

## Tips 50plus-groepen bij de vereniging

**Bij het oprichten van senioren 50plusgroepen binnen de sportvereniging, de volgende tips:**

1) Voor 50plus seniorleden is het sociale contact veel belangrijker dan voor de overige leden van de vereniging. Na de lessen wordt een kwartiertje koffie drinken erg gewaardeerd. Kijk bij de keuze van de accommodatie of een kantine aanwezig is.

2) NOC\*NSF is met de sportbonden in overleg om sporten "seniorvriendelijk" te maken. Bij teamsporten worden soms de afmetingen van het veld of het materiaal aangepast. Bijvoorbeeld bij gymnastiek wordt gebruik gemaakt van handvriendelijke ballen. De hockeybond heeft knotshockey geïntroduceerd door alle hockeyverenigingen een set knotshockey te geven. Vraag eens bij uw sportbond of deze actief is op het gebied van deze doelgroep en ondersteuning kan bieden bij het opstarten van senioren groepen.

3) Het lesgeefkader: de docenten moeten kennis hebben over de belasting en belastbaarheid van de 55plusser. Als docent moet je ze wel eens remmen in hun enthousiasme. Het is daarom verstandig de deelnemers te vragen naar eventuele beperking of klachten zodat er rekening kan worden gehouden met hun beperkingen.

4) 50plussers die nog nooit of een lange tijd geleden hebben gesport is het aan te bevelen een medisch onderzoek te ondergaan. Een onderzoek is mogelijk bij een Sportmedisch Adviescentrum. Er zijn zorgverzekeraars die een keuring vergoeden indien men aanvullend verzekerd is. Een keuring is echter niet verplicht.

5) Er zijn gemeenten die projecten organiseren voor 50plussers om deel te nemen aan sportactiviteiten. Bij een dergelijk project wordt met name geprobeerd de mensen die geen sportgeschiedenis hebben enthousiast te maken om te gaan bewegen. Het GALM-project is hier een voorbeeld van. Uiteindelijk wordt een GALM-project ondergebracht bij de sportvereniging. Informeer eens bij uw gemeente of zij dergelijke beweegstimuleringsprojecten organiseren.

6) Het oprichten van een senior 50plus-groep kan de vereniging niet alleen nieuwe leden, maar ook een nieuw kader opleveren.

7) Het oprichten van een 50plus groep biedt leden het perspectief om te blijven sporten terwijl ze ouder worden en betrokken te blijven bij de vereniging.

8) Het is aan te raden om bij het opzetten van een aanbod voor 50plussers een werkgroep aan te stellen binnen de vereniging.

9) Naast de lessen nevenactiviteiten organiseren voor en door leden. Zoals een afsluitende barbecue ter afsluiting van het seizoen. Of in de zomer fiets- en wandeltochten organiseren. De 50plus-leden hebben veel behoefte aan gezelligheid.