



Jouw sportclub op maat van de 55-plusser



**Een brochure met tips voor een aangepaste
55-plusserswerking in jouw sportclub**

Jouw sportclub op maat van de 55-plusser

Een brochure met tips voor een aangepaste
55-plusserswerking in jouw sportclub





Jouw sportclub op maat van de 55-plusser

Een brochure met tips voor een aangepaste
55-plusserswerking in jouw sportclub

Colofon

Deze brochure werd samengesteld door OKRA-SPORT vzw, S-Sport Federatie vzw, Vlaamse Sportfederatie vzw, in samenwerking met het Bloso.

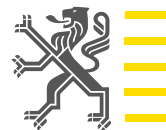
Eindredactie Liesbeth Colpaert en Sophie Cools (*Vlaamse Sportfederatie vzw*), Vigdis Dejonghe, Hervé Van der Aerschot en Jan Mahy (*Bloso*)

Lezerscomité Eva Vonck (*Bloso-Vlaamse Trainersschool*), Els Vanmol (*Bloso*), Mieke Clerinx (*FROS Amateursportfederatie vzw*), An Bogaerts, Hervé Van der Aerschot (*Bloso*), Vigdis Dejonghe (*Bloso*), Jan Mahy (*Bloso*)

Vormgeving Liesbeth Colpaert (*Vlaamse Sportfederatie vzw*) en Lieve Wyndaele (*Bloso*)

Foto's Bloso, OKRA-SPORT

Met dank aan Sandra Vandereet, Ingrid Peeters en Sophie Cools



Voorwoord

Bloso-campagne “Sportelen, samen van het leven en van sport genieten”

Deze brochure wordt uitgegeven binnen de campagne ‘Sportelen, Beweeg zoals je bent’ met als doelstelling de structurele verankering van verschillende projecten en initiatieven binnen de sportclub te stimuleren en te ondersteunen. Vier actieve partners uit de stuurgroep van de Sportelcampagne werkten deze brochure inhoudelijk mee uit: OKRA-SPORT, S-Sport Federatie, Vlaamse Sportfederatie vzw en het Bloso.

Na het lanceren in 2009 van de Bloso sensibiliseringscampagne ‘Sportelen, Beweeg zoals je bent’, zette Bloso deze senioren sportcampagne in 2010 met veel enthousiasme voort. Met de Sportelcampagne wil Bloso niet-sporters tussen 50 en 65 jaar motiveren om (terug) te gaan sporten. Dat extra sportstimulansen voor die leeftijdsgroep noodzakelijk zijn, blijkt uit de resultaten van het sportparticipatieonderzoek dat de voorbije jaren werd uitgevoerd.

Uit cijfers van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie blijkt dat slechts 16% van de 50-56 jarigen voldoende beweegt om een cardiovasculair effect (zeg maar gezondheidswinst) te hebben. Ongeveer 56 % van de 55-75 jarigen beweegt (dus niet sporten maar bewegen) minder dan 2,5 uur per week, dus ongeveer 50% is absoluut sedentair.

Uit onderzoek bleek tevens dat 28,6% van de aangesloten leden bij de Vlaamse sportfederaties ouder zijn dan 45 jaar. Uiteindelijk wil dat zeggen dat in Vlaanderen slechts 11,3% van de 45-plussers lid is van een sportclub.

De Sportelcampagne houdt rekening met de heterogene samenstelling van die bevolkingsgroep en verloopt gediversifieerd, rekening houdend met de specifieke noden en interesses van zowel de jonge 50-plussers (die nog interesse hebben voor nieuwe sporten) als de oudere senioren (die meer aandacht hebben voor het gezondheidsaspect van sporten / bewegen).

Met deze Sportelcampagne wenst Bloso:

- meer 50-plussers aan te zetten om te sporten, bij voorkeur in clubverband, met als doel plezierbeleving, sociale contacten en een permanente zinvolle sportieve vrijetijdsbesteding.
- 50-plussers te overtuigen om fysiek actief te blijven met het oog op o.a. een hogere levenskwaliteit op latere leeftijd.
- nieuwe aangepaste sportproducten te creëren die de niet-sportende 50-plussers kunnen aanspreken.

We wensen je alvast veel leesplezier en hopen dat ook jouw sportclub een aanbod voor 50-plussers (verder) kan uitbouwen.

Voorwoord	5
Omschrijving doelgroep	10
Senioren, een steeds groter wordende groep, gekenmerkt door een grote verscheidenheid	13
<i>Vershil in mate van fysieke activiteit</i>	14
<i>Vershil in niveau van sportbeoefening</i>	15
<i>Vershil in motivatie</i>	16
<i>Vershil in medische achtergrond</i>	17
Omschrijving sport- en doelgroeporganisaties	18
Senioren ­ sportorganisaties in Vlaanderen en internationaal	21
<i>Senioren­sportorganisaties op lokaal niveau</i>	21
<i>Senioren­sportorganisaties op niveau van de provincies en de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC)</i>	23
<i>Senioren­sportorganisaties op Vlaams niveau</i>	24
<i>Senioren­sportorganisaties op internationaal niveau</i>	27
Ouderenorganisaties in Vlaanderen	28
<i>Ouderenorganisaties op lokaal niveau</i>	30
<i>Ouderenorganisaties op provinciaal niveau</i>	32
<i>Ouderenorganisaties in Brussel</i>	32
<i>Ouderenorganisaties op Vlaams niveau: De Vlaamse Ouderenraad</i>	33
<i>Ouderenorganisaties op internationaal niveau</i>	35
Opleiding en vorming	36
Opleidingsaanbod Vlaamse Trainers ­ school (VTS)	39
Vormingsaanbod vanuit het Vlaams Instituut voor Gezondheids ­ promotie en ziekte ­ preventie (VIGeZ)	41
Bijscholingen vanuit de (senioren) ­ sportfederaties	42
Uw sportclub op maat van de 55 ­ plusser	42

Plan van aanpak	44
Fase 1: oriënteringsfase	47
Fase 2: planningsfase	50
Fase 3: uitvoeringsfase	55
Fase 4: evaluatiefase	57
Fase 5: overgang naar een duurzaam aanbod	58
Algemeen besluit	60
Nuttige adressen	65
Literatuurlijst / Bronnen	68







1

**omschrijving
doelgroep**

SENIOREN, EEN STEEDS GROTER WORDENDE GROEP, GEKENMERKT DOOR EEN GROTE VERSCHIEDENHEID

Wie is “een senior”? Niet gemakkelijk... Vaak worden 55-plussers senioren genoemd, al vinden zij zichzelf nog lang geen senior. Wij spreken gemakshalve van de senior bij een 55-plusser, ook al voelt niet iedereen er zich door aangesproken.

tip

Hou er bij communicatie dus rekening mee dat je door het woord “senioren” te gebruiken vaak heel wat 55-plussers mist. Denk aan ander woordgebruik (ouderen), aangepaste formuleringen (fitheidsgymnastiek) of aangepast beeldmateriaal.

De groep 55-plussers wordt steeds groter. 36% van de Belgische bevolking was in 2008 ouder dan 55, in 2000 was dat slechts 33%. De senioren worden ook steeds ouder (de gemiddelde levensverwachting voor een Vlaamse vrouw is 83 jaar en voor een man 78 jaar, cijfers NIS - begin 2010). Ter illustratie: in 2008 telde België 1.381 mensen ouder dan 100 jaar, in 2002 waren dat er 1.083 en in 1990 ‘slechts’ 546.

Maar niet enkel in leeftijd zijn er grote verschillen tussen de senioren, ook op andere vlakken is er een grote verscheidenheid. We overlopen de belangrijkste verschillen in functie van een sportaanbod voor senioren.

tip

Belangrijk hierbij is: dé senior bestaat niet. Hou daar dus rekening mee in je promotie (welke senioren wil je bereiken?), het tijdstip van het aanbod (er zijn werkende senioren, senioren met pensioen, senioren die op de kleinkinderen passen, ...), de aanpak van je lessen (wat willen de deelnemers: pure sport of ook plezier en sociaal contact), de oefenstof (differentieer!), ...

Verskil in mate van fysieke activiteit

Op vlak van fysieke activiteit zijn er grote verschillen in de mate waarop senioren beweging integreren in hun dagelijks leefpatroon. We kunnen volgende groepen onderscheiden (R. Schreurs):

sedentaire senior

Sedentarisme kan omschreven worden als een gebrek aan dagelijkse fysieke activiteit. De sedentaire senioren vormen momenteel de grootste groep. Deze groep wordt gekenmerkt door een aantal slechte leefgewoontes zoals roken, ongezonde voedingsgewoontes, geen beweging. Sedentarisme is een moeilijk te doorbreken gewoonte, licht intensieve bewegingsvormen worden dus aangeraden. Een arts is het best geplaatst om aan te geven welke activiteiten deze senior al dan niet mag en kan uitvoeren. Dit is de groep die het moeilijkst te bereiken en te motiveren is om te gaan bewegen.

normaal actieve senior

Deze senior is actief bezig. Hij tuint, neemt de fiets om naar de bakker te gaan en maakt veel verplaatsingen te voet. Hij integreert beweging op een onbewuste en normale wijze in zijn leven. Geef deze senior dus geen lichte wandeloefeningen, want dat kan hij thuis ook. Zoek nieuwe bewegingsvormen, op een matig tot meer intensief niveau. De drop-out van deze groep kan mogelijk verminderen door het aanbieden van niet-sportgebonden activiteiten. Bijvoorbeeld een daguitstap met in de voormiddag een sportactiviteit, aansluitend een lunch en een culturele uitstap.

bewegingsgerichte senior

Dit is een groep die fel in opmars is, maar nog altijd een minderheid vormt. Het is de voetbalveteraan, de wielertoerist, de fitnessgerichte senior of de jogger die zich, ondanks zijn leeftijd, nog steeds fysiek wil bewijzen. Deze mensen hebben nood aan sport om zich goed in hun vel te voelen. Deze senioren zijn niet tevreden met “spelletjes” en sporten met lage intensiteit. Probeer hen te prikkelen met bv. wedstrijdvormen en innovatieve oefeningen.

Verskil in niveau van sportbeoefening

Het is belangrijk voor de sportbegeleider om een juist zicht te hebben op de mogelijkheden van de sporters en ook op hun niveau, zodat het sportaanbod optimaal afgestemd is op de noden en wensen van de sportende senior.

Nieuwenhuis (1993) onderscheidt 4 categorieën. Die categorieën houden rekening met het sportverleden (welke sportervaring is in de levensloop opgebouwd?) en de motorische fitheid (over welke fysieke fitheid beschikt men?).

1. Ongeoefende beginnelingen of starters. De senior heeft weinig conditie en weinig of geen sporttechnische vaardigheden.
2. Opnieuw beginners of herintreders. Senioren die vroeger wel gesport hebben maar die omwille van beroepsactiviteiten, druk gezinsleven, ... tijdelijk gestopt zijn met sporten. De algemene conditie is niet op peil.
3. Geoefende of levenslange sporters. De senior heeft vaak een goede conditie en beschikt over verschillende sporttechnische vaardigheden.
4. Sporters die op hoog niveau gesport hebben. Er is sprake van een echte sportmentaliteit. Ze associëren sport met wedstrijd en verenigingsleven.



differentieer!

- Indien mogelijk: deel de senioren in volgens niveau van sportbeoefening en geef hen apart les. Zo schrik je de ongeoefende beginners niet af door moeilijke oefeningen én blijf je de geoefende sporters prikkelen.
- Maar ook in één 1 oefening kan je al heel wat differentiëren. Wees en blijf creatief en zoek naar de mogelijkheden.

Verschil in motivatie

Senioren kiezen vaak op basis van een palet van motieven om sportief actief te worden. De meest voorkomende beweegredenen zijn:

- **gezondheid en fysieke fitheid**
Heel wat senioren beseffen dat bewegen noodzakelijk is om gezond ouder te worden.
- **sport zelf**
Senioren kiezen soms bewust om actief te zijn voor het plezier van het bewegen. Soms kiezen ze één welbepaalde sport, om de sport zelf.
- **sociale contacten**
Bij het ouder worden verliest men vaak heel wat sociale contacten (stoppen met werken, kinderen gaan uit huis, ...). Samen sporten met leeftijdsgenoten geeft kansen om een nieuwe vriendenkring op te bouwen

Bij senioren valt op dat niet één motief bepalend is, het is juist de cocktail van ontspanning en spanning, wedijver en solidariteit, behoud van fysieke, psychische en sociale mobiliteit die maakt dat senioren inpikken op het bewegingsaanbod. Naarmate men ouder wordt, primeert de factor gezondheid en het sociale contact.



Als sportbegeleider is het nuttig om zicht te krijgen op de motivatie van jouw sporters en daar rekening mee te houden, zodat de kans om sportief actief te worden en te blijven bevorderd wordt. Zo wordt “plezier in het bewegen” zowel door intrinsieke als extrinsieke factoren bepaald. Bij de intrinsieke factoren horen de persoonlijke succeservaringen (zich beter in zijn vel voelen) en belevingen. Het is daarom belangrijk dat de activiteiten zo opgebouwd worden dat ze uitdagingen vormen die plezier opleveren. Ook de sfeer is daarbij bepalend. Bij de extrinsieke factoren denken we aan sociale erkenning en sociale contacten.

Verschil in medische achtergrond

In de grote groep senioren zien we grote verschillen in medische achtergrond. Risicosporters hebben specifieke gezondheidsproblemen (bv. ex-hartpatiënt) en daaraan gekoppeld problemen met bewegen en belastbaarheid. Risicosporters vormen op zich geen aparte categorie, want ze kunnen binnen de eerder genoemde categorieën ondergebracht worden. Zo kan een sedentaire vrouw een risicosporter zijn door haar artrose, of kan een 75-jarige ex-topsporter hartproblemen hebben.



Een risicosporter zou van zichzelf moeten weten dat bepaalde activiteiten voor hem of haar minder geschikt zijn. Sommige binnen- en buitenlandse organisaties gebruiken vragenlijsten om in te schatten of een persoon een risicosporter is. Het is echter belangrijk om bij enig vermoeden of twijfel te adviseren om een dokter te raadplegen.







2

**omschrijving sport- en
doelgroeporganisaties**

SENIORENSPORTORGANISATIES IN VLAANDEREN EN INTERNATIONAAL

Senioren sportorganisaties op lokaal niveau

Met lokaal niveau worden de sportorganisaties bedoeld die op gemeentelijk niveau een aanbod voor senioren hebben. Dat aanbod is voor senioren enorm belangrijk, gezien zij een grote voorkeur hebben voor activiteiten dicht bij huis.

Op lokaal niveau onderscheiden we verschillende soorten aanbieders van senioren sport:

senioren sportclubs

Senioren sportclubs zijn sportclubs die zich specifiek richten op de doelgroep senioren. Senioren sportclubs hebben doorgaans een rijk en gevarieerd bewegings- en sportaanbod van activiteiten voor zowel starters als senioren met een sportverleden. Vaak zijn senioren sportclubs gekoppeld aan een ouderen organisatie (seniorenbond) die allerlei socio-culturele activiteiten aanbiedt. Daardoor ontstaat de perceptie dat het geen sportclubs zijn. Maar senioren sportclubs zijn doorgaans verenigingen (aangesloten bij een (senioren-)sportfederatie), die als doelstelling hebben: het aanbieden van sport voor senioren. Een belangrijke aanbieder van senioren sport dus!

sportclubs

Er zijn heel wat sportclubs die naast hun aanbod voor jongeren en volwassenen ook een sportaanbod voor senioren hebben. Het gaat dan doorgaans om sportactiviteiten, uiteraard aangepast aan de bewegingsmogelijkheden van de doelgroep.

gemeentelijke sportdiensten

De gemeentelijke sportdienst is de beste instantie om je wegwijs te maken in het aanbod van senioren sport in jouw gemeente. Daar waar het aanbod van senioren sport in de gemeente ontoereikend is, kan de gemeente zelf senioren sport aanbieden (bv. gemeentelijke senioren sportdagen, lessenreeksen, ...).

hoofdstuk 2

Bied je in jouw sportclub sport voor senioren aan of wil je starten met een seniorensportwerking in je club? Dan kun je een beroep doen op je gemeentelijke sportdienst voor onder andere:

- informatie over het bestaande aanbod
- informatie over interessante partners in de gemeente
- promotie
- subsidies
- infrastructuur
- andere ondersteuning (logistiek, evenementen, ...)
- ...



Toets zeker af in je gemeente hoe je subsidies kan aanvragen, hoeveel die subsidie bedraagt en aan welke voorwaarden je daarvoor moet voldoen.

andere lokale initiatieven

Er zijn op lokaal niveau nog heel wat andere aanbieders van seniorensport, al dan niet gestructureerd. Verscheidene gemeentelijke sportdiensten stapten reeds in in het GALM-project (Gezond Actief Leven Model), een impulsproject om ouderen aan te zetten tot beweging. Ook zijn er verschillende projecten die ouderen aanzetten tot dagelijks wandelen (zoals 'Elke stap telt' van OKRA-SPORT) of tot meer fietsen door fietsvaardigheden aan te leren of op te frissen (zoals 'Vaardig de fiets op' van S-Sport Federatie).

Bloso creëerde daarenboven de website www.sportelen.be waar 50-plussers terecht kunnen voor het Sportelaanbod in meer dan 400 gemeentelijke sportdiensten, sportclubs, vriendengroepen, ... Meer dan 1200 activiteiten zijn opgenomen op de website.



Neem een kijkje op www.sportelen.be.

Daarnaast zijn er ook verschillende lokale initiatieven opgericht door de Vlaamse sportfederaties binnen de facultatieve opdracht prioriteitenbeleid 2009-2012. Voor meer info, zie www.bloso.be/subsidiering.

Seniorenportorganisaties op niveau van de provincies en de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC)

Naast de gemeentelijke sportdiensten zijn er op bovenlokaal vlak ook sportdiensten. Voor Antwerpen, Limburg, Oost-Vlaanderen, Vlaams-Brabant en West-Vlaanderen zijn dat de provinciale sportdiensten en de provinciale Bloso-inspectiediensten. Voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest is dat de sportdienst van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC). Ook op dat niveau beweegt er heel wat binnen de seniorenport. De provinciale sportdiensten, de provinciale Bloso-inspectiediensten en de sportdienst van de VGC spelen daarin een belangrijke rol. Zo vinden er in gans Vlaanderen jaarlijks talrijke provinciale en regionale seniorenportdagen plaats. Naast die initiatieven kun je bij de sportdienst van de provincie, de Bloso-inspectiediensten en VGC terecht voor onder andere:

- bijscholingen voor lesgevers, bestuurders, begeleiders, ...
- infrastructuur
- ondersteuning (voor evenementen, via de provinciale uitleendiensten van de provincies en de Bloso-uitleendiensten...)
- samenwerking voor activiteiten
- ...

Seniorenportorganisaties op Vlaams niveau

Seniorenportfederaties

OKRA-SPORT vzw

OKRA-SPORT vzw is de sportfederatie van OKRA, trefpunt 55+. Vandaag vinden al meer dan 41.000 enthousiaste en actieve 55-plussers er hun gading onder het motto 'Sport voor Allen'. OKRA-SPORT garandeert voor haar leden:

- aandacht voor de belangen van alle sportieve 55-plussers
- een kwaliteitsvol en divers sportaanbod
- deskundige, enthousiaste en goed opgeleide begeleiding door en voor leeftijdsgenoten
- informatie
- sportieve vakanties en events (waaronder ook recreatieve competities waar senioren zich kunnen meten met leeftijdsgenoten, zoals de SeniorenLenteJoggings, het Nationaal volleybaltreffen, regionale, provinciale of nationale petanquetornooien, ...)

OKRA-SPORT vzw is een door de Vlaamse overheid erkende en gesubsidieerde sportfederatie voor 55-plussers met:

- 18 regionale secretariaten
- 963 lokale seniorenportclubs
- ± 41.000 leden

S-Sport Federatie vzw

S-Sport Federatie vzw streeft ernaar elke 50-plusser levenslang in beweging te brengen door de promotie en organisatie van een toegankelijk, uitgebreid, betaalbaar en kwaliteitsvol beweeg- en sportaanbod, aangepast aan de specifieke noden en wensen van deze doelgroep.

S-Sport Federatie vzw is:

- een door de Vlaamse overheid erkende en gesubsidieerde sportfederatie voor 50-plussers
- méér dan 165 clubs in Vlaanderen
- ± 7.000 leden
- 28.000 sportende voeten en handen

Door regelmatig vernieuwende projecten op te starten (Stap je sterk, Vaardig de fiets op, Nordic Walking, ...) profileert S-Sport zich als een dynamische sportfederatie voor de actieve 50-plusser!

Andere sportfederaties

Erkende Vlaamse sportfederaties hebben, zelf of via hun clubs, vaak een aanbod voor senioren. In de unisportfederaties vinden we doorgaans die ouderen terug die altijd zijn blijven sporten. Men kan er immers voornamelijk sportspecifieke activiteiten beoefenen, de meer bewegingsgerichte activiteiten vindt men hier zelden terug. Ouderen die op latere leeftijd starten met bewegen of sporten voelen zich doorgaans meer aangetrokken tot recreatieve sportfederaties. Een breed aangepast aanbod van bewegingsgerichte en sporttechnische activiteiten, zowel recreatief als competitief, wordt voor deze doelgroep georganiseerd in de bestaande sportclubs. Een lijst van de erkende Vlaamse sportfederaties vind je op www.bloso.be/subsidiering of www.vlaamsesportfederatie.be. Heel wat sportfederaties hebben in het kader van het prioriteitenbeleid voor 55-plussers nieuwe initiatieven opgestart voor deze doelgroep.

Bloso en zijn acties rond senioren sport

De Vlaamse overheid (in de hoedanigheid van het Bloso) heeft recent enkele initiatieven opgestart ter bevordering van de sportparticipatie van senioren. Via de facultatieve opdracht prioriteitenbeleid kunnen sportfederaties een project indienen om de sportparticipatie van 55-plussers en hun aansluiting bij een sportclub te bevorderen. Daarnaast lanceerde het Bloso in 2009 de grootschalige campagne 'Sportelen,

hoofdstuk 2

Beweeg zoals je bent'. Die campagne bestaat uit een medialuik en een activiteitenluik. Via sporteltrips (eendaagse activiteiten met sport en culturele of toeristische ontspanning) of sportelweken (meerdaagse combinatie van sport, cultuur en ontspanning) komen senioren in aanraking met een waaier van sporten op hun maat. Bovendien kunnen de 50-plussers hun algemene conditie laten testen door het Bloso-Sportelteam. In samenwerking met de gemeentelijke sportdienst wordt op zo'n testdag naast de testafname voorzien in een aangepast sportprogramma, zodat de deelnemers meteen het sportaanbod in hun buurt leren kennen.

Maar het blijft niet enkel bij acties op het terrein. Uit een rondvraag bleek dat er nood was aan een centrale databank waar alle sportactiviteiten voor 50-plussers worden gegroepeerd. Daarom creëerde Bloso de website www.sportelen.be. Daarop zijn niet minder dan 1.200 Sportelactiviteiten opgenomen die georganiseerd worden door gemeentelijke sportdiensten, sportclubs, of plaatselijke vriendenclubs. Via een eenvoudige zoekmachine kunnen de bezoekers snel het aanbod in hun gemeente of naburige gemeente terugvinden. Ook alle info over de Bloso-acties specifiek voor 50-plussers zijn terug te vinden op de Sportelwebsite.

Verder biedt de Sportelwebsite de bezoekers de mogelijkheid om in contact te komen met andere Sportelende 50-plussers of Sportelvrienden.

Binnen de Vlaamse Trainersschool (VTS) wordt structureel aandacht besteed aan de doelgroep senioren binnen het opleidingsforum "begeleiden van sportende senioren".

grootschalige seniorensportactiviteiten

Op initiatief van S-Sport Federatie werden de Senior Games in 2003 voor het eerst in Europa opgestart, meer bepaald in Gent. Ondertussen kennen we in gans Europa navolging. In 2007 vond de eerste Vlaamse editie plaats in Sint-Niklaas. Sinds 2008 vinden de Senior Games plaats in Blankenberge. De editie van 2009 telde 3.600 deelnemers. Meteen is dat het grootste seniorensportevenement in Vlaanderen. De Senior Games is een samenwerkingsverband tussen Bloso, de seniorensportfederaties, de lokale partners en verscheidene Vlaamse sportfederaties. Maar ook op bovenlokaal en provinciaal vlak zijn er heel wat seniorensportactiviteiten die op duizenden deelnemers kunnen rekenen.

Seniorenportorganisaties op internationaal niveau

FISpT

Ook op internationaal niveau werden Senior Games georganiseerd door het FISpT, de Internationale Sport voor Allen Federatie. Het doel was 50-plussers uit verschillende landen samen te brengen om samen te sporten en bewegen. In 2005 organiseerde de Fispt, naar het voorbeeld van de Vlaamse Senior Games, de Europese Senior Games in Sicilië (Palermo) en in 2007 vonden Senior Games in Hongarije plaats (Győr).

GALM

De Vlaamse bewegingssector volgt zelf ook buitenlandse voorbeelden. Zo is het GALM-project reeds enkele jaren succesvol geïntegreerd in Vlaanderen. Het GALM-project is een impulsproject uit Nederland om ouderen aan te zetten tot beweging.

EUNAAPA

Via het EUNAAPA-project (European Network for Action on Ageing and Physical Activity) slaan verschillende Europese landen de handen in elkaar om een antwoord te vinden op de meest voor de hand liggende vragen met betrekking tot de sport voor senioren op internationaal vlak:

- de demografische ontwikkeling (vergrijzing)
- het bevorderen van de levenskwaliteit d.m.v. fysieke activiteiten
- mogelijke bewegingsprogramma's en hun efficiëntie
- promotiestrategieën
- evaluatiemogelijkheden van het fysiek functioneren

Door middel van studies en overleg tussen de verschillende actoren die werkzaam zijn op het vlak van fysieke activiteit en senioren tracht men te komen tot een manier om de senior in gans Europa aan te zetten tot meer bewegen via een gedragsverandering in het leefpatroon.

Zo wil EUNAAPA zich inzetten om op een gefundeerde manier de gezondheid, het welzijn, de onafhankelijkheid en de levenskwaliteit van senioren in heel Europa te optimaliseren door middel van fysieke activiteit.

OUDERENORGANISATIES IN VLAANDEREN

In het vorige deel werden de seniorenportorganisaties op verschillende niveaus onder de loep genomen. Het is echter eigen aan de doelgroep dat er naast het sporten ook veel aan beweging gedaan wordt.

Wat is nu eigenlijk het verschil tussen sporten en bewegen?

Sporten en bewegen zijn twee begrippen die met betrekking tot senioren vaak door elkaar gebruikt worden. Het is niet altijd duidelijk wat onder sport en bewegen wordt begrepen (Bijvoorbeeld: Is petanque bewegen of sporten?). Welke objectieve criteria worden gehanteerd om te bepalen wanneer het over sport gaat, dan wel over bewegen?

Als we de literatuur er op nalezen stellen we vast dat het begrip bewegen breed wordt gehanteerd. We kunnen er zowel sport(beoefening) als andere fysieke activiteiten onder plaatsen.

In het beleidsdomein van de sport, meer bepaald in het decreet van 13 juli 2001 op de sportfederaties, maakt men een afbakening op basis van de sporttakkenlijst. Dat is een nominatieve lijst van sporttakken en –disciplines die door de Vlaamse regering is bekrachtigd. Disciplines die op die lijst voorkomen, worden in het kader van subsidiëring als ‘sporttak(beoefening)’ beschouwd, andere activiteiten (zoals petanque) vallen onder de noemer ‘sportieve vrijetijdsbesteding’. Die sportieve vrijetijdsbesteding wordt gedefinieerd als ‘een minimale fysieke activiteit waarbij coördinatie, concentratie, behendigheid, tactiek, en ontspanning primeren’. Het sportfederatielandschap wordt aldus ingedeeld in drie categorieën: unisportfederaties, recreatiesportfederaties en organisaties voor sportieve vrijetijdsbesteding (OSV). Voor meer informatie over unisportfederaties, recreatieve sportfederaties en OSV’s, zie het decreet op de sportfederaties (13 juli 2001) op www.bloso.be/subsidiering of op www.vlaamsesportfederatie.be.

In het decreet op het lokaal sportbeleid (9 maart 2007) hanteert men die sporttakkenlijst niet en staat het de gemeente en/of provincie vrij om zelf te oordelen wat al dan niet onder sportbeoefening verstaan wordt.

In andere beleidsdomeinen, zoals Welzijn, Volksgezondheid en Gezin spreekt men eerder over beweging en fysieke activiteiten dan wel over sport.

Ook in de rusthuizen worden sport- en bewegingsactiviteiten aangeboden. Vooral het gezondheidsgerelateerde bewegen neemt daar een belangrijke plaats in. Zowel “cure” als “care” en preventie zijn in de Woon- en Zorgcentra (WZC) belangrijk. Beweging, ontspanning en animatie zijn gericht op actief (zelfredzaam) en gezond blijven. Kinesitherapeuten, ergotherapeuten, animatie- en reactivatiepersoneel zorgen voor een zeer gevarieerd aanbod aan bewegingsactiviteiten.

Waarom is dat belangrijk om te weten bij de opstart van een aangepaste seniorenwerking in je sportclub?

Met de diversiteit van de doelgroep in het achterhoofd lijkt het ons aangewezen bij de planningsfase rekening te houden met het brede gamma aan sport- en bewegingsactiviteiten. Met andere woorden: gaande van de sporten op de sporttakkenlijst tot en met de activiteiten die thuishoren onder de sportieve vrijetijdsbesteding (zie plan van aanpak). Naast de seniorenorganisaties besproken in deel II, zijn er heel wat andere ouderenorganisaties die ook beweging en fysieke activiteit aanbieden.

tip

Kijk bij de oprichting van een aangepaste seniorenwerking over de grenzen van je sportclub heen en werk samen met ouderenorganisaties daar waar mogelijk!

Ouderenorganisaties in Vlaanderen, ze zijn talrijk. Hierna volgt een oplistings van ouderenorganisaties die je kunt contacteren bij de opstart van een aangepaste seniorenwerking in je sportclub (o.a. samenwerking in de organisatie zelf, hulp bij promotie, ... zie plan van aanpak). Deze opsomming geeft een beeld van organisaties waar je terecht kunt om ouderen te bereiken, maar is zeker niet sluitend.

Ouderenorganisaties op lokaal niveau

Met 'lokaal niveau' worden de ouderenorganisaties en –structuren bedoeld die een gemeentelijke werking hebben of die actief zijn binnen de gemeente:

lokale ouderenadviesraad

Duidelijkheid voor de ondersteuning van de lokale ouderenadviesraden is er nog niet wegens het uitblijven van de nodige uitvoeringsbesluiten, maar de gemeentebesturen zijn wel gestimuleerd. Bijna 90% van de 308 Vlaamse gemeenten hebben een Lokale Ouderenadviesraad (informatie van de Vlaamse Vereniging voor Steden en Gemeenten - VVSG). Die raad dient een representatieve afspiegeling te zijn van de lokale ouderenbevolking.

Ouderenbeleidscoördinatoren, een ambtenaar of een oudere persoon, worden opgeleid om de adviesraad te ondersteunen. Idealiter worden vanuit de lokale ouderenadviesraad ouderen afgevaardigd naar de andere adviesraden, nl. de mobiliteitsraad, de sportraad, de cultuurraad, de gehandicaptenraad, Op die manier kan een gepast beleid voor ouderen op elk domein vorm krijgen.



Neem contact op met de verantwoordelijke van de seniorenraad in je gemeente om de mogelijkheden voor samenwerking te bekijken.

sociaal-culturele verenigingen

Een aantal sociaal-culturele verenigingen richten zich specifiek naar ouderen (nl. FedOS, Neos, S-Plus, OKRA, LBV en VVVG). Een aantal andere hebben een deelwerking voor ouderen (bijvoorbeeld de Gezinsbond en de KVLV). Die verenigingen zijn aangesloten bij de Vlaamse Ouderenraad (zie ouderenorganisaties op Vlaams niveau) maar hebben, verspreid over Vlaanderen, afdelingen die lokaal actief zijn. Een nominatieve lijst van ouderenverenigingen aangesloten bij de Vlaamse Ouderenraad vind je op hun website www.vlaamse-ouderenraad.be. Die organisaties bieden meestal laagdrempelige sporten aan, zoals wandelen, petanque, volkssporten en dans. Dat kunnen wekelijkse activiteiten zijn of activiteiten die slechts enkele keren per jaar plaatsvinden.

Sociaal-culturele verenigingen kunnen dus waardevolle partners zijn bij het oprichten van een seniorenwerking in je sportclub. Door de bestaande sociale netwerken en hun sterke integratie in de lokale gemeenschap werken zij drempelverlagend wat vooral belangrijk is voor mensen die nooit fysiek actief zijn geweest. Bovendien kunnen hun bestaande communicatiekanalen en structuren zorgen voor een snelle en meer persoonlijke verspreiding van informatie. Ga dus zeker na welke sociaal-culturele vereniging die zich specifiek naar ouderen richt een lokale afdeling heeft in je gemeente en neem er zeker contact mee op!

rusthuizen en Woon- en Zorgcentra

In sommige rusthuizen en Woon- en Zorgcentra (WZC) maken bewegingsactiviteiten deel uit van het basisprogramma, in andere rusthuizen zijn ze nog onbestaande. Ze leggen de klemtoon vooral op gezondheidsgerelateerd bewegen. Petanque en wandelen worden er veel beoefend. De groepsturnles wordt regelmatig georganiseerd om de activatie van de bewoners te bewerkstelligen. Zij hebben nood aan beweging en sociaal contact. Die turnles (bewegingsles) kan bijvoorbeeld ook plaatsvinden samen met een groepje grootouders en kinderen uit de buurt. Dat leidt soms tot onverwachte resultaten, zowel bij de ouderen als bij de kinderen. Het intergenerationele werken loont.

Door de dienst ergotherapie, animatie en reactivatie worden bewegingsmomenten ingelast onder vorm van een dansnamiddag, het beoefenen van de volkssporten, activiteiten in de tuin, boodschappen doen naar een markt of een supermarkt en ook het organiseren van activiteiten (ontspannend en toch ook inspannend) in de gemeenschappelijke ruimten zorgen voor veel 'beweging' in het rusthuis.

Een interessant initiatief in WZC Ten Kesselaere (Heis-op-den-Berg) is 'fitness voor bewoners', gesubsidieerd door de Koning Boudewijn Stichting, uniek in Vlaanderen.

tip

Bied je met je sportclub gezondheidsgerelateerde bewegingsvormen aan die toegankelijk zijn voor rusthuisbewoners, denk er dan zeker aan om ze open te stellen voor bewoners van rusthuizen en WZC's in de buurt. Indien mogelijk kunnen de lesgevers zich verplaatsen naar de rusthuizen en WZC's. Elke activiteit gebeurt uiteraard in samenspraak met de ergotherapeut of kinesist.

hoofdstuk 2

Daarnaast werken heel wat rusthuizen en WZC rond valpreventie. Er is in de rusthuizen een grote vraag naar specifieke opleiding van rusthuisanimatoren (ergotherapeuten, kinesisten, vrijwilligers, ...) voor het begeleiden van de activiteiten.

Het project 'Tachtig maar Krachtig' van S-Sport Federatie zet rusthuisbewoners aan het sporten en bewegen en brengt een cultuur van sport en beweging in de Woon- en Zorgcentra.

lokale dienstencentra

Ook lokale dienstencentra bieden meestal bewegingsgerelateerde activiteiten aan. Past de gekozen activiteit daarin, neem dan zeker contact op met het plaatselijk dienstencentrum om een mogelijke samenwerking te bespreken.

Ouderenorganisaties op provinciaal niveau

Momenteel is in elke provincie een provinciale ouderenadviesraad erkend. De oprichting gebeurt op initiatief van de provincieraad of op voorstel van de ouderen, aangezien er geen wettelijke verplichting is. In het decreet 'over de stimulering van een inclusief Vlaams ouderenbeleid en de beleidsparticipatie van ouderen' (goedgekeurd in 2004 door het Vlaams parlement) wordt er geen vermelding gemaakt van het provinciaal ouderenbeleid. Zowel wat betreft oprichtingsjaar, samenstelling als werking zijn er grote verschillen tussen de verschillende provincies.

De provincie ondersteunt de lokale besturen door:

1. de netwerkvorming in de provincie structureel uit te bouwen. Zo kan er een bovenlokale werking met onder meer de lokale ouderenadviesraden uitgebouwd worden.
2. zich te profileren als expertisecentrum: de provincie is het aanspreekpunt voor alle vragen met betrekking tot het ouderenbeleid. De provincie informeert en zet sensibiliserende acties op m.b.t. het ouderenbeleid

Ouderenorganisaties in Brussel

In het najaar van 2006 werd de Ouderenraad van de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) voor het Brussels Hoofdstedelijk Gewest geïnstalleerd.

Ouderenorganisaties op Vlaams niveau: De Vlaamse Ouderenraad

De Vlaamse Ouderenraad is als adviesraad een onafhankelijke vzw die representatief is voor de ouderen in Vlaanderen en Brussel door de ouderenorganisaties als leden op te nemen.

Het 'decreet houdende de stimulering van een inclusief Vlaams ouderenbeleid en de beleidsparticipatie van ouderen' (in 2004 goedgekeurd in het Vlaams Parlement) biedt een antwoord op de vraag van de ouderenorganisaties om inspraak te krijgen in het ouderenbeleid.

Inclusief betekent dat het beleid over alle beleidsdomeinen kan gaan die algemeen of specifiek van toepassing zijn voor de ouderen, zo ook het sportbeleid.

Het ouderenparticipatiedecreet bestaat uit volgende delen:

1. Een ouderenbeleidsplan per regeerperiode waarin alle beleidsdomeinen vervat zijn. Een coördinerend minister voor Ouderenbeleid met als opdracht de collega-ministers aan te spreken op hun beleid i.f.v. de ouderen.
2. De oprichting van een Vlaamse Ouderenraad.
3. De stimulering van het lokale Ouderenbeleid.

De opdrachten van de Vlaamse Ouderenraad:

1. Adviseren is de hoofdopdracht, op vraag of op eigen initiatief
2. Ouderen en de bredere bevolking over ouderenthema's informeren
3. Sensibiliseren: jaarlijks wordt een thema uitgewerkt voor de Ouderenweek (3de volle week van november) – werken aan beeldvorming om tot een gediversifieerd en realistisch beeld over ouderwordende mensen te komen
4. Signaleren van problemen aan de overheid, media, sportwereld, ...

Het voorbereidende werk van adviezen gebeurt door commissies en de inbreng van de lidorganisaties.

De commissie Sport en Bewegen volgt het sportbeleid en de decreten op de voet, maar

bereidt ook haar aandeel voor voor memoranda in verkiezingstijd. In de commissie Sport en Beweging zijn de ouderensportfederaties de stuwende krachten. Externe specialisten van ISB, VSF, Bloso en VIGeZ worden permanent betrokken met als doel een wederzijdse versterking op te leveren. Ook vertegenwoordigers van de woonzorgcentra en de lokale dienstencentra werken mee want wie in mindere of meerdere mate zorg nodig heeft, kan gezondheidsvoordeel hebben bij bewegingsactiviteiten.



Wat kan de Vlaamse Ouderenraad voor jouw sportclub doen?

De maand juni is dé bewegingsmaand van de ouderen. De Vlaamse Ouderenraad zet de sport- en bewegingsactiviteiten dan speciaal in de kijker. Ook de activiteiten van jouw sportclub kunnen hier vermeld worden!

Het informatieblad Actueel en de elektronische nieuwsbrief sensibiliseren regelmatig door achtergrondinformatie te geven, door activiteiten aan te kondigen of door goede praktijken onder de aandacht te brengen.

De Vlaamse Ouderenraad kan geraadpleegd worden voor het gebruik van de juiste terminologie, passende beeldvorming en campagnes en voor de toetsing van ideeën voor activiteiten en aanpak.

Ouderenorganisaties op internationaal niveau

Het thema van een verouderende bevolking krijgt ruime aandacht in de wereld. Het actieplan van de Verenigde Naties uit 2002 vormt de leidraad voor het Vlaamse ouderenbeleid.

We kunnen daarbij 3 actiepunten onderscheiden:

1. **ouderen en ontwikkeling**: hierin wordt aandacht gegeven aan de werkgelegenheid, solidariteit tussen de generaties en armoede.
2. **bevorderen van gezondheid en welzijn op latere leeftijd**: gezondheidszorg, zorgbehoeften van ouderen en handicaps komen hier aan bod.
3. **waarborgen van een stimulerende en ondersteunende omgeving**, waarin onder andere huisvesting, onderwijs, mantelzorg en mobiliteit aan bod komen.

Het Europees Ouderenplatform (Age) is een Europees netwerk dat 150 organisaties van 50-plussers omvat en rechtstreeks meer dan 25 miljoen ouderen in de Europese Unie vertegenwoordigt.

Doel: AGE heeft als doel de belangen van 150 miljoen inwoners van Europa, ouder dan 50 jaar, te vertolken en te verdedigen. De organisatie werkt op Europees niveau om bewustheid op te wekken voor mogelijkheden en uitdagingen die ontstaan door de vergrijzing van onze maatschappij, om geschikte beleidsresponsen te ontwikkelen en om de belangen en betrokkenheid van de oudere Europese burgers te bevorderen.

Werking: AGE werkt naast zijn dagelijks bestuur en algemene vergadering, met expertengroepen die aanbevelingen formuleren voor AGE-standpunten en dat in specifieke beleidsdomeinen: leeftijdsdiscriminatie, tewerkstelling, sociale inclusie, pensioenen, gezondheid, nieuwe technologieën en toegankelijkheid.



INSPANNING	7
ONTSPANNING	7

Samen van het leven en van sport genieten, begint op

www.sportelen.be







3

**opleiding en
vorming**

OPLEIDING EN VORMING

Er is nood aan (gekwalficeerde) sportbegeleiders voor het groeiend aantal sportieve senioren. Die sportbegeleiders dienen, naast de specifieke kennis van de sport, ook op de hoogte te zijn van de invloed van het verouderingsproces en de invloed van fysieke inspanningen bij ouder wordende mensen. Het is dan ook belangrijk dat gemotiveerde begeleiders en trainers de kans krijgen om zich op dat vlak bij te scholen. Op het vlak van opleiding en vorming voor het begeleiden van sportende senioren zijn er in Vlaanderen verschillende organisaties actief.

Opleidingsaanbod Vlaamse Trainersschool (VTS)

De Vlaamse Trainersschool is een samenwerkingsverband tussen het Bloso, de Vlaamse sportfederaties, de Vlaamse universiteiten met een opleiding Lichamelijke Opvoeding (Brussel, Gent en Leuven) en de Vlaamse hogescholen met een opleiding Lichamelijke Opvoeding. De Vlaamse Trainersschool biedt een waaier van opleidingen aan.

Het opleidingsaanbod in het kader van seniorensport omvat twee pijlers: de sporttakoverschrijdende module en de specifieke initiatoropleidingen voor senioren. Daarnaast zijn er een aantal opleidingen met aandacht voor senioren. Het volledige aanbod van de Vlaamse Trainersschool kun je raadplegen op www.bloso.be.

Sporttakoverschrijdende module 'begeleiden van sportende senioren'

Deze module is toegankelijk voor initiators uit allerlei specifieke sporttakken, die initiatie aan senioren wensen te geven. Deze module is aanvullend op het diploma initiator. In de module wordt er specifiek aandacht besteed aan invloeden van het verouderingsproces op fysieke inspanningen en omgekeerd. Daarnaast wordt de module aangevuld met praktische toepassingen in de desbetreffende sport.

Het is de bedoeling dat meer sportbegeleiders hun sporttechnisch en pedagogisch inzicht verruimen naar deze doelgroep en door het volgen van die aanvullende opleiding een erkend attest verwerven.

hoofdstuk 3

Specifieke initiatoropleidingen voor senioren: initiator gym voor senioren en initiator dans voor senioren

Dit zijn opleidingen die uitgewerkt zijn door experts van de seniorensportfederaties in samenspraak met de gym- en dansfederaties. De opleidingen bestaan uit drie modules: het Algemeen Gedeelte (didactiek en veilig sporten) – de sporttakoverschrijdende module ‘begeleiden van sportende senioren’ (zie hierboven) en de specifieke praktijkopleiding gymnastiek of dans voor senioren.

Opleidingen met aandacht voor senioren

In een aantal opleidingen wordt bijzondere aandacht besteed aan de senioren: initiator wandelen – jogbegeleider en wegkapitein. In het algemeen gedeelte van alle initiatoropleidingen komen algemene aspecten aan bod zoals algemene didactiek en veilig sporten.

Vormingsaanbod vanuit het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en ziektepreventie (VIGeZ)

Het VIGeZ is een erkend expertisecentrum inzake gezondheidspromotie dat zich met zijn formingen in de eerste plaats tot professionele medewerkers in de gezondheidssector richt. Eén van die formingen is “Besmet de ander, het mag!”, die ook aan vrijwilligers van (senioren)sportclubs gegeven wordt.

Met ‘Besmet de ander, het mag’ leren de deelnemers op een interactieve manier hoe je potentiële deelnemers kan besmetten met de goesting om te bewegen en dus vooral niet om in de zetel te liggen. Hoe motiveer je anderen om te bewegen en actief te zijn? Hoe moedig je iemand aan om mee te doen? Hoe motiveer je anderen om mee te stappen in het nieuwe leuke project? Niet gemakkelijk, vooral omdat iedereen anders is, anders in elkaar zit en gevoelig is voor andere argumenten. Sommigen mag je meesleuren, anderen moet je op kousenvoeten benaderen en zeer omzichtig te werk gaan. Nog anderen krijg je gewoon nooit mee...jammer, maar helaas.

Verschillende manieren van motivatie worden aangebracht. De deelnemers zoeken samen met de lesgever naar types van mensen en de meest efficiënte aanpak per type. Daarnaast wordt een actieplan op maat van je eigen organisatie/bestuur gemaakt om meer mensen naar je activiteiten te krijgen.



Wil je zelf een sessie “Besmet de ander, het mag” organiseren? Of wil je meer informatie? Neem dan contact op met:

VIGeZ - Mia Van Laeken - G. Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel - 02 /422 49 22 - mia.vanlaeken@vigez.be.

Bijscholingen vanuit de (senioren)sportfederaties

Senioren sportfederaties

In Vlaanderen zijn er twee sportfederaties (OKRA-SPORT vzw en S-Sport Federatie vzw) die zich enkel richten tot de doelgroep senioren. Zij bieden allerhande bijscholingen aan. Ook verschillende andere federaties bieden regelmatig bijscholingen aan.

Uw sportclub op maat van de 55-plusser

Aan deze brochure is ook een bijscholing gekoppeld. De bijscholing kadert binnen de SPORTAC-bijscholingen: administratieve bijscholingen voor sportclubbestuurders. SPORTAC is een samenwerking tussen Bloso, de Vlaamse Sportfederatie vzw en de Vereniging van Vlaamse Provincies. Voor meer informatie, of het aanvragen van een bijscholing kun je terecht bij de Vlaamse Trainersschool of op www.sportac.be.









4

**plan van
aanpak**

PLAN VAN AANPAK

In dit deel wordt in vijf fases toegelicht hoe je als club concreet te werk kunt gaan om een aangepaste seniorenwerking op te starten. Die verschillende fasen worden beschouwd als een ideaal scenario. Het is niet noodzakelijk dat elke fase letterlijk gevolgd wordt. In de praktijk zullen de verschillende fasen vaak in elkaar overlopen.

Fase 1: oriënteringsfase

creëren van een intern draagvlak

Vooraleer echt van start te gaan met de opmaak van een actieplan (wie, wat, waar, wanneer), is het aan te raden dat de oprichting van een aangepaste seniorenwerking gedragen wordt door de club en haar achterban. Het uitgangspunt is dus dat de club achter het initiatief staat. De kans op slagen is immers groter naarmate verschillende mensen binnen de club het initiatief steunen. Het is dan ook belangrijk om eventuele weerstanden van bepaalde leden te bespreken, om zo angsten en weerstanden weg te nemen.

analyseren van de situatie

Het is belangrijk om naast een analyse van de eigen sportclub, ook een analyse van de omgevingsfactoren te maken. Daarbij is het belangrijk om volgende vragen te stellen:

- eigen situatie
 - Is er een specifieke vraag of aanleiding om een aangepaste seniorenwerking op te starten?
 - Zijn er momenteel al senioren aangesloten in de club?
 - Hebben de al aangesloten senioren interesse om leeftijdsgenoten te begeleiden?
 - Zijn er andere geïnteresseerden (clublesgevers) die zich willen bijscholen om de groep van senioren te begeleiden?
 - Heeft de club nog trainingsuren beschikbaar? Of kan ze nog extra trainingsuren krijgen? Ideaal zijn trainingsuren gedurende de dag.
 - Is de sportaccommodatie waar de sessies plaatsvinden toegankelijk en gemakkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer?
 - Vraag na bij uw leden, vrienden, familieleden en kennissen wat hun interesses zijn op het vlak van beweging en sport.

hoofdstuk 4

- omgevingsfactoren
 - Ga na welke sportaccommodaties er beschikbaar zijn.
 - Bekijk of er al andere senioren sportclubs actief zijn binnen uw gemeente en welk aanbod ze hebben (niet concurrentieel werken)
 - Zijn er ouderenorganisaties actief in de gemeente?
 - Is de gemeente (sportdienst) bereid om mee te werken?
 - Wat is het standpunt van de lokale ouderenadviesraad?
 - Zijn er subsidiemogelijkheden via gemeente, VGC, Bloso of andere kanalen?



Neem contact op met de gemeentelijke sportdienst om te bekijken waar zij eventueel kunnen ondersteunen. Sportdiensten hebben doorgaans een goed zicht op het lokaal aanbod van senioren sportactiviteiten. Samen met hen kun je bekijken waar er binnen jouw gemeente nog opportuniteiten liggen. Bekijk met de sportdienst zeker de mogelijkheden tot samenwerking. Misschien kun je samen met de sportdienst een lessenreeks promoten of kun je een lessenreeks van de sportdienst overnemen en verzelfstandigen in jouw sportclub. Vaak is het nuttig om deel uit te maken van de lokale sportraad.

Consulteer zeker ook het plaatselijke Sportelaanbod (sporten voor 50-plussers) op www.sportelen.be.



Heb je nood aan managementondersteuning? Voor vragen over vzw- en vrijwilligerswetgeving, boekhouding, btw, ... of voor opleidingen of individuele maatbegeleidingen, kun je terecht bij Dynamo project: www.dynamoproject.be

tip

Aansluiten bij een erkende sportfederatie biedt jouw sportclub heel wat voordelen: dienstverlening, verzekering, bijscholingen, erkenning op lokaal vlak, ... Is jouw sportclub nog niet aangesloten bij een erkende Vlaamse sportfederatie? Doen! Neem dan zeker contact op met een erkende federatie of met de Vlaamse Sportfederatie vzw (koepelorganisatie van de Vlaamse sportfederaties). Zij helpen je zeker verder.

tip

Ga zeker na of er in de gemeente een ouderen(sport)organisatie actief is en neem contact met hen op (zie: 'Seniorenorganisaties in Vlaanderen' en 'Ouderenorganisaties in Vlaanderen'). Ook jouw sportdienst kan je daarbij helpen.

- afbakenen van de doelgroep

Senioren worden gekenmerkt door een grote verscheidenheid. Het is dus belangrijk dat je de doelgroep op voorhand duidelijk afbakent. Richten we ons op de herintreders? Of op de sedentaire senioren?

Bij het afbakenen van de doelgroep kan je rekening houden met:

- leeftijd
- geslacht
- mate van fysieke activiteit
- niveau van sportbeoefening
- verschil in motivatie
- de sporttak die je voor ogen hebt.

Het is belangrijk om je doelgroep duidelijk af te bakenen, zodanig dat je de promotie zeer gericht kan voeren.

Fase 2: planningsfase

oprichten van een werkgroep

Bij het oprichten van een werkgroep is het belangrijk dat je de ouderen zelf van bij de start mee betreft. Zij weten vaak als geen ander welke specifieke noden en behoeften senioren hebben op het vlak van sportbeoefening en zij kunnen vaak ook zelf instaan voor de begeleiding. De 'voor- en door methode' (peereducation) is voor de doelgroep senioren een efficiënte werkmethode. Dat kunnen senioren zijn die op dat ogenblik al sporten in je club of vertegenwoordigers uit seniorenraden en/of ouderenorganisaties. Een goede communicatie tussen het hoofdbestuur en de werkgroep is eveneens belangrijk.

Naast het oprichten van een noodzakelijke werkgroep, kun je ervoor kiezen om een klankbordgroep op te richten. Dat is een groep die niet betrokken wordt bij de uitwerking van het project, maar die gedurende de oriënterings- en planningsfase twee à drie keer geraadpleegd wordt om opmerkingen en aanbevelingen te geven op basis van de stand van zaken. Bijvoorbeeld: is de folder die je opgesteld hebt goed leesbaar en aantrekkelijk? Of geef eens een proefles om te zien of je oefeningen leuk zijn en een goede intensiteit hebben, ...

formuleren van doelstellingen

De doelstellingen moeten zo concreet mogelijk geformuleerd worden. Best zet je ze op papier, zodat er naderhand geen nodeloze discussies volgen.

Hou bij het formuleren van de doelstellingen ook rekening met de specificiteit van de doelgroep! Naast doelstellingen op het fysieke vlak, nemen de sociale doelstellingen ook een belangrijke plaats in!

Mogelijke aandachtspunten kunnen zijn (zie ook hieronder):

- locatie: goed bereikbaar
- dag: liever geen weekend of woensdag (kinderopvang)
- uur: let op! Senioren sporten liever overdag.
- start en einddatum van het project
- inschrijvingsgeld: kan voor senioren een belangrijke drempel zijn. Hou het inschrijvingsgeld zo laag mogelijk.

opstellen van het actieplan

Het opstellen van het actieplan is één van de belangrijkste fases van het project. Het is een concreet werkdocument waarop het hele project is gebaseerd. Hieronder tref je een opsomming aan van elementen die best vermeld worden in het actieplan. Het is niet noodzakelijk dat je ieder punt tot in detail gaat uitwerken maar dat je vooral de grote lijnen vermeldt zodat je steeds een houvast hebt waarop je je kunt baseren.

Doelgroep (WIE?)

Zie oriënteringsfase

Doelstellingen (WAAROM?)

Zie hiernaast

Begin en einddatum (WANNEER?)

Geef duidelijk aan wanneer het project start en over welke termijn het loopt. Voorzie zeker ook minstens één (gratis) kennismakingsles (onbekend is onbemind!).

Dag en uur (WANNEER?)

Senioren die de pensioenleeftijd bereiken hebben, sporten vaak het liefst overdag. Hou er in de winter rekening mee dat oudere mensen graag voor het donker terug thuis zijn.

Plaats (WAAR?)

De locatie moet goed bereikbaar zijn te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer. Hou ook rekening met een aantal specifieke aandachtspunten zoals de akoestiek, de ondergrond, veiligheid (bv. geen rondslingerende materialen), ... Indien je sportclub niet voldoet aan bovenstaande factoren, is er dan een mogelijkheid dat de clubtrainers zich verplaatsen naar een andere, meer toegankelijke locatie?

Begeleiding (door WIE?)

Zoals hierboven al aangegeven, is de voor- en doormethode vaak een aangewezen formule!

In de voor-en-doormethode ondersteunt, informeert en/of helpt een senior één of meer personen uit eenzelfde groep. De deelnemer krijgt zo de juiste zorg of informatie, terwijl de begeleider het gevoel heeft 'van betekenis te zijn' door een ander te helpen.

Het is aangewezen zo veel mogelijk te werken met gekwalificeerde lesgevers.

Aanbod (WAT?)

Informeer bij de ouderen zelf waar hun interesse naar uitgaat!



Werken met leeftijdsgenoten die zelf instaan voor de begeleiding (voor en door) kan nodig/nuttig zijn!



Pas het bestaande aanbod, reglementen, materiaal, ... aan aan de specifieke vragen van de doelgroep.

promotiecampagne

Promotie voeren is een belangrijk onderdeel van het actieplan. Het is niet altijd eenvoudig om senioren te bereiken, zeker niet die senioren die nog niet aan sport doen. Hen bereiken is één zaak, hen motiveren en ter plaatse krijgen is een andere zaak. In de vorming 'Besmet de ander, het mag' van het VIGeZ leer je hoe je best de senioren aanspreekt, je krijgt hier heel wat tips over wat je best wel of vooral niet zegt om senioren te motiveren om deel te nemen.

Via de site www.sportelen.be heb je eveneens de mogelijkheid om je clubactiviteiten voor 50-plussers te promoten.



Een senior die aangeeft dat sporten "te duur is", "te lastig, niet meer voor hem is" of "veel tijd vraagt", val je best niet aan. Geef hem daarin geen ongelijk. Ga mee in de denkwereld van de senior, toon begrip, maar probeer toch aan te tonen dat de drempel die hij ervaart misschien niet zo groot hoeft te zijn.

tip

Als je voor de eerste keer spreekt met een senior die nog nooit aan sport gedaan heeft, kun je niet verwachten dat hij op het einde van het gesprek zal inschrijven voor je lessenreeks. Probeer te bereiken dat hij er eens over zal nadenken of dat hij eens naar een les komt kijken.

communicatie

- Senioren die nooit aan sport doen of hebben gedaan, zijn niet vertrouwd met het begrip 'sport' en voelen zich niet aangetrokken indien de boodschap te 'sportgericht' gebracht wordt.

tip

- ander/specifiek woordgebruik: bv. "persoonlijk opbouwplan" i.p.v. "trainings-schema", "bewegen" i.p.v. "sporten", "begeleider" i.p.v. "coach/trainer", ...
- aanpassen van foto's, beelden, ... bv. een foto van een topsporter schrikt af, een (herkenbare) foto van een 'actieve senior' spreekt aan
- aanpassen van het lettertype (groot genoeg)
- laat de folder nalezen door een oudere die niet aan sport doet!
- niet elke 55-plusser voelt zich aangesproken als "senior". Hou daar rekening mee!

- Niet alle senioren hebben toegang tot internet!

tip

Maak niet enkel promotie via een website, maar maak ook gebruik van brochures, flyers, ...

hoofdstuk 4

- Een folder is een goed promotiekanaal, maar bedenk dat een folder alleen niet werkt. Individueel contact en mond-tot-mondreclame werken het best.



Probeer sleutelfiguren te overtuigen van (of te betrekken bij) de voordelen en het leuke van jouw sportaanbod. Die sleutelfiguren kunnen zijn: een verzorger in een rusthuis, de populaire man in de kaartersclub, de begeleider van de seniorenclub, ...

- Senioren bereik je niet altijd via de klassieke 'sportkanalen'.



Spreek senioren aan via organisaties/activiteiten waar ze vertrouwd mee zijn: bv. seniorenraden, ouderenorganisaties, op andere activiteiten, ...

De volgende kanalen zijn geschikt voor een gerichte promotie

- mondelinge reclame / infovergadering bij seniorenraden
- ouderenorganisaties / verspreiden van een flyer via de Vlaamse Ouderenraad
- seniorenraden
- lokale dienstencentra
- sportdiensten
- dokters
- apothekers
- rusthuizen/WZC
- bibliotheken
- mutualiteiten
- eigen of externe website (o.a. www.sportelen.be)
- regionale pers
- ...

Fase 3: uitvoeringsfase

organiseren van kennismakingsactiviteiten

Om senioren te laten kennismaken met het aanbod van je club, organiseer je best een kennismakingsles, initiatieles of opendeurdag. Het is belangrijk dat de drempel voor de deelnemers zo laag mogelijk gehouden wordt. Dat betekent onder andere:

- dat de kosten zo laag mogelijk zijn, liefst gratis. De deelnemers moeten immers eerst kunnen proeven van je aanbod, alvorens lidgeld te betalen.
- dat de fysieke inspanningen in een eerste kennismaking niet te hoog liggen. De eigenschappen van fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid, coördinatie en evenwicht en snelheid) mogen zeker aangesproken worden, maar op beginnenniveau.

start van de activiteiten

Als de promotie gevoerd is, zoals besproken in de planningsfase, gecombineerd met de organisatie van een kennismakingsles, is de kans op voldoende deelnemers groot. De lessen kunnen dan gestart worden op de afgesproken datum. Het is mogelijk dat het niveauverschil tussen de deelnemers onderling groot is. De lesgever dient hier dan ook in de mate van het mogelijke rekening mee te houden. Afhankelijk van de aangeboden sporttak zal je groep groter of kleiner zijn. Wandelen kan in grotere groep. Voor sporttakken zoals gym beperk je best de groepsgrootte. Daardoor heb je meer overzicht en kan je beter individueel begeleiden.

tip

Was de eerste les geen succes, hou dan zeker vol... Senioren stappen vaak pas later in, bv. na overtuiging van de buurvrouw, vriend(in), ...

leden inschrijven

Het uiteindelijke doel is dat senioren zich na een kennismaking inschrijven en lid worden van je club.

hoofdstuk 4

Zorg ervoor dat de lidgelden democratisch zijn. De groep senioren traint misschien wel minder dan de andere ploegen in je club. Laat dat dan ook reflecteren in de gevraagde deelnemersgelden.

contactpersoon

Het is aan te raden om voor de groep senioren in je club een contactpersoon aan te duiden. Die persoon is best ook zelf senior. Hij is dan in de toekomst het aanspreekpunt voor geïnteresseerden, alsook voor de bestaande deelnemers. Senioren kunnen dan bij die persoon terecht voor informatie betreffende aansluiting, maar ook voor bemerkingen/suggesties/problemen in verband met de trainingssessies.

De contactpersoon kan ook best de medische gegevens bijhouden van de leden. Zodatig dat de lesgever kan rekening houden met die beperkingen. Opgelet: de medische gegevens moeten steeds vertrouwelijk behandeld worden. Enkel de contactpersoon en de lesgever hebben hier inzage in.

tips om drop-out te vermijden

55-plussers laten kennismaken met sport en beweging is één ding. Ze echter blijvend in beweging brengen, is dan weer een heel andere zaak. Senioren kennen misschien nog een grotere drop-out dan andere leeftijdsgroepen. Naast een gebrekkige motivatie, haken zij immers ook veel af door gezondheidsproblemen- en ouderdomskwalen. Het is dan ook belangrijk om die drop-out te vermijden. Hieronder volgen enkele tips die je club kunnen helpen:

- Het eerste contact, zoals de kennismakingsles, is een zeer belangrijk moment. Wees vriendelijk en neem hier de tijd om met de deelnemers te praten. Vraag ook naar hun motieven om deel te nemen.
- Indien deelnemers nog vragen hebben, luister dan aandachtig en probeer gepast te reageren.
- Senioren nemen meestal ook deel voor het sociale aspect. Het is dan ook belangrijk dat er een ontspannen en plezierige sfeer heerst.
- De deelnemers moeten de indruk krijgen dat je als lesgever deel uitmaakt van de groep. Probeer indien mogelijk dan ook als lesgever te participeren. Op die manier wordt tussen de lesgever en de deelnemers een horizontale relatie uitgebouwd.
- Prijs de deelnemers als ze een hindernis, hoe klein ook, hebben overwonnen.

- Gevoel voor humor is een niet te onderschatten factor in een seniorenles. Lachen werkt ontspannend en neemt eventuele stress weg.
- Oprechte persoonlijke interesse of belangstelling in elke deelnemer is van vitaal belang. Een informele babbel voor of na de les is vaak even belangrijk als de activiteit zelf.
- Bied regelmatig randactiviteiten aan (culturele uitstappen, combinatieuitstappen waar in de voormiddag gesport wordt, gevolgd door een lunch en een uitstap naar museum, brouwerij, Blotevoetenpad, ...)
- Vergeet ook de koffie, taart, trappist, ... niet!

Kortom: Zorg dat de deelnemers zich amuseren, dat ze de les telkens opnieuw plezierig en uitdagend vinden, dat ze in de lesgever een echte vertrouwenspersoon zien die deel uitmaakt van de groep, dan zal de kans op drop-out al heel wat gedaald zijn.

Fase 4: evaluatiefase

tussentijdse evaluatie

Als het project enkele weken loopt, kan je best al eens evalueren. Het kan informeel via gesprekken met de deelnemers of hun begeleiders, maar het is ook aangewezen om bijvoorbeeld na vijf trainingen een vergadering te beleggen met de werkgroep en te bekijken waar er bijgestuurd moet worden.

eindevaluatie

Na afloop van het project moet er een grondige evaluatie gebeuren. Daarbij kun je alle stappen van het actieplan systematisch overlopen.

Een evaluatie kan op twee manieren:

1. productevaluatie

Hoe goed was ons “product”? Welke resultaten heb ik bereikt? Hoeveel deelnemers kwamen aan het begin en einde van de lessenreeks?

2. procesevaluatie

Wat hebben we geleerd doorheen het proces, wat was er goed en fout in de lessen? Welke ervaringen hadden we met onze promotiestrategie? Met welke partners zullen

hoofdstuk 4

we verder werken?

Tijdens die eindevaluatie kun je algemeen volgende vragen stellen:

- Zijn de doelstellingen bereikt?
- Was er voldoende respons? Waren er voldoende deelnemers? Hebben we onze doelgroep bereikt?
- Konden de begeleiders zich aanpassen aan het niveau van de groep? Werden de oefeningen op maat aangeboden?
- Zijn de trainingsuren en de ruimte geschikt? Was er aangepast en voldoende materiaal aanwezig?
- Waar liggen de knelpunten?
- Zijn de financiële middelen toereikend?

toekomstplanning

Na een grondige eindevaluatie kan bekeken worden of het project voortgezet wordt. In het meest gunstige geval kan het project uitgebreid worden of wordt beslist de senioren sport in je sportclub structureel te verankeren.

Fase 5: overgang naar een duurzaam aanbod

Indien het project positief geëvalueerd wordt, moet een structurele verankering van het aanbod in je sportclub volgen.

Volgende maatregelen kunnen ervoor zorgen dat jouw aanbod senioren sport een duurzaam aanbod wordt:

- Vorm de werkgroep van het project om tot een bestuur voor de senioren sportafdeling, naar analogie met bijvoorbeeld jeugdbesturen die in veel sportclubs bestaan.
- Je kan er ook voor kiezen één van de deelnemers op te nemen in het bestuur voor de senioren sportafdeling. Senioren hebben immers een interessante kijk en kunnen waardevol zijn in de verdere uitbouw van het aanbod in jouw sportclub.

- Zorg voor een seniorenportcoördinator. Het kan iemand van de werkgroep zijn, maar het kan ook een lesgever of zelfs een deelnemer zijn. Taken van de seniorenportcoördinator zijn: een tussentijdse evaluatie maken van de seniorenportwerking in de club, ervoor zorgen dat de seniorenportwerking een deel van de sportclub wordt, rapporteren naar het bestuur van de sportclub, ...
- Zorg ervoor dat je seniorenportafdeling een deel van de club wordt en blijft. Een activiteit van de jeugd (jaarlijkse fuif) kan bijvoorbeeld voorafgegaan worden door een seniorenactiviteit (dansnamiddag met koffie en taart of een culturele uitstap). Of betrek de senioren bij de jaarlijkse tombola of pannenkoekenslag. En wordt de uurverdeling voor volgend werkingsjaar besproken? Dan moet ook de seniorenportafdeling betrokken worden.
- Neem zeker ook eens contact op met je gemeentelijke sportdienst of sportfederatie. Wellicht hebben zij informatie over lessen voor senioren, over ondersteuning van sportclubs, ... die je zeker op weg kunnen helpen!







**algemeen
besluit**

ALGEMEEN BESLUIT

Sporten en bewegen is belangrijk ... ook voor ouderen!

Als we de bevolkingsprognoses bekijken is het duidelijk dat senioren een steeds grotere groep vormen in Vlaanderen.

In 2005 vertegenwoordigde de groep van 55-plussers 29,49% van de Vlaamse bevolking. In 2020 zal dat aantal gestegen zijn tot 36,28% en in 2030 tot 38,8%. De verouderingstrend zet zich sterker door in Vlaanderen dan in Wallonië en Brussel. Vlaanderen scoort bovendien iets boven het Europees gemiddelde.

Er zijn de laatste jaren verschillende initiatieven genomen met betrekking tot senioren-sport. Er zijn de activiteiten van de seniorensportfederaties, VTS opleidingen voor het begeleiden van sportende senioren, de promotiecampagne 'Sportelen', provinciale seniorensportdagen, Senior Games, initiatieven van lokale overheden, ... Ook vanuit de welzijn- en gezondheidssector is er toenemende aandacht voor de relatie tussen beweging en gezondheid met betrekking tot senioren. In de brochure 'Bewegen is leven' van de Vlaamse Ouderenraad lezen we: 'we kunnen er niet onderuit, we worden allemaal ouder. Wie regelmatig beweegt, zal fitter en comfortabeler ouder worden en zal zich lichamelijk en geestelijk beter voelen. De medische wereld bevestigt dat bewegen één van de voorwaarden is om gezond ouder te worden'.

Dat impliceert dat het sport- en bewegingsaanbod meer moet aansluiten bij de wensen en behoeften van de senioren.

In het prioriteitenbeleid van de Vlaamse Regering dat zich van 2009 tot 2012 richt naar de doelgroep van de senioren, krijgen de sportfederaties de kans om bijzondere projecten uit te werken gericht op de bevordering van de sportparticipatie van 55-plussers en hun aansluiting bij een sportclub. En zoals u doorheen deze brochure kan lezen, stimuleert het Bloso via de Sportelencampagne niet-sporters tussen 50 en 65 jaar (terug) te gaan sporten.

algemeen besluit

Toch is het niet vanzelfsprekend om een senioren sportwerking op te richten in een gewone sportclub. Sportclubs weten niet altijd hoe ze eraan moeten beginnen. De trainers zijn niet opgeleid, de sportaccommodatie is niet aangepast, men weet niet waar en hoe ze de senioren moeten bereiken. Kortom er zijn tal van knelpunten die veel sportclubs beletten om de stap te zetten.

In deze brochure hebben we getracht tips en suggesties mee te geven die bruikbaar zijn bij het oprichten van een senioren sportwerking.

Deze brochure heeft niet de pretentie om allesomvattend te zijn. Het is geen kant-en-klare handleiding die succes garandeert, maar wel een hulpmiddel dat je een flink eind op weg kan helpen.

En vergeet vooral niet uit te kijken naar samenwerkingsmogelijkheden met bestaande organisaties! Ouderenorganisaties bereiken de ouderen, maar hebben vaak niet de technische bagage om zelf sportactiviteiten te organiseren. Seniorensportfederaties hebben de knowhow wat betreft het 'begeleiden van sportende senioren', maar zijn op zoek naar lesgevers met sporttechnische bagage. Elkaar vinden in een project kan tot succes leiden, zowel voor de senioren zelf als voor de organisaties! Streven naar een win-win-situatie dus!

NUTTIGE ADRESSEN

Bloso
Arenberggebouw
Arenbergstraat 5
1000 Brussel
T: 02 209 45 11
F: 02 209 45 15
info@bloso.be

OKRA-SPORT vzw
Haachtsesteenweg 579
1031 Brussel
T: 02 246 44 36
www.okrasport.be
info@okrasport.be

Vlaamse Sportfederatie vzw
Zuiderlaan 13
9000 Gent
T: 09 243 12 90
F: 09 243 12 99
www.vlaamsesportfederatie.be
info@vlaamsesportfederatie.be

Vlaamse Trainersschool
Arenberggebouw
Arenbergstraat 5
1000 Brussel
T: 02 209 47 21
vts@bloso.be

S-Sport Federatie vzw
Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel
T: 02 515 02 41
www.s-sport.be
info@s-sport.be

Vlaamse Ouderenraad
Koloniënstraat 18-24 bus 7
1000 Brussel
T: 02 209 34 51 of 52
info@vlaamse-ouderenraad.be

Heb je vragen over deze brochure?

Vlaamse Sportfederatie vzw

Zuiderlaan 13

9000 Gent

T: 09 243 12 90

F: 09 243 12 99

info@vlaamsesportfederatie.be

Heb je vragen over de Sportelcampagne?

Vigdis Dejonghe

Bloso Sportpromotie

Arenbergstraat 5

1000 Brussel

T: 02 209 45 14

sportelen@bloso.be



BILSPIEREN

5

LACHSPIEREN

7



Samen van het leven en van sport genieten, begint op sportelen. be

De kleinkinderen gaan terug naar school. Eindelijk heb je weer tijd voor jezelf en voor elkaar. Het perfecte moment om te gaan Sportelen. Niet meteen inspiratie voor een leuke, sportieve activiteit? Kijk gewoon even op sportelen.be. Daarop staan alle Sportelactiviteiten verzameld.

Enkele voorbeelden?

- Elke woensdag kun je gratis tafeltennissen in Harelbeke
- Doe elke woensdag yoga in de sporthal van Wingene
- Dinsdag, donderdag én vrijdag kun je petanquen in Kruibeke
- Elke donderdag is er Zumba in Tessengerlo
- Ga wekelijks zitturnen in Genk
- Elke donderdag kun je volleyballen in Melsbroek
- Elke woensdag kun je aquagymen in Liedekerke
- Speel elke vrijdag basketbal in Zwijndrecht

Alle informatie over deze Sportelactiviteiten en nog véél meer vind je op sportelen.be

 **Sportelen**
Beweeg zoals je bent.



LITERATUURLIJST / BRONNEN

- VTS/Bloso, S-Sport, OKRA-SPORT, GOSA-GSF, VSF, ISB, Demos, VKV-RVT, Vlaamse Ouderenraad (2008). 55-plussers in Beweging, naar een kwaliteitsvol sport- en bewegingsbeleid voor senioren (visienota). Brussel, Vlaamse Ouderenraad.
- VTS/Bloso (2010). Cursustekst “Begeleiden van sportende senioren”. Brussel, Bloso/VTS.
- Provinciale sportdiensten Antwerpen, Limburg, Oost-Vlaanderen, Vlaams-Brabant en West-Vlaanderen en VGC, in samenwerking met Bloso, Psylos, Recreas, VLG en VTS/Bloso (2006). Oprichten van een G-afdeling in een sportclubs. Opplabbeek.

