

Handboek 50plussport

voor verenigingen en andere sportaanbieders



15 september 2016

NOC*NSF Papendallaan 60 Arnhem
info@nocnsf.nl

<http://sport.nl/45plus>

<http://sport.nl/65plus>

<http://sport.nl/voorclubs/ledenwerving-en-behoud/50plus>

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Doelgroepen	4
3. Doelen	5
4. Organisatie	7
Oriëntatie fase – 2 á 3 maanden	7
Uitvoeringsfase: voorbereiding - 1 á 2 maand(en)	10
Uitvoeringsfase: sportaanbod – 10 maanden (seizoen)	11
Uitvoeringsfase: randvoorwaarden – 10 maanden (seizoen)	13
Evaluatiefase – 2 weken á 1 maand	13
5. Materialen/ meer info	15
6. Opleiding en competenties	15
Bijlagen	15
bijlage 1. Overzicht 50plus sportaanbod	16
Bijlage 2. Draaiboek sportvereniging	18
Bijlage 3. Voorbeeld vragenlijst Evaluatie	19

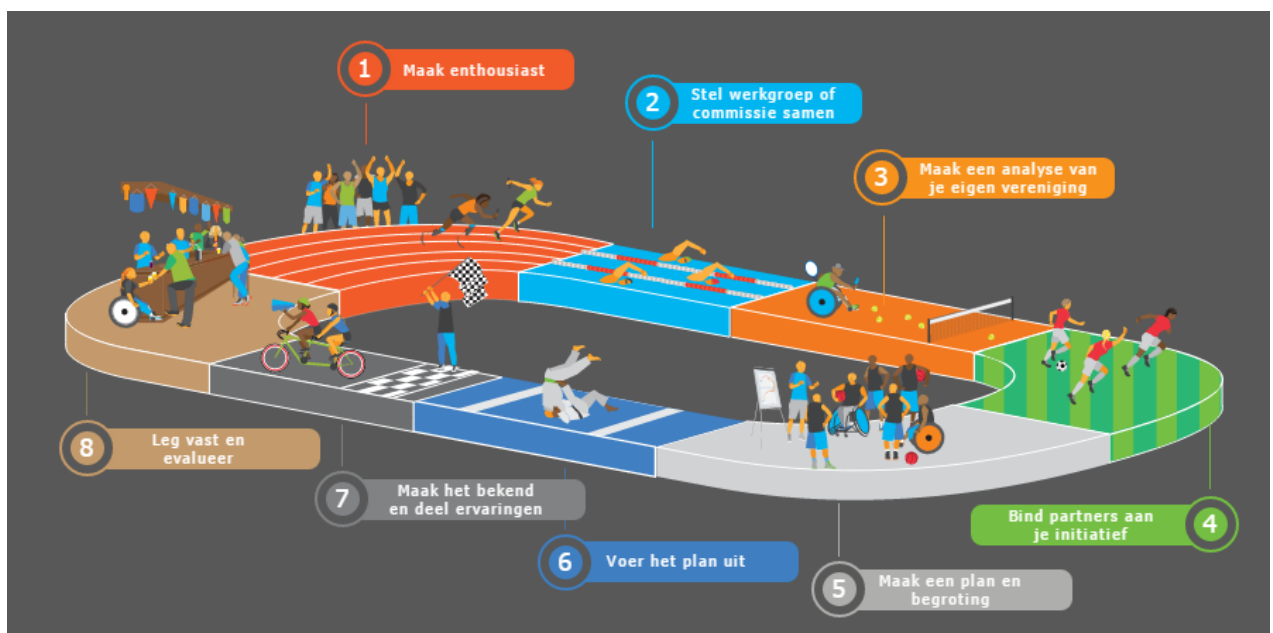
1. Inleiding

Kan bij uw vereniging iedereen terecht om te sporten? Deze handleiding neemt sportverenigingen bij de hand die geïnteresseerd zijn in het aanbieden van een sportaanbod voor 50plussers. Waarom speciaal voor 50plussers? Is het zinvol en haalbaar voor de club? Wat komt erbij kijken? Hoe bereik je de doelgroep? Welke contacten dragen bij aan het succesvol organiseren van sportaanbod voor 50plussers? Kortom, hoe kunnen de omstandigheden worden gecreëerd waarin de kans van slagen het grootst is?

'50plussport'* is een aanpak voor het creëren van (meer) sportaanbod bij sportverenigingen voor 50plussers. Op basis van de vraag en situatie kunt u de aanpak 'invullen' met specifiek sportaanbod. Daarvoor zijn veel verschillende sportvormen beschikbaar, variërend van bestaand sportaanbod tot speciaal voor de doelgroep ontwikkeld aanbod.

** Met de generieke aanpak '50plussport' willen NOC*NSF en sportbonden stimuleren dat meer sportaanbieders (liefst in onderlinge samenwerking) kiezen voor de doelgroep 50plus, waardoor het sportaanbod voor 50plussers wordt vergroot en we meer huidige sporters behouden en nieuwe sporters werven.*

Wij wensen u veel succes én plezier met '50plussport'!



2. Doelgroepen

Doelgroep(en), segmentatie en motieven

De doelgroep van '50plussport' bestaat uit huidige en potentiële sporters in de leeftijd van 50 jaar en ouder. 50plussers zijn heel verschillend. Indeling op leeftijd is lastig te maken, omdat de 50plussers zich in verschillende levensfasen bevinden, met verschillende behoeften/ motieven om te sporten en verschil in (fysieke) capaciteiten. Sommigen zijn druk met de opvoeding van hun kinderen, terwijl anderen al met kleinkinderen te maken hebben. Veel 50plussers zijn nog volop aan het werk of de fase van pensioen is aangebroken, op verschillende leeftijden (o.a. vanwege de verplaatsing van de AOW leeftijd). Daarnaast maken fysieke capaciteiten een groot verschil. Er zijn 70 jarigen die aan een marathon deelnemen, maar ook 70 jarigen die fysiek veel minder aankunnen.

Twee subdoelgroepen die we bijvoorbeeld kunnen onderscheiden in deze 50plus doelgroep:

- Actieve 50plussers, die we willen behouden voor de sport. Daarbij ondersteunen we deze ouderen bij het zoeken naar een passende sport om te voldoen aan hun sportbehoefte.
- Inactieve 50plussers, die we willen laten kennismaken en uiteindelijk werven voor de sport. Daarbij is extra aandacht/ inzet nodig om hun te activeren zodat ze gaan bewegen, zoals laagdrempelig aanbod, vertrouwen geven en goede begeleiding.

De oudere sporter/ beweger anno 2016 is een kritische consument die graag in een veilige, schone, comfortabele maar ook uitdagende omgeving wil sporten, zonder al te veel verplichtingen. Ze sporten vaker ongeorganiseerd en zijn minder vaak lid van een sportvereniging. Eenmaal lid van een sportvereniging zijn 'ouwe' leden wel 'trouwe' leden en zijn zij vaker van plan langere tijd lid te blijven dan jongere leden. De kwaliteit van het sportaanbod (accommodatie, materiaal, docent/begeleiding, lesinhoud en groepsprocessen) zijn van groot belang. Deze doelgroep heeft specifieke behoeftes en doelstellingen. Daar kan de aanbieder van sport en beweegproducten op inspelen. Gastvrijheid, gezelligheid en rekening houden met de persoonlijke situatie, zoals fysieke (on)mogelijkheden zijn een paar voorbeelden die relevant zijn voor 50plussers. Ook binnen de subdoelgroep verschilt dit van persoon tot persoon.

Sportaanbod

Het sportaanbod wordt zoveel mogelijk afgestemd op de persoonlijke wensen en fysieke (on)mogelijkheden van de deelnemers, zodat zij op hun eigen niveau en met gelijkgestemden kunnen sporten. Het sportprogramma kan worden ingevuld met verschillende vormen van sportaanbod. De 25 vormen van 50plus aanbod van sportbonden (zie bijlage 1) dienen als inspiratie. Mocht het voorkomen dat een deelnemer op basis van fysieke gesteldheid wordt afgeraden om deel te nemen, dan is het belangrijk om deze persoon door te verwijzen naar een voor hem/ haar passend sport- of beweegaanbod. Hieronder een samenvatting van elementen die belangrijk zijn voor het 50plus aanbod:

- Gericht op plezier in sport en minder op presteren of competitie.
- Met leeftijdsgenoten samen, bij voorkeur ook met ongeveer dezelfde fysieke belastbaarheid.

- Kennis en kwalitatief goede begeleiding aanwezig.
- Mogelijkheid tot sociale activiteiten rondom het sportaanbod.
- Aanpassing (indien nodig) op sportaanbod op basis van fysieke capaciteiten van de 50plussers, bijvoorbeeld zachtere (spel)materialen, een kleiner veld, aangepaste spelregels of een sportprogramma waarbij duur en intensiteit van het bewegen geleidelijk worden opgebouwd.

Betrokkenen vanuit de sportaanbieder*

De volgende groepen zijn actief om het hoofddoel en de subdoelen te bereiken:

- Trainer/ gediplomeerde sportleraar/ begeleider: technisch kader van de vereniging die het 50plus (sport)aanbod verzorgt.
- Verenigingsbestuurder, die kiest om met de vereniging aandacht te besteden aan en aanbod te creëren voor deze doelgroep.
- Eventueel een medische begeleider/ zorgverlener, die deelnemers verwijst naar het 50plus sportaanbod bij de club en meewerkt aan de (optionele) kennismakingsfase binnen b.v. de (fysio)praktijk of een zorgcentrum.
- Projectleider of werkgroep/ commissie: zie verder bij organisatie.

** De termen sportaanbieder, vereniging en club worden in dit stappenplan door elkaar gebruikt. Het gaat steeds om de organisatie die het sportaanbod voor de 50plussers gaat organiseren.*

3. Doelen

Hoofddoel

Actieve en inactieve 50plussers blijven/ gaan structureel sporten (minimaal 40 keer per jaar).

Bijvangst: Structurele sportdeelname draagt bij aan het vitaal houden en langer zelfstandig functioneren van 50plussers. Tevens leidt structurele sportdeelname tot meer leden/ een community bij de sportclub wat bijdraagt aan sociale binding en maatschappelijke betrokkenheid.

Subdoelen voor de 50plussers

- 50plussers die wonen in de buurt van jouw club zijn bekend met het (nieuwe) 50plus sportaanbod én ze maken actief kennis met het sportaanbod.
- Deelnemers beoefenen de sport zoveel mogelijk op hun eigen niveau en in een groep met zoveel mogelijk gelijkgestemden (qua fysieke gesteldheid/ persoonlijke mogelijkheden). Hierdoor ervaren ze (meer) plezier en zelfvertrouwen in de sport.
- De deelnemers gaan, b.v. met een lidmaatschap, structureel (40 keer per jaar) deelnemen aan het 50plus sportaanbod.

Subdoelen voor de betrokkenen

- De train(st)er(s) van de uitvoerende sportclub beschikken over kennis en vaardigheden, die nodig zijn om het 50plus sportaanbod verantwoord te begeleiden.
- De verenigingsbestuurders zijn zich bewust van de mogelijkheden en de aanpak.
- Lokale professionals (medewerkers zorginstellingen, huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten, gemeenten, sportservicepunten) zijn bekend met én hebben vertrouwen in de kwaliteit van het 50plus sportaanbod bij clubs in hun werkgebied. Ze zorgen voor een continue doorverwijzing van potentiële nieuwe deelnemers.
- Lokale sportclubs werken (meer) samen met andere sportaanbieders of met organisatie(s) waar de doelgroep te vinden is (buurtorganisatie, bedrijfsleven, fysiotherapie, welzijn-, of zorginstelling), met als doel de doelgroep te bereiken en het sportaanbod blijvend aan te bieden.

4. Organisatie

Hieronder staan de stappen die uw vereniging kan doorlopen om succesvol aangepast sportaanbod op te starten en 50plussers structureel in beweging te krijgen.

Oriëntatie fase – 2 á 3 maanden

Door de vergrijzing groeit het aantal 65 plussers explosief. De 45plusser van nu is straks de 50 of 60 plusser. Een groot deel van de huidige (en de toekomstige 50plussers) sport nu niet, maar zou wel graag willen sporten. Hier liggen dus enorme kansen voor verenigingen.

Een van de motivaties van deze doelgroep om te sporten is hun gezondheid/ zich fit voelen. Ook gezelligheid vinden ze belangrijk, een gezamenlijk drankje na afloop van het sporten wordt erg gewaardeerd.

Het kader dat het sportaanbod begeleidt is essentieel. Kennis van fysieke belastbaarheid, persoonlijk contact, enthousiasme en zorgen voor veiligheid spelen daarbij een belangrijke rol.

1. Maak enthousiast en creëer draagvlak

- Initiatiefnemer (bestuurder of trainer van een sportclub, district medewerker sportbond, beleidsmedewerker gemeente of buurtsportcoach etc.) maakt het bespreekbaar in de club en maakt leden enthousiast. Zet het op de agenda van de bestuursvergadering en eventueel de ledenvergadering van de vereniging. Enthousiast maken van de 'sleutelpersonen' (met veel invloed op de vereniging) kan helpen.
- Neem eventueel contact op met NOC*NSF of sportbond(en) voor informatie en aanprekende voorbeeldclubs ter inspiratie.

2. Benoem projectleider en stel eventueel een werkgroep of commissie samen

De initiatiefnemer zoekt een projectleider, iemand die enthousiast is en/of toch al betrokken is. Vaak is dit de trainer/ begeleider of iemand die tevens gaat meedoen aan het 50plus sportaanbod.

De projectleider is verantwoordelijk voor de opstart, uitvoering en borging van 50plussport bij de sportclub.

Indien een werkgroep/ commissie wordt opgezet, dan kan bij de samenstelling worden gedacht aan: de initiatiefnemer zelf, een bestuurslid, trainer, begeleider, coördinator van de sportclub, ervaringsdeskundige, vertegenwoordiger van de doelgroep of een district medewerker van de sportbond. Diversiteit in een commissie/werkgroep is wenselijk.

3. Maak een analyse van de (potentiele) doelgroep, vereniging en omgeving

De volgende vragen kunnen daarbij helpen:

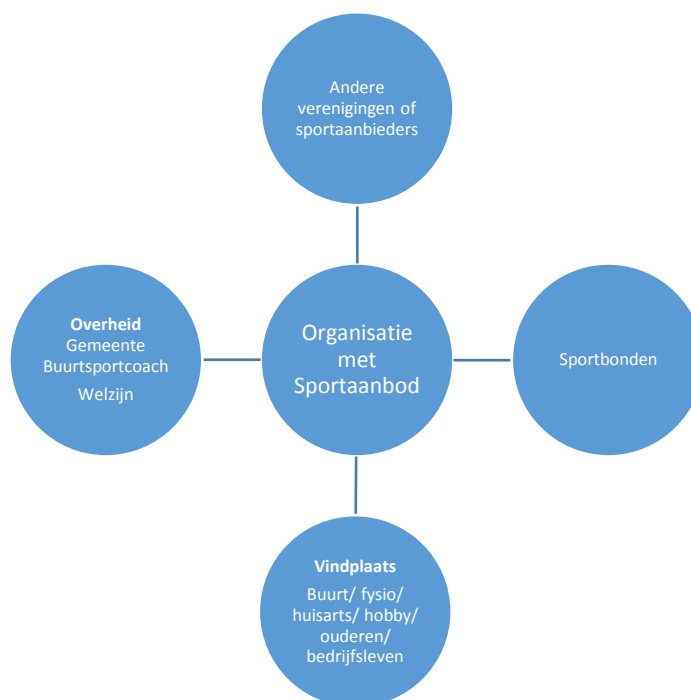
- Hoe groot is de groep 50plussers in de buurt van uw vereniging? Welke verschillende 50plus groepen zijn te onderscheiden? Wat is hun behoefte? Waar zijn ze te vinden/ bereiken? Op welke 50plus groep wil je je als sportvereniging gaan richten?
 - Is er vraag naar 50plussport in de buurt? Wat zijn precies hun wensen? Wat wordt er al aangeboden door andere sportaanbieders? Hoe is onderlinge versterking van 50plussport mogelijk?
 - Is er (geschoold) kader of begeleiding beschikbaar met enthousiasme voor en ervaring met 50plus sportaanbod?
 - Is er voldoende materiaal en beschikbaarheid over velden/ zaal/ water/ baan?
 - Zijn de activiteiten (en communicatie) toegespitst op de levensfase van 50plussers?
 - Wat is binnen de organisatie nodig om het 50plus sportaanbod te realiseren?
4. Kies voor een specifieke 50plus doelgroep het sportaanbod dat je wilt gaan organiseren als club

Aan de hand van bovenstaande informatie kan de precieze doelgroep bepaald worden, hun behoefte opgehaald en het sportaanbod (qua sportvorm, tijd, intensiteit, etc.) worden gekozen. Via het sportservicepunt of de sportbonden zijn voorbeeld behoeftepeilingen beschikbaar. Via sportbonden zijn 25 typen sportaanbod beschikbaar (zie bijlage 1) specifiek voor 50plussers, b.v. de Master Trendweken en Start to Run. Deze dienen ter inspiratie voor de vereniging om een keuze te maken in aanbod. Ook is een combi wenselijk, voor de afwisseling of dan kunnen de deelnemers kiezen.

5. Keuze accommodatie

Het sportaanbod kan zowel binnen als buiten aangeboden worden (ook in de winter). Deelnemers vinden het vaak prettig en gezellig als in de accommodatie gelegenheid is om samen iets te drinken.

6. Werk samen met anderen en bindt partners aan je initiatief



De organisatie die een 50plus sportaanbod wil aanbieden, kan kijken of de doelgroep 50plus ook in het sportbeleid van de gemeente is opgenomen. De gemeente wordt daarmee direct een strategische partner en kan b.v. middels een buurtsportcoach ook bijdragen aan de organisatie en uitvoering van het plan.

Het is zinvol en wenselijk om samen te werken met andere sportverenigingen. Twee of meerdere sportaanbieders kunnen samen een breder sportaanbod bieden. Bijvoorbeeld een combilidmaatschap, combi-instapaanbod, gezamenlijk sportprogramma en/ of koppeling van seizoenen. Dit kan op verschillende locaties of juist georganiseerd vanuit één locatie: het bieden van meer sporttakken op één locatie (sportaccommodatie/ kantine) of de club als uitvalsbasis. Ten behoeve van continuïteit sportbeoefening is het zinvol dat sportaanbieders van elkaar weten wat er mogelijk is en ze sporters die (dreigen te) stoppen naar elkaar doorverwijzen. Een andere mogelijkheid is om kennismakingslessen, introductie- en structureel aanbod met andere sportverenigingen op elkaar af te stemmen. Sportbonden kunnen daarbij adviseren.

Huisartsen en fysiotherapeuten kunnen worden ingezet om in contact te komen met de doelgroep evenals het bedrijfsleven of buurtorganisaties.

Omdat samenwerken toch echt mensenwerk blijft, hieronder enkele tips om ook het proces van samenwerking goed te laten lopen:

- Werk vanuit een gedeelde passie

Het blijkt dat als mensen binnen en buiten de vereniging dezelfde passie hebben voor deze doelgroep, dat dat juist bindend werkt. Deze 'click' helpt in een meer soepele opstartfase en komt later ook van pas.

- Samen tot ideeën en plannen komen

Als meer organisaties/mensen al in het begin betrokken worden bij de aanpak, dan blijkt het meer succesvol als ze kunnen meedenken, nog voor het plan wordt uitgewerkt. Als anderen ook (delen van) het plan op papier zetten, helpt dit nog meer in commitment.

➤ Maak belangen bespreekbaar

Elke samenwerkingspartner of persoon heeft zijn eigen belangen. Eigen belangen zijn juist nodig voor betrokkenheid en motivatie. Spreek aan het begin van de samenwerking belangen en verwachtingen helder uit naar elkaar. Deze mogen verschillen, maar moeten de gezamenlijke ambitie niet in de weg staan.

➤ Investeer in een duurzame relatie

Het blijkt dat samenwerken om vertrouwen vraagt. Partners die elkaar al kennen, hebben hierin een voorsprong. Als je elkaar niet kent of als er cultuurverschillen zijn, moet het vertrouwen nog groeien. Investeer hierin (door informele momenten). Als het contact goed is, overwin je gemakkelijker grote wijzigingen of tegenslagen in een project.

➤ Bouw aan een sterke organisatie

Maak heldere afspraken en kom ze na. Spreek af hoe je met elkaar omgaat, zowel binnen als buiten de vergaderingen om, bijvoorbeeld over feedback geven als afspraken niet worden nageleefd. Duidelijke afspraken zijn ook nodig over de taken en rollen. Informeer de achterban regelmatig over voortgang en resultaten en laat betrokkenen waar mogelijk meebeslissen.

➤ Zorg voor een betekenisvol proces

Aandacht voor het proces leidt tot een soepeler samenwerking. Durf ook tussentijds te evalueren en elkaar te bevragen op hoe het gaat. Zet 'proces' ook regelmatig op de vergaderagenda.

7. Maak een plan en begroting

Nadat definitief is bepaald welk specifiek sportaanbod de vereniging gaat aanbieden, is het zinvol om de actiepunten te bepalen en vast te leggen. Maak onderscheid in actiepunten ter voorbereiding, actiepunten vanaf het moment dat het aanbod wordt aangeboden en de actiepunten die nodig zijn als het aanbod al een tijdje draait. Het gaat om actiepunten om het sportaanbod te organiseren en actiepunten om de deelnemers te werven. Wat moet minimaal gebeuren, wat zijn extra's? Wie doet wat? Denk o.a. aan materiaalkosten, eventuele bijscholingen van trainers/ begeleiders en hoe bereik je de 50plus doelgroep?

Om de actiepunten overzichtelijk vast te leggen en bij te houden, zie een voorbeeld in bijlage 2.

Het is zinvol om een break-evenpoint uit te rekenen, hoeveel deelnemers zijn nodig om de kosten (b.v. van accommodatie en trainer) volledig te vergoeden (door de opbrengsten). Op basis hiervan wordt een kort plan met actiepunten en begroting opgesteld.

Uitvoeringsfase: voorbereiding - 1 á 2 maand(en)

8. Werving deelnemers en vrijwilligers

De deelnemers kunnen worden geworven via hun vindplaats:

- binnen eigen organisatie;

- bij een andere sportaanbieder;
- een buurt- of welzijnsorganisatie, ouderenorganisatie, hobbyclub e.d.;
- woon- of zorginstelling;
- direct via lokale overheden, huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, buursportcoach.

Indien (meer) vrijwilligers nodig zijn, kan een informatiebijeenkomst worden georganiseerd over het nieuwe initiatief bij de sportclub.

De (potentiële) deelnemers kunnen tevens een vrijwilligerstaak binnen de vereniging vervullen. Het is daarom goed om hier ook inzicht in te geven en mensen enthousiast voor te maken.

9. Trainers/ begeleiders bereiden zich voor en volgen eventueel een opleiding/ bijscholing

Trainers of begeleiders of lesgevers volgen (indien nodig) de opleiding c.q. bijscholing om het sportaanbod op een effectieve, veilige en plezierige manier aan te kunnen bieden. Inhoudelijk kan dit gaan om fysieke en psychische aspecten van het ouder worden, belastbaarheid, kenmerken van aandoeningen en eventuele aanpassingen per aandoening. Deze opleidingen/ bijscholingen kunnen gevolgd worden via de betreffende sportbond en de academie voor sportkader (zie opleidingen en competenties). De KNGU biedt een scholing aan, die ingaat op de fysieke en psychische achtergronden van het ouder worden. De technische inhoud, psychische en fysieke achtergronden worden in een totaal en samenhangende scholing aangeboden. Belangrijk is dat de trainers het sportaanbod hierdoor verantwoord en op het eigen niveau van de deelnemers kunnen verzorgen.

Uitvoeringsfase: sportaanbod – 10 maanden (seizoen)

10. Kennismakingslessen – optioneel

Optioneel kunnen kennismakingslessen worden aangeboden. Dit hoeven niet aparte lessen te zijn maar kan tijdens het regulier sportaanbod voor de 50plussers, zodat nieuwe deelnemers in de praktijk zien hoe het sportaanbod daadwerkelijk is. De kennismakingslessen kunnen eenmalig of gedurende 2 á 3 weken 1 maal per week worden aangeboden. Hierbij kan eventueel worden samengewerkt met andere verenigingen om meerdere sporten aan te kunnen bieden en waardoor de deelnemers kunnen kiezen wat het best bij ze past.

Het is belangrijk dat de projectleider of trainer/ sportleraar al tijdens de eerste fase goed kennis maakt met de deelnemers (b.v. met het intakegesprek, zie verder). Zodat hij/zij weet van de fysieke gesteldheid van de deelnemers en andere bijzonderheden en daar rekening mee kan houden.

Bij de kennismakingslessen of bij aanvang van de structurele lessen wordt optioneel (b.v. in overleg met een fysiotherapeut) een fit-test aangeboden.

11. Intakegesprek en sociale omgang

De trainer voert een intake gesprek met de deelnemer, waar nodig aangevuld met proefles(sen)/ kennismakingsles(sen). Enerzijds om kennis te maken, anderzijds om eventueel te adviseren over sportaanbod, bijzonderheden en of er wellicht aanpassingen nodig zijn o.b.v. beweegverleden en fysieke (on)mogelijkheden. Deelnemers maken op die manier ook meteen kennis met de trainer. Hierdoor voelen de deelnemers zich ook welkom en weten ze wat ze mogen verwachten.

Optioneel kan aan het begin van elke seizoen een start/ introductiebijeenkomst voor nieuwe deelnemers worden georganiseerd bij de sportclub. Het is goed om hiervoor ook de huidige leden uit te nodigen, zodat men meteen kennis kan maken met elkaar.

Maak de instap voor deelnemers laagdrempelig. Door persoonlijk contact/ het intake gesprek krijgt de deelnemer het gevoel gezien te worden. De trainer heeft een belangrijke rol in de omgang met de groep. Hij/zij kiest didactische werkvormen (hoe wordt de stof aangeboden) die rekening houden met leeftijdsverschillen en doelstellingen binnen de groep.

Contact en begeleiding zijn heel belangrijk. 50plussers zijn vaak geïnteresseerd in hun actuele fitheid en de vorderingen die ze maken.

12. Structureel sporten, aanbod voor 50plussers

Sommige 50plusser zijn niet gemakkelijk te overtuigen om te gaan sporten. Zorg voor een laagdrempelige instroom, met een gastvrije ontvangst, de mogelijkheid van kennismakingslessen en een flexibel lidmaatschap. Maak duidelijk hoe het aanbod er uit ziet zodat de drempel om te gaan sporten wordt verlaagd. Zorg dat het een gemakkelijkere stap is om eens mee te doen. Eenmaal overtuigd en ervaren hoe het is, willen ze vaak graag blijven sporten.

13. Sociale aspect en competitie – optioneel

Deze doelgroep vindt gezelligheid extra belangrijk, bijvoorbeeld om na het sporten met elkaar een kop koffie te drinken. Ook is er vaak interesse voor een jaarlijkse activiteit met de groep.

Sommige sporten lenen zich ervoor om in competitieverband te sporten. Onderzoek de behoefte bij de deelnemers hiervoor. Zoek indien mogelijk een club in de buurt om een uitwisseling te organiseren. Of laat de deelnemers meedoen aan bestaande (regionale of landelijk door de sportbonden) georganiseerde competitie/ wedstrijden/ toernooien.

14. Kosten

Uit de Sportersmonitor blijkt dat de niet-sportende 45-65 plusser het meeste wordt verleid door gratis sportaanbod/gratis sportkleding. Een ander onderzoek laat zien dat als mensen eenmaal deelnemen, de bereidheid om te betalen hoger ligt. Het is te overwegen om deze groep, eventueel tijdens de eerste periode, een andere betalingsvorm dan de standaard-lidmaatschap aan te bieden.

15. Tijdstip sporten

Het bieden van meer flexibeler sportaanbod/ sporten op tijden dat het hen uitkomt, helpt in het verleiden van niet sportende 50plussers. Voor de werkende groep zullen dit vooral de reguliere avonduren zijn. Maar voor een groot deel, en zeker voor de 65+ groep, zal dit overdag zijn. Dit is ook het tijdstip om meer 'speciaal aanbod' aan te bieden, aangezien dit voor de 65+ groep belangrijk is.

16. Transport

De route naar de sportverenigingen kan ook een drempel voor 50plussers zijn om deel te nemen aan het sportaanbod. Uit onderzoek naar een beweegvriendelijke omgeving voor ouderen blijkt dat de volgende elementen op routes belemmerend kunnen zijn: afwezigheid van straatverlichting, zeer oneffen (wandel) paden, stoplichten die te kort op groen staan (veiligheid). Analyseer daarom of op de route naar de sportvereniging belemmeringen kunnen zijn die in overleg met gemeente aan te passen zijn.

Uitvoeringsfase: randvoorwaarden – 10 maanden (seizoen)

17. PR/ Communicatie, continu

Het sportaanbod dient bekend gemaakt te worden/ houden bij de deelnemers en betrokkenen. Ook is het goed als stimulans om ervaringen te delen met de leden en (potentiele) nieuwe leden en begeleiders. Denk hierbij aan:

- de (lokale) pers inschakelen;
- gebruik maken van social media;
- een artikel schrijven in de (regionale) krant, op de website van de club en website van samenwerkingspartners;
- verhalen en beeldmateriaal ophalen bij betrokkenen/ sporters en delen;
- een presentatie geven aan andere verenigingen en aan de gemeente;
- de voortgang aan de werkgroep, het bestuur en de leden communiceren.

Het wordt aangeraden om de promotie in te steken op gemeente niveau of regionaal niveau. Daarnaast zoveel mogelijk direct in de buurt van de sportaanbieder.

Evaluatiefase – 2 weken á 1 maand

18. Vastleggen (borging) en evalueren

De projectleider legt vast wat er gedaan wordt en houdt het aantal deelnemers bij (monitoring). Er zijn diverse apps waarmee je deelname eenvoudig kunt bijhouden.

Ervaringen van deelnemers, trainers, vrijwilligers en samenwerkingspartners regelmatig bevragen is belangrijk voor de vereniging en voor deelnemers zelf. Dit kan ook door middel van enquêtes en/of een bijeenkomst bij de club/ organisatie. Zie een voorbeeld vragenlijst voor evaluatie in bijlage 3. Met regelmatige evaluatie kun je dingen die niet

lekker lopen tijdig bijstellen of oplossen. Vraag deelnemers niet alleen wat ze van de activiteit vinden, maar ook hoe ze de sfeer en het reilen en zeilen op de vereniging ervaren. Dit is vaak net zo belangrijk voor deze groep.

Zijn er tussentijds mooie resultaten behaald? Vergeet dit niet te vieren! Dit levert positieve energie op en leidt tot meer onderlinge betrokkenheid.

Op basis van de uitkomsten wordt het kennismakings- en/of structurele aanbod waar nodig aangepast en worden nieuwe plannen voor de toekomst gemaakt. Bijgestelde doelen en ambities worden (indien aanwezig) opgenomen in het activiteitenprogramma/ beleidsplan van de sportclub.

Het volgende seizoen kan gestart worden bij stap 6, 7 of 8. Stap 1 tot en met 5 zijn meestal eenmalige voorbereidingen.



5. Materialen/ meer info

De volgende websites zijn interessant voor verenigingen die met '50plussport' aan de slag willen:

<http://sport.nl/45plus>

<http://sport.nl/65plus>

<http://sport.nl/voorclubs/ledenwerving-en-behoud/50plus>

De volgende materialen zijn via de sportbonden op te vragen:

- Sport specifieke handleidingen voor sportclubs, zoals handboek clubfit (tennis) of stappenplan Fiets & Geniet Natuurlijk!
- Sport(kennismakings)mappen met lesinhoud voor trainers/ leraren.
- Materiaalpakket om direct aan de slag te kunnen met de desbetreffende sportactiviteiten en/of met de mogelijkheid om 'in bruikleen' gebruik te maken van sport specifieke materialen.
- Algemeen promotiemateriaal, PR producten: websites, flyers, video's.

6. Opleiding en competenties

Doelgroep gerichte opleidingen:

Aanbevolen wordt om een opleiding te volgen indien de aanbieder van het sportaanbod geen ervaring heeft met de betreffende doelgroep. Als instap wordt aanbevolen niveau 3 of niveau 2 van de Kwalificatie Structuur Sport aangevuld met een bijscholing 'omgaan met 50plussers'. De opleidingen kunnen door zowel trainers, coaches als verenigingsbestuurders worden gevolgd. Een voorbeeld van een dergelijke opleiding: De KNGU heeft een basismodule en vervolgmodes ontwikkeld voor 50plus sport. Instapeis is niveau 3. De basismodule kan door trainers van iedere tak van sport gevolgd worden.

Sport specifieke opleidingen:

Deze opleidingen worden aanbevolen aan aanbieders die geen kennis en ervaring hebben van het betreffende 50plus sportaanbod. Veel sportbonden bieden specifieke opleidingen aan voor trainers en coaches in hun tak van sport. De intensiteit van de opleiding is afhankelijk van de sport.

Competenties van trainer en projectleider

Naast bovenstaande opleidingen is affiniteit en enige ervaring met de doelgroep gewenst.

Bijlagen

1. Overzicht 50plus sportaanbod
2. Draaiboek sportvereniging
3. Voorbeeld vragenlijst evaluatie

BIJLAGE 1. OVERZICHT 50PLUS SPORTAANBOD

Met onderstaande sporten kan de sportaanbieder, o.b.v. wensen en behoeften van de potentiële deelnemers, een aanbod invullen.

Tabel 1: overzicht 50plus sportaanbod

Bond	Aanbod	Doelgroep	Link naar meer info (o.a. site sportbond, sport.nl en menukaart sportimpuls)
NSKiV	Sneeuwfit bij verenigingen*	Actieve en inactieve ouderen	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21396 http://sport.nl/sporten/wintersport/skiën/sneeuwfit
NSKiV	Skiën bij verenigingen	Volwassenen	
NSKiV	Langlaufen bij verenigingen	Volwassenen	http://sport.nl/sporten/wintersport/langlaufen
KNGU	Gymsport	Volwassenen	http://sport.nl/sporten/gym-turn-spring-en-danssport/gymsport/gymsport-50plus http://www.kngu.nl/daarom-kngu/50-sporten/sport-50-gym
KNGU	Master Trendweken*	45+	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21404
JBN	ZekerBewegen*	65+	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21799
KNVB	Oldstars (walking voetbal)*	60+	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/22553 www.oldstars.nl
NTTB	Fifty-VITT	50+	www.nttb.nl/nieuws/veranderingen-sport-en-productontwikkeling
KNHB	Fit Hockey	50+	www.knhb.nl/competities+disciplines/fithockey/cDU638_Fithockey.aspx
Atletiek-unie	Start to Run*	Volwassenen	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21847
Atletiek-unie	Run to the Start	Volwassenen	www.runtothestart.nl/
KNZB	Mijnzwemcoach *	Volwassenen	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21575
KNTLB	Clubfit*	45+	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21821
NTFU	Fiets & geniet	50+	www.ntfu.nl/NTFUvoorjou/FietsenGeniet.aspx
NTFU	Start2bike	Volwassenen	www.start2bike.nl/
NGF	Een leven lang golf	Volwassenen / 50+	www.golf.nl/ngf/ngf-programmas/senioren
Bridge	Denken en Doen	50+	www.bridge.nl/denken-en-doen
KWBN	WandelFit	50+	http://wandelfit.nl/
NeVoBo	Nieuw volleybal-product	Volwassenen / 50+	
KNSB	Recreatief schaatsen, Tourschaatsen	Volwassenen	http://sport.nl/sporten/schaatssport/toerschaatsen
Bowls	Bowls	Volwassenen / 50+	
KNKV	Kombifit*	45+	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/21790
Aikido	Body-Mind fit*	55+	http://www.netwerkinbeweging.nl/interventies/overzicht/22524

Fit!Vak	Divers aanbod*	Volwassenen en 50+	

Meer informatie over (bovenstaand) sportaanbod is beschikbaar op <http://sport.nl/45plus> en <http://sport.nl/65plus>

** Sportaanbod van de Menukaart Sportimpuls 2015 en/of Goed Beschreven binnen de database Effectief Actief. Dit betekent dat er voor de uitvoerder naast de generieke handleiding van '50plussport' een sport specifieke handleiding beschikbaar is.*

BIJLAGE 2. DRAAIBOEK SPORTVERENIGING

Activiteit	Wie?	Wanneer?	status

BIJLAGE 3. VOORBEELD VRAGENLIJST EVALUATIE

Sportaanbod

- *Zijn deelnemers tevreden over het aanbod?*
- *Hoe is het sportaanbod 50plus ontstaan?*
- *Hoeveel deelnemers? Hoe groot zijn de groepen?*
- *Op welke manier wordt er rekening gehouden met de wensen van de sporters?*
- *Kunnen alle deelnemers op hun eigen niveau deel nemen?*
- *Zijn er naast de les andere sociale activiteiten/ contacten die plaatsvinden?*
- *Hoe is de sfeer?*
- *Wordt er meegedaan aan wedstrijden, toernooien of competitie?*

Accommodatie

- *Zijn deelnemers tevreden over de accommodatie?*
- *Is er gelegenheid om na de les koffie te drinken?*

Kader

- *Zijn deelnemers tevreden over het kader/ de begeleiding?*
- *Op welke manier wordt er draagvlak gecreëerd binnen de vereniging voor nieuwe groepen?*
- *Bij wie ligt het initiatief?*
- *Zijn er in de vereniging voldoende vrijwilligers beschikbaar?*
- *Hoe is de vereniging aan geschikte en leuke trainers gekomen?*
- *Zijn de trainers bijgeschoold of specifiek opgeleid om training te geven?*
- *Hoe is 50plussport in het bestuur en/of commissies georganiseerd?*
- *Is er een aanspreekpunt voor vragen over het 50plus sportaanbod?*

Communicatie, werving en organisatie

- *Op welke manier worden nieuwe sporters geworven?*
- *Op welke manier wordt gecommuniceerd dat er een 50plus sport aanbod is?*
- *Wordt er samengewerkt met andere organisaties, zoals andere sportaanbieders of zorginstellingen?*
- *Zijn deelnemers tevreden over de communicatie en organisatie?*
- *Zijn betrokkenen tevreden over de communicatie en organisatie?*