belangrijkste is gezond bewegen en gezellig fietsen. Dat staat voorop. We werken natuurlijk ook wel een beetje aan de conditie, alleen het moet niet echt koersen worden hè”, besluit Anton. <

"We gingen van 13 naar 24 deelnemers"

Waar vind je op één complex, twee OldStars sporten? Bij Sportclub Den Dungen kunnen ouderen meedoen aan OldStars *walking football* en OldStars *walking korfbal*.

Begin oktober 2019 besprak een groot aantal initiatiefnemers en enthousiastelingen de mogelijkheid van OldStars *walking football*. Sportclub Den Dungen gaf meteen een positieve reactie voor dat initiatief. De Sportclub heeft zowel een afdeling voetbal als korfbal.

Vorbereitung

Het idee werd omarmd en verder uitgewerkt. Een jaar later, in oktober 2020, werd na een goede voorbereiding gestart met OldStars *walking sport* op het sportcomplex van SC Den Dungen.

Er kwamen dertien senioren af. Na een korte introductie van ambassadeur Wim

Vermeulen, stapten de deelnemers het hoofdveld van de Sportclub op. Er werd gehinkeld, horizontaal trapgelopen, met een bal gedribbeld en nog wat andere grondoefeningen gedaan.

Massa

Naast de oefeningen voor het lijf werd ook de grijze massa niet vergeten. Naast het fijn buiten bewegen, ging het vooral ook om plezier hebben. En dat was er volop.

"In enkele weken tijd ging de groep van 13 naar 24 deelnemers en wordt er op één complex, OldStars *walking football*, OldStars *walking korfbal* en dus OldStars *walking sport* aangeboden", aldus Wim. <



▶ Via deze link naar een impressie en uitleg van OldStars *walking korfbal*:
www.youtube.com/watch?v=To11PCjtx-A&t=57s

De virtuele gezichten van OldStars in 2020

We waren al bekend met Nederland in beweging voor de televisie. Maar in dit coronajaar maakten we ook allemaal kennis met bewegen via Zoom, Teams of Google Hangout. Ook in de OldStars community. In dit hoofdstuk geven we een OldStars docent en een OldStars trainer het gezicht of beter gezegd het woord, want zij maakten online nou net het verschil.

"Fantastisch dat ouderen aan een OldStars Sport doen, maar het gaat vooral om veelzijdig bewegen"

Gevarieerd bewegen. Die term laat trainer Yordi Vermaat een paar keer vallen. De education manager van het Athletic Skills Model (ASM) maakte dit jaar de ASM-visie visueel met video's van praktische trainingsvormen waarbij rekening werd gehouden met de 1,5 meter afstandsnorm.

Het ASM is zeer geschikt voor ouderen. Fantastisch dat ze aan een Oldstars sport doen. Alleen is er nog meer te bereiken binnen dezelfde training. Het gaat vooral om veelzijdig in beweging zijn om daarmee de zelfredzaamheid te bevorderen."

Anekdote

De veelzijdigheid wordt ingevuld door tien grondvormen van bewegen uit de 'Schijf van 10'. Op basis van deze grondvormen zijn er video's gemaakt gekoppeld aan Walking Football, Handball, Tennis en Hockey. Over die laatste sport, heeft

Yordi een mooie anekdote.

"Ik ging video's opnemen bij de hockeyclub Alecto in Leiderdorp en de coördinator vertelde mij dat elke week senioren de kantine uitkomen om deel te nemen aan de 30 minuten ASM-training, voordat het Walking Hockey start. Na het halve uurtje gaan ze weer naar binnen om het biljarten of bridgen voort te zetten, want het hockeyspelletje kenden ze al wel."

Vertrouwen

"Variatie in bewegen heeft in de ASM-filosofie ook te maken met het bevorderen van sociale contacten.



Yordi Vermaat (links)

Iedereen kan meedoen en elkaar ontmoeten. Dat vergroot het vertrouwen en daarmee de mobiliteit en zelfredzaamheid van de ouderen", weet Yordi inmiddels uit ervaring.

"Variatie in bewegen heeft in de ASM-filosofie ook te maken met het bevorderen van sociale contacten."

Yordi Vermaat

Zebrapad

"Daarnaast zijn de verschillende oefenvormen heel veelzijdig en toepasbaar. Als je bijvoorbeeld met balletjes dribbelt aan de voet of aan de hand en tegelijk verschillende loopvormen uitvoert, dan bevat dit veel dubbeltaken. Dit kan je vergelijken met een ouder die een zebrapad oversteekt, een boodschappentas draagt en ondertussen met iemand aan het praten is."

"Ook gaat het erom of je nog zelfstandig boodschappen kunt doen en het vertrouwen hebt om als ouder naar buiten te gaan. Zeker in deze tijd." <



"Verbinding met elkaar is belangrijk"

Corona maakt op de een of andere manier mensen ook creatief. Zo startte PSV onder leiding van Harm Oppers van de PSV Foundations met de OldStars virtuele sportkantine. Via Zoom werden virtuele trainingen gegeven. Op die manier bleven de PSV OldStars in contact en ook als team in beweging.

Joop Spijker van PSV OldStars: "Als team is dat ontzettend belangrijk. Het gaat dan niet eens zozeer om fysieke beweging, maar ook om de verbinding die tussen ons blijft bestaan. Het succes van de virtuele kantine geeft maar weer eens aan hoe belangrijk het sociale contact is voor de OldStars." Het Ouderenfonds en PSV stellen

informatie beschikbaar op OldStars.nl, waaronder een trainingsformulier. Daarmee kunnen trainers en begeleiders van andere OldStars-initiatieven hun eigen virtuele sportkantine opzetten.

Veelzijdig

Ook wordt wekelijks op Oldstars.nl een inspiratievideo gedeeld van de PSV

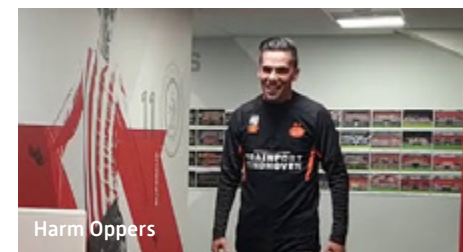
"Het succes van de virtuele kantine geeft maar weer eens aan hoe belangrijk het sociale contact is voor de OldStars."

Joop Spijker



OldStars virtuele sportkantine. Op deze manier zijn de trainingen veelzijdig en bruikbaar voor verschillende doelgroepen ouderen. De trainingen worden samengesteld door Oppers en René Wormhoudt, grondlegger van ASM.

Harm zegt hierover: "In coronatijd kunnen we nu niet altijd meer op het veld trainen, maar we kunnen wel virtueel contact houden en met elkaar bewegen. We hebben nu een thuistrainingsschema en ontmoeten elkaar in de virtuele kantine. Daar wordt over alles gepraat en is er humor. Het helpt elkaar écht in goede en slechte tijden." <



De beste formatie van 2020

Om een initiatief van de grond te krijgen is samen de schouders eronder zetten, echt cruciaal. Dat wil zeggen samenwerken met externen, maar ook binnen de club. Bij veel verenigingen zijn de ouderencommissies daarom in opkomst. Een samenwerking tussen verschillende ouderen die meedenken over het beleid, beslissingen nemen en hun beste beentje voorzetten om er samen iets moois van te maken.

“Belangrijk dat het laag-drempelig is én blijft”

“Dat clubhuizen overdag niet gebruikt worden, is mij eigenlijk een doorn in mijn oog”, aldus Koos Koster. Hij is voorzitter van de Ouderencommissie Clubhuis De Derde Helft in Leiderdorp. Het project De Derde Helft op sportpark De Bloemerde kende vorig jaar november een vliegende start met veel belangstelling, enthousiasme en gezelligheid, maar maakt door corona even een pas op de plaats.

Toen het Oldstars *walking hockey* werd opgestart in september 2019, werd Koos vlak daarna door het Ouderenfonds enthousiast gemaakt voor het project De Derde Helft.

Vliegwiel

“Ik ben graag maatschappelijk relevant bezig. Dit was een mooie kans om het clubhuis efficiënter te gebruiken. Doordat er bij Walking Hockey en Walking Football al zo’n twintig ouderen op de sportvelden aanwezig waren, werkte dit als een soort vliegwiel om meer ouderen aan te trekken.”

In Leiderdorp is het project een gezamenlijk initiatief van RCL, Alecto, Inclusio

en het Ouderenfonds. Daarin is ouderencommissie leidend.

“Onder de noemer zwaan kleef aan, zijn daarna meerdere initiatieven en activiteiten ontstaan. We zetten naast sportief bezig zijn, ook steeds meer in op culturele activiteiten. Maar allemaal met één belangrijke voorwaarde: het moet laag-drempelig zijn én blijven.”

Sjoelen

De Derde Helft is in Leiderdorp opgedeeld in tweeën. Op woensdagochtend zijn er volop activiteiten bij voetbalclub RCL en op donderdag is er van alles te doen bij hockeyvereniging Alecto. Beide clubs zijn te vinden op sportpark De Bloemerde. Naast activiteiten als Walking Hockey en



Ouderencommissie Clubhuis De Derde Helft Leiderdorp

Walking Football, kunnen de ouderen bijvoorbeeld ook biljarten, sjoelen, jeu-de-boulen en tafeltennissen. Er kwamen totdat de sportkantines de deuren dicht moesten doen, wekelijks zo’n 50 à 60 ouderen op af.

Valpreventie

“Als je nieuw bent, word je opgevangen door een lid van de ouderencommissie”, vult Koos nog aan. “We hebben wat leertuur, dus als je gezellig een kopje koffie wilt drinken, een praatje wil maken en wat wilt lezen, dan kan dat allemaal.”

“Ook hebben we samen met de lokale welzijnsorganisatie een cursus valpreventie georganiseerd en hebben we eenmaal

in de maand, een themadag. De eerste keer was dat veiligheid, maar we denken ook aan lezingen over bijvoorbeeld gezondheid.”

“Daarnaast zijn wij ook bezig om een schildercursus aan te bieden en een muziekuurtje te organiseren. Ook zijn er plannen om bij Alecto een wandelclubje op te richten en te kijken of er gebridged kan worden.”

Juichen

En dan tot slot. “Sommige initiatieven komen van de ouderen zelf. Dat juichen we alleen maar toe. De enig voorwaarde is dat het zoveel mogelijk lokaal gekleurd moet zijn en dat het laagdrempelig is en moet blijven.” <

“Ik hoop echt dat in januari de sportkantines weer open mogen”

Het was een meer dan geslaagde aftrap eind september in de kantine van omnivereniging SVM in Maartensdijk. Het project De Derde Helft ging toen van start. Er kwamen zo’n twintig ouderen op af. Dankzij een flyer, aandacht in de krant, informatie op de website en mond-tot-mond reclame. Een gezellig, sportief, maar helaas eenmalig samenzijn volgde.

“Als de deuren van de sportkantine weer open mogen, gaan we meteen weer beginnen”, aldus een enthousiaste Gerda Vloedgraven.

Zij is coördinator van de ouderencommissie De Derde Helft bij SVM. Haar man, Hans Nauta vervult de rol van coördinator Derde Helft bij de voetbalclub. Via hem ging het balletje ook rollen, want hij legde het lijntje met Hercules uit Utrecht, waar de Derde Helft al was geïntroduceerd. En zo kwam Maartensdijk ook weer in beeld bij projectleider Anne Bulsink van het Ouderenfonds.

“Het project heeft twee doelen. Allereerst

om ouderen van 55 en ouder meer te laten bewegen. En om ze sociaal actief te laten zijn, om zo bijvoorbeeld eenzaamheid te voorkomen”, vult Gerda aan.

Binnentennis

Wat gezellig en sportief was het zeker die dinsdagochtend 29 september. Er was van alles te doen. Zo was er een warming-up op muziek, yoga en Walking Football. Ook konden er spelletjes worden gedaan, waaronder darts, sjoelen en dynamic tennis. Dat is binnentennis met een zachte bal. Uiteraard ontbrak de koffie niet en de plaatselijke bakker had de koekjes gesponsord.



De Derde Helft in Maartensdijk is een samenwerking tussen SVM, Stichting Mens De Bilt, Korfbalvereniging Tweemaal Zes en Fysiotherapie & Beweegcentrum Maartensdijk. Ook het lokaal bureau Welzijn in Maartensdijk is erbij betrokken.

Sociaal spreekuur

“Ze willen op die ochtend een sociaal spreekuur organiseren, voor ouderen die daar juist nu in deze coronatijd behoefte aan hebben. Ik hoop echt dat in januari de sportkantines weer open mogen. Want dan gaan we meteen weer start met De Derde Helft.” <



20

De beste ideeën voor 2021

Nu 2020 bijna achter ons ligt, kijken we voorzichtig naar wat 2021 ons gaat brengen. Allereerst groei van de bestaande initiatieven. Ook een streven is om de community komend jaar verder uit te bouwen met nieuwe takken van sport. Maar ook met andere sporten op andere plekken. Daarnaast wordt een start gemaakt met OldStars United. We eindigen dit jaarboek dus met een hoopvolle vooruitblik!

"Ouderen komen al in het zwembad"

Komend voorjaar is de OldStars sporttak weer een blad rijker. Dan doet OldStars *waterpolo* zijn intrede. De KNZB is op dit moment vol enthousiasme bezig met het uitrollen van de plannen. Volgens Floor van den Nieuwenhoff, projectleider afdeling sport van de bond, is er een groot voordeel bij de introductie. "De doelgroep is al regelmatig in het zwembad te vinden, want zwemmen staat nog steeds in de top drie van meest beoefende sporten onder de ouderen."

De reden voor het opzetten van OldStars *waterpolo* heeft volgens haar dan ook twee kanten. "Bij de KNZB zijn we intern bezig met de ontwikkeling een sportmodel. Dat is ons kompas voor de komende jaren. Het gaat daarbij om de vraag van wat hebben we als bond nu aan productaanbod voor alle leeftijden in huis?"

Miljoen

"Tegelijkertijd was er ook vraag naar OldStars *waterpolo*. We hebben als KNZB ongeveer 130.000 leden en zwemmen staat in de top vijf van meest beoefende sporten in ons land. Ongeveer één

miljoen mensen ligt weleens in het water. Bij ouderen staat zwemmen zelf in de top drie van meest beoefende sporten. Ouderen komen al in het zwembad. Het is dus niet alleen een kwestie van het aanbod dat wij willen bieden, maar er is ook vraag naar."

Sociale aspect

Het Ouderenfonds en de KNZB zijn al in gesprek over het sportaanbod voor ouderen. Samen hebben ze een aanjagende én coördinerende rol. "We hebben de afgelopen periode de ontwikkeling van de diverse OldStars sporten goed in de gaten gehouden. Daar hebben we best

practises uitgehaald. Bijvoorbeeld dat het sociale aspect ook heel belangrijk is. Die ervaringen nemen we mee in de totstandkoming van deze vorm van waterpolo", vult Floor nog aan.

Op dit moment is de KNZB bezig met planvorming en de verdere uitwerking van OldStars *waterpolo*. Dat er andere spelregels gaan gelden, is wel duidelijk. "Waterpolo is een fysieke sport, maar is toch heel geschikt voor ouderen. Ze kunnen lekker bewegen, met een bal overgooien of op een doel schieten. Dat kan door samen te werken, te oefenen, waardoor het sociale aspect weer vergroot wordt."

Beweegbare bodem

"Toch kun je je voorstellen dat het een zware sport is voor ouderen. Ga maar na: de hele tijd watertrappen, zwemmen en met de bal gooien. Daarom is die bal zachter dan een echte waterpolobal en het veld wat kleiner. Ook denken we aan een beweegbare bodem van zo'n 1.10 meter, waar ze kunnen staan. Je kunt het een beetje vergelijken met mini-waterpolo."

Volgens Floor zit OldStars *waterpolo* echt nog in de opstartfase, maar krijg het wat haar betreft vaste voet aan de grond. "We merken dat gemeenten, sportbedrijven en andere exploitanten enthousiast

zijn, net als een aantal verenigingen. Gelukkig mogen de zwembaden weer open en zijn groepen van maximaal dertig personen weer toegestaan." "Toch schuiven we vanwege corona de planning wat op. We gaan in 2021 aan het eind van het eerste kwartaal starten met een pilot. Dat doen we in Groningen, Deventer en Zaandam."

De doelgroep is al regelmatig in het zwembad te vinden, want zwemmen staat nog steeds in de top drie van meest beoefende sporten onder de ouderen."

Floor van den Nieuwenhoff
(KNZB)

Zomer

"Verder moeten wij de definitieve spelregels vaststellen en trainers opleiden. Daarna gebruiken we de zomer om te evalueren om vervolgens met minimaal vijf verenigingen echt van start te gaan met OldStars *waterpolo*. Het liefst met meer. Want hoe meer mensen het water in gaan, hoe beter." <

"Ouderen krijgen iedere keer een extra prikkel"

Wat hebben OldStars *walking football*, *hockey*, *korfball*, maar ook OldStars sporten als tennis, volleybal en tafeltennis met elkaar gemeen? Naast dat het uiteraard goed en gezond is voor lijf en leden?

Ze kunnen allemaal prima beoefend worden in combinatie met een andere vorm van veelzijdig bewegen. De oefenstof is gebaseerd op de ASM-trainingsmethode van beweegstrateg René Wormhoudt. Kartrekker, trainer en enthousiasteling Cees Zeilemaker licht het toe.

Horden

Onder de vlag van de ouderenbond De Actieve Senioren, heeft Zeilemaker het OldStars *walking football* in Medemblik vervolgens opgezet. Normaal gesproken trappen ruim twintig ouderen wekelijks op de dinsdagmorgen tegen een balletje. "We doen normaal gesproken ook wel, maar bij ons is de training veel meer gericht op het bewegen en actief blijven op een verantwoorde manier. Dat betekent het eerste uur vaak oefeningen die grotendeels niks met voetbal te maken

hebben. Het is bewegen, maar dan anders."

Ladder

"We zetten het hele lijf aan het werk, doen loop- en coördinatie-oefeningen, met een ladder, horden of palen en andere soorten ballen. We merken dat de deelnemers die oefeningen net zo belangrijk vinden dan het partijtje waarmee we afsluiten."

De oefenstof is allemaal gebaseerd op de ASM-methodiek van René Wormhoudt en bedoeld om fitter te worden. Zeilemaker kwam met hem en zijn oefenstof in aanraking tijdens een cursusdag van OldStars *walking football*.

"Ik ging er steeds meer over lezen en het vaker toepassen in mijn trainingen. In oktober heb ik weer een meerdaagse cursus gevolgd in Naaldwijk. Ik behoor

nu bij eerste groep van 22 cursisten in Nederland die zich officieel OldStars trainer met licentie mag noemen."

Tweede initiatief

Zijn enthousiasme, kennis en kunde, bleven niet onopgemerkt. Jordi Meester van Team Sportservice West-Friesland benaderde Zeilemaker en ook Johan Annema kwam namens het Ouderenfonds op de lijn. Nu wil Zeilemaker een tweede initiatief starten. Een OldStars *walking sport* initiatief waarbij het veelzijdig bewegen centraal staat en diverse aangepaste spelvormen terug komen in het aanbod. Niet zo zeer     aangepaste spelvorm staat centraal, maar juist een combinatie van diverse aangepaste spelvormen. Op deze manier worden ouderen bereikt die niet voor     specifieke tak kiezen,

maar wel op een veelzijdige wijze in beweging willen worden gebracht in een lager tempo.

De bedoeling is dat het initiatief ook op andere plekken in het land wordt uitgezet en het onderdeel wordt van de diverse bestaande OldStars sporten. Als het aan Zeilemaker ligt, vindt dat allemaal begin volgend jaar plaats onder de naam OldStars *walking sport*.

Blijven uitdagen

"Waar het mij omgaat is dat ouderen iedere keer een extra prikkel krijgen als ze anders gaan bewegen", zegt hij tot slot. "Dat ze steeds hun grenzen gaan verleggen en zichzelf blijven uitdagen. De ouderen worden daardoor steeds fitter     bewegen blijft op die manier ook leuk om te doen." <



Ouderen in de wijk in beweging krijgen

Het Ouderenfonds wilt in 2021 in de G30-gemeentes starten met OldStars teams voor ouderen in de wijk. Via OldStars in de wijk is het doel om met clinics, wijktrainingen en sociale activiteiten inwoners letterlijk in beweging te krijgen. Daarnaast is het voor deelnemers mogelijk om door te stromen naar de verenigingen.

Om het aanbod laagdrempelig te houden, wordt naast spelvormen ook nagedacht over sociale activering. Dat wil zeggen koffie- of theedrinken voor- of na de training en andere sociale activiteiten die maken dat ouderen zich op hun gemak voelen. Het Ouderenfonds betreft vrijwilligers en welzijnsorganisaties hierbij, maar ook partners zoals de Cruijff Foundation, fysiotherapeuten en commerciële aanbieders. <



OldStars *walking football* dient als pilot

In 2021 wordt verder gewerkt aan het opstarten van een OldStars *walking football* commissie. De voormalige Spelersraad start met een OldStars *walking football* commissie als onderdeel van het projectteam van OldStars Sport.

OldStars *walking football* is de eerste sport die op deze wijze wordt georganiseerd. Deze commissie dient als pilot en wordt bij succes uitgerold naar de andere ouderensporten. Het uiteindelijke doel is dat OldStars Sport wordt gezien als paraplu. Daaronder moeten dan de diverse takken van ouderensport worden gepositioneerd.

Oprichting

Uiteindelijk kan dit leiden tot de oprichting van OldStars United. Dat is een samenwerking van bepaalde commissies of kernteams. Het gaat daarbij om een afvaardiging van de verschillende ouderensporten, die meewerkt aan de organisatie van activiteiten en evenementen voor en door de doelgroep. <



Dankzij onze partners bereiken we meer

Landelijke partners OldStars en De Derde Helft



Samenwerking sportbonden



Samenwerking in de regio



OldStars migranten



HET
THERESIA SPIJKER
FONDS

Leveranciers



Nationale Balkonbeweegdag



Colofon

Het jaaroverzicht 2020 van OldStars Sport en De Derde Helft in 20 thema's uitgelicht. Kopij, opmerkingen en suggesties kunnen naar info@oldstars.nl.

Hoofd- en eindredactie:

Erik Riemens, Mediabureau MEER
Johan Annema, Ouderenfonds
Koen de Jong, Ouderenfonds
Anne Bulsink, Ouderenfonds

Fotograaf:

Bjorn Martens

Met medewerking en ondersteuning van het Ouderenfonds:

Juliette Hasselbach
Duco Spanjer
Else Hofland
Ellen Doomernik
Sophie Brüggem
Nicolette Baarda
Douwe de Vries
Jose de Korte
Marjolein Koolhof
Joop Kols
Evelien Husinga
Jorieke Linnenkamp

Met speciale dank aan:

Alle OldStars vrijwilligers
Geïnterviewden
Sportverenigingen
Onze partners

Ontwerp, druk en afwerking:

Roger Peters, www.massiveatrack.nl
Rijser, www.rijser.nl

Adresgegevens Ouderenfonds:

Smallepad 30e
3811 MG Amersfoort
Internet: www.oldstars.nl
E-mail: info@oldstars.nl
Facebook: www.facebook.com/oldstars



#SamenZijnWeOldStars

Meer nieuws en verhalen? Ga naar www.OldStars.nl