



OldStars Sport

***Een leven lang sporten bij
de sportvereniging***

Ouder worden in Nederland – Urgentie

Veranderende bevolkingssamenstelling en toename chronische ziekten in 2040

- Van 3,4 mln in 2020 naar 4,8 mln 65-plussers in 2040
- Dubbelgrijs – Levensverwachting neemt toe, aandeel 75+ groter
- Aantal alleenstaande 65+ verdubbeld (van 0,9 naar 1,8 miljoen)
- Mensen wonen langer thuis
- Artrose & diabetes zijn meest voorkomende aandoeningen (en grootste stijgers)
- Mensen met dementie stijgen van 290.000 nu naar meer dan een half miljoen

**Meer comorbiditeit, meer eenzaamheid:
meer kwetsbare ouderen = druk op gezondheidszorg**

Inzet informele helpers essentieel (mantelzorg, vrijwilligerswerk)

MAAR informele helpers per persoon neemt af (van 5 mantelzorgers per 75+-er naar 3)

De Cijfers: OldStars Sport als Middel



Eenzaamheid

- 3,53 miljoen ouderen (>65) in Nederland
- Aantal stijgend naar 4,8 miljoen in 2024
- 1,6 miljoen ouderen daarvan eenzaam
- 387.000 ouderen ernstig eenzaam

Bewegen

- In 2022 voldeed slechts 38% van de ouderen aan de beweegrichtlijn, 62% dus niet
- Het doel van de overheid is dat in 2040 75% van de bevolking voldoet aan de beweegrichtlijnen
- Regelmatige lichaamsbeweging vermindert direct zowel de fysieke als mentale gezondheidsrisico's

Beweegrichtlijnen:

- 150 minuten per week matig intensieve inspanning,
- 2x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten

OldStars Sport in het kort

- De Sportvereniging is hét middel om mensen elkaar te laten ontmoeten, samen activiteiten te ondernemen en zelf een rol te spelen in de organisatie
- Het aantal senioren in Nederland groeit, maar sportverenigingen richten zich voornamelijk op de jeugd, met beperkt aanbod voor 65-plusser
- Het Nationaal Ouderenfonds stimuleert sportverenigingen om senioren meer sport- en beweegmogelijkheden te bieden
- OldStars zijn aangepaste sportvormen voor iedereen van 65 jaar en ouder, met de nadruk op plezier, deelname en toegankelijkheid
- Senioren krijgen zo de kans om betrokken te blijven bij de vereniging of nieuwe mensen te ontmoeten door zich aan te sluiten bij een vereniging
- Dit bevordert zowel de sociale als fysieke activiteit op een veilige en verantwoorde manier, waardoor mensen langer actief blijven



OldStars Sport - wat levert het op?

- Mensen **een leven lang** bij de sportvereniging
- **Trainingsaanbod** dat aansluit bij deze **ouderen doelgroep**
- Draagt bij aan het vergroten van de **maatschappelijke- en aan de sportparticipatie** van 65-plussers
- De **mogelijkheid voor nieuwe leden, extra vrijwilligers** en een **betere benutting van de accommodatie**



OldStars staat voor



1

Aangepaste spelregels en eigen tempo.



2

Een vereniging als ontmoetingsplek voor ouderen.



3

Buurtsportcoaches, welzijnsorganisaties en trainers.



4

Sterker en meer weerbaar.



5

Individuele motieven van ouderen en wegnemen van belemmeringen.



6

Zelfstandig organiseren van activiteiten, de start van een community.



7

De begeleiders en trainers opgeleid om ouderen te trainen.

OldStars Sport in Medemblik





***“Door OldStars voel ik me
gezonder
én heb ik nieuwe vrienden”***

Frank Trebus (72)

Old Stars

De verschillende sporten



I.s.m. met sportbonden en lokale sportverenigingen is OldStars inmiddels landelijk uitgerold bij bijna 650 verenigingen

Wat maakt OldStars Sport uniek?

Met OldStars brengen we deelnemers naast fysiek ook sociaal in beweging

- Ontmoeten en vriendschap
- We hechten veel waarde aan de zeggenschap van ouderen en moedigen het oprichten van een actieve ouderen en/of ouderencommissie aan
- Zelfredzaamheid van de ouderen doelgroep

Deze aspecten zijn onlosmakelijk verbonden aan het concept

Begeleidingstraject

Proces

- Intakegesprek met plan van aanpak
- Netwerkvorming
- Ouderencommissie
- Organisatiemodel

Product

- Opstart-, Opfris en Trainerscursus
- Communicatiematerialen
- Ondersteunende documenten
- Materialentas

Overigen

- Nieuwsbrief
- Impactmeting
- Evaluatie na afronden traject
- Informeren over subsidiemogelijkheden

De impact van OldStars Sport

- Op dit moment zijn meer dan 650 OldStars verenigingen
- Deelnemers waarderen OldStars met 8,6
- 81% van deelnemers voelen zich vitaler door OldStars
- 74% geeft aan dat hun leven meer gezelligheid ervaart dankzij OldStars



www.oldstars.nl

Vragen? oldstars@ouderenfonds.nl
of meld je vereniging aan voor een vrijblijvend interesse
gesprek via oldstars.nl/oldstars-voor-clubs/



Het Nationaal Ouderenfonds

Wellicht ken je het Nationaal Ouderenfonds, het goede doel om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden.

In Nederland zijn 3,5 miljoen mensen boven de 65+ en dit aantal groeit nog steeds.

De ene oudere is de andere niet maar het is een feit, op welke leeftijd ook, dat ouder worden gepaard gaat met gebreken en een aantal specifieke uitdagingen. Helaas is uit onderzoek gebleken dat 1,6 miljoen ouderen in Nederland eenzaam zijn. Dat wil niemand maar het kan iedereen overkomen.

Het Nationaal Ouderenfonds wil relevant zijn op alle sleutelmomenten in het leven van iedereen boven de 67 waarin eenzaamheid op de loer ligt. Of je nu minder mobiel wordt of dat je partner komt te overlijden.

Het Nationaal Ouderenfonds helpt om sociaal, vitaal, digitaal & mobiel te blijven om eenzaamheid aan te pakken, in samenwerking met lokale partners. Van OldStars sport in samenwerking met lokale sportverenigingen tot Welkom Online workshops met bibliotheken of bijvoorbeeld de Plusbussen die worden ingezet met lokale welszijnspartners om er samen op uit te trekken.

Zo zijn ouderen verbonden met anderen en kunnen zij van betekenis zijn en blijven.

Met maar 1 missie: zorgen dat niemand meer eenzaam hoeft te zijn.



Help mee met onze strijd
tegen eenzaamheid!