

BEDRIJVEN IN ACTIE TIJDENS DE NATIONALE BEWEEGWEEK

Samen in beweging



Tijdens de Nationale Bewegeweek van 18 tot en met 22 mei 2026 brengt het Nationaal Ouderenfonds duizenden ouderen in Nederland in beweging. Niet alleen voor hun gezondheid, maar vooral voor ontmoeting en verbinding. Want bewegen is voor ouderen vaak een belangrijk middel om met elkaar en de maatschappij in verbinding te blijven.

Als bedrijf kunt u hier een directe, tastbare bijdrage aan leveren. Deelname aan de Bewegeweek betekent:

- Investeren in vitaliteit en teamgevoel op de werkvloer
- Maatschappelijke impact zichtbaar en concreet maken
- Bijdragen aan een samenleving waarin ouderen mee blijven doen
- Generaties met elkaar verbinden op een positieve, sportieve en inspirerende manier

Wij bieden drie manieren waarop bedrijven kunnen meedoen.

Kies hoe uw bedrijf in actie komt

Bewegen met ouderen >

Ga met collega's naar een woonzorgcentrum en beleef een waardevolle middag vol ontmoeting, beweging en plezier.

OldStars Trappenchallenge >

Een laagdrempelige vitaliteitschallenge op de werkvloer waarbij teams samen bewegen én geld ophalen voor ouderen.

Op de volgende pagina's leest u per optie precies hoe het werkt.

Jori Paschold

Relatiemanager Nationaal Ouderenfonds

✉ j.paschold@ouderenfonds.nl

📞 06 – 4346 3582

 NATIONAAL
OUDERENFONDS

DE NATIONALE
BEWEEGWEEK
18 t/m 22 mei

BEWEGEN MET OUDEREN IN EEN WOONZORGCENTRUM

Geef ouderen in woonzorgcentra een middag om niet te vergeten

Bewegen met Ouderen is een laagdrempelig en betekenisvol initiatief waarbij collega's samen met ouderen bewegen in een woonzorgcentrum.

We kiezen bewust voor woonzorgcentra, omdat hier veel ouderen wonen die niet makkelijk zelf naar beweegactiviteiten kunnen gaan. Door het aanbod naar hun vertrouwde omgeving te brengen, verlagen we alle drempels. Bedrijven brengen letterlijk nieuwe energie het huis binnen - iets wat enorm wordt gewaardeerd.

Wat betekent dit voor uw bedrijf?

Door deelname aan Bewegen met Ouderen maakt u directe maatschappelijke impact: het is een betekenisvolle ervaring voor medewerkers, versterkt het teamgevoel en u creëert bewustwording rondom vitaliteit en verbinding.

Hoe ziet de activiteit eruit?

- Maximaal **20 medewerkers per bedrijf**
- Locatie: woonzorgcentrum binnen 30-45 minuten reistijd
- Duur: **ca. 4 uur**

In deze vier uur zitten ontzettend mooie stappen. Nadat uw team is aangekomen, zorgt u met elkaar voor het opzetten van het beweegcircuit. Daarna worden de bewoners opgehaald en kan het bewegen beginnen! Denk aan:

- Beweegspellen aan tafel
- Balans- en beweegoefeningen
- Muziek & ritme
- Duo-opdrachten
- Licht beweegcircuit

Naderhand deelt u samen met uw team een kopje koffie uit en wat lekkers en kletst u met de ouderen na over de beweegactiviteiten. Eventueel helpt u de ouderen terug naar hun kamers en is er een gezamenlijke afsluiting. Met elkaar creëert u een middag waar nog lang over nagepraat zal worden!

Wat regelt het Ouderenfonds?

- Na aanmelding matchen we uw bedrijf met een geschikte zorglocatie, binnen 30 - 45 minuten afstand van kantoor.
- We doen de afstemming met zorgprofessionals
- We zorgen voor een draaiboek en begeleiding op locatie
- We zorgen voor Bewegematerialen
- En natuurlijk Koffie/thee en iets lekkers



Wat vragen we van uw bedrijf?

- Maximaal **20 collega's**
- Geen sportervaring nodig
- Eén contactpersoon
- Deelname aan één dagdeel tijdens de Beweegweek

Donatie

€5.000 per bedrijf

Dit bedrag wordt ingezet voor:

- Organisatie van de activiteit
- Campagne-inzet
- Structurele projecten van het Ouderenfonds

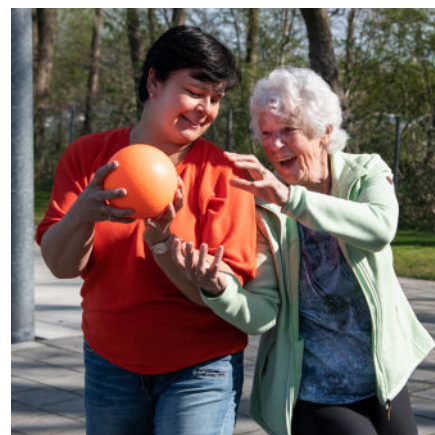
Wat levert het op?

Bedrijven ervaren:

- Directe impact op het welzijn van ouderen
- Versterking van teamgevoel
- Trots en betekenisvol werk

Ouderen ervaren:

- Plezier en sociale verbinding
- Extra aandacht en beweging



PRAKTISCH OVERZICHT

Locatie: Zorglocatie in de regio

Datum: 18–22 mei 2026 (dagdeel)

Aantal: Max. 20 medewerkers

Maximaal 6 bedrijven kunnen deelnemen.

Aanmelden via Jori Paschold

 **NATIONAAL
OUDERENFONDS**

**DE NATIONALE
BEWEEGWEEK**
18 t/m 22 mei

OLDSTARS TRAPPENCHALLENGE

Kom samen in beweging op de werkvloer en steun ouderen in Nederland

De OldStars Trappenchallenge is een leuke, laagdrempelige beweeguitdaging voor bedrijven tijdens de Nationale Bewegeweek. Medewerkers komen samen in beweging door trappen te lopen (of rondjes te lopen) en halen tegelijkertijd geld op om ouderen in Nederland meer in beweging én verbinding te brengen.

Bewegen houdt mensen vitaal – op elke leeftijd. Met deze challenge investeren bedrijven niet alleen in de gezondheid en teamspirit van medewerkers, maar dragen ze ook direct bij aan het vergroten van beweegmogelijkheden voor ouderen.

Wat betekent dit voor uw bedrijf?

Door deelname aan De OldStars Trappenchallenge maakt u directe maatschappelijke impact: U zorgt voor meer beweging tijdens de werkdag, samen de uitdaging aangaan zorgt voor een boost in het teamgevoel, u creëert bewustwording rondom vitaal ouder worden en u steunt met elkaar het goede doel!

Hoe werkt het?

Stap 1 – Kies de challengevorm

Niet elk kantoor heeft een trap, dus er zijn twee opties:

- **Trappenchallenge:** Loop zoveel mogelijk trappen op en neer.
- **Rondjeschallenge:** Voor kantoren zonder trap: loop rondjes door of om het gebouw.

Elke trap op + trap af of rondje = 1 punt

Stap 2 – Werk samen in teams

- Teams van 3–5 collega's
- Gezonde competitie tussen teams
- Teams houden samen hun score bij
- Bonuspunten mogelijk: als bedrijf kunt u kiezen voor bonuspunten wanneer medewerkers bijvoorbeeld: Samen traplopen, een beweegoefening van OldStars uitvoeren of de meest originele teamnaam hebben.

Stap 3 – Houd de score simpel bij

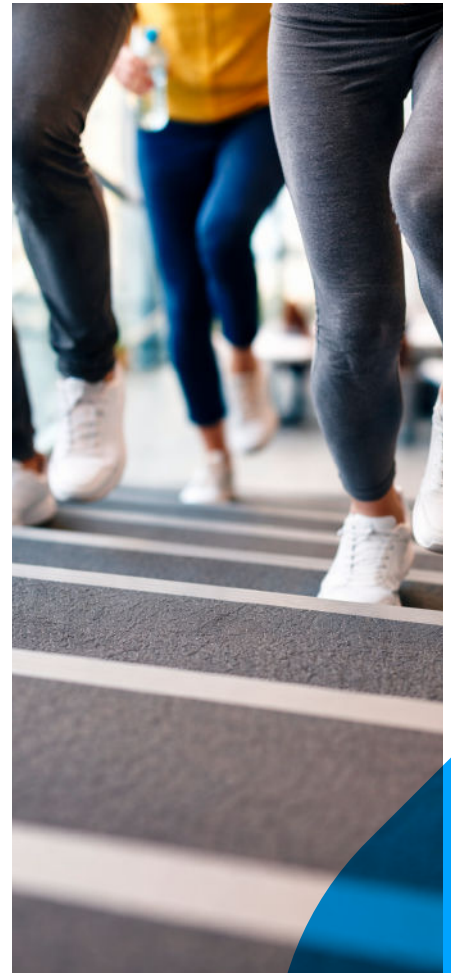
Geen apps, geen ingewikkelde systemen. Elk team ontvangt:

- OldStars stempelkaart of vinkkaart
- Teamscoreposter (zichtbaar op kantoor)

Hoe halen we geld op voor ouderen?

Inschrijfbijdrage: €50 per deelnemende medewerker (max. bedrag in afstemming)

Volledig bestemd voor het Nationaal Ouderenfonds.



Digitale collectebus: ieder bedrijf kan een digitale collectebus aanmaken om voor en tijdens de actie donaties op te halen. Collega's kunnen deze digitale collectebus delen in hun omgeving om zich te laten sponsoren, en zo haalt u samen nog een extra bedrag op voor het Nationaal Ouderenfonds.

Op ons collecteplatform kunt u een bus aanmaken:

> ouderenfonds.digicollect.nl

- Klik op collectebus aanmaken
- Klik op 'Ik wil een collectebus aanmaken als organisatie'
- Vul gegevens + motivatie in en klik op collectebus aanmaken
- De collectebus is aangemaakt. Ga naar uw online collectebus en klik op 'delen' om de collectebus te delen op socials, de mail, of om een QR-code aan te maken.

Extra impact: bedrijfsdonatie (optioneel)

Als bedrijf kunt u een extra bedrag koppelen aan prestaties, bijvoorbeeld:

- €X bij X aantal punten door alle teams samen
- €X als X% van de medewerkers meedoet

Zo wordt bewegen direct gekoppeld aan maatschappelijke impact.

Het gedoneerde bedrag kan overgemaakt worden op NL94 RABO 0311 9117 57 t.n.v. Stichting Nationaal Ouderenfonds en o.v.v. Trappenchallenge 501.SPO.BEW_CT

Wat regelt het Ouderenfonds?

Vanuit het ouderenfonds ontvangt u een digitaal Doe-het-zelf pakket met:

- Stempelkaarten
- Scoreposter
- Instructieposter
- Beweegkaarten
- Communicatieteksten
- Printbare cheque
- Bedankbericht vanuit de Sportambassadeurs van het Nationaal Ouderenfonds

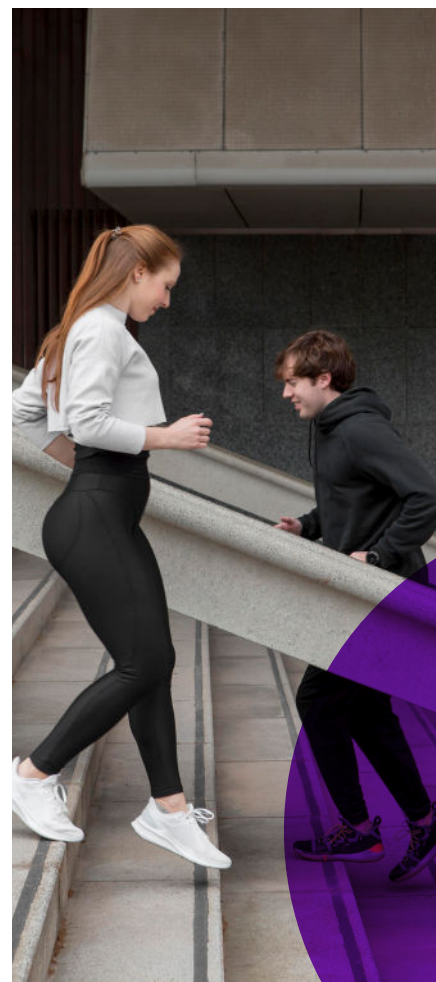
Alles om het makkelijk, leuk en zichtbaar te maken.

Wat vragen we van u als bedrijf?

- Interne coördinatie (HR/vitaliteitsteam)
- Deelnemers enthousiasmeren
- Score bijhouden
- En denk bijvoorbeeld aan een feestelijke afsluiting met de bekendmaking van het winnende team, een leuk fotomoment, de overhandiging van het opgehaalde bedrag aan het Ouderenfonds

Wat levert het op?

- Vitalere medewerkers
- Teamspirit
- Concrete maatschappelijke impact
- Interne zichtbaarheid van vitaliteitsbeleid



PRAKTISCH OVERZICHT

Datum: 18–22 mei 2026
(dagdeel)

Aantal: Teams van
3–5 medewerkers

- Digitaal uitvoeringspakket inbegrepen
- Onbeperkt aantal deelnemende bedrijven

**Aanmelden
via Jori Paschold**

 **NATIONAAL
OUDERENFONDS**

**DE NATIONALE
BEWEEGWEEK**
18 t/m 22 mei

FAQ – BEWEEGWEEK: MOGELIJKHEDEN VOOR BEDRIJVEN

Algemeen

Ontvangen we een factuur of bewijs van donatie?

Ja je ontvangt een betaalbewijs na donatie.

Wordt onze volledige bijdrage gebruikt voor desbetreffende activiteit?

Een deel van de bijdrage wordt gebruikt voor de organisatie van de activiteit (zoals locatie, begeleiding en materialen). Het resterende bedrag naar het Nationaal Ouderenfonds en wordt gebruikt voor projecten voor ouderen in heel Nederland. Denk aan activiteiten waarbij ouderen samen in beweging komen, elkaar ontmoeten en nieuwe contacten opdoen. Zo helpen jullie mee om ouderen vitaal én in verbinding te laten blijven.

Mogen we het logo van het Nationaal Ouderenfonds gebruiken in onze communicatie?

Ja, deelnemende bedrijven ontvangen communicatiemateriaal en richtlijnen voor het gebruik van logo's en teksten.

Bewegen met Ouderen

Hoe werkt het koppelen aan een locatie bij Bewegen met ouderen?

Bewegen met ouderen is geen centraal event. Na aanmelding maken we een match tussen jullie bedrijf/foundation en een geschikte locatie, zoals een woonzorgcentrum, op maximaal 30- 45 minuten rijafstand.

Waarom vindt Bewegen met ouderen plaats in een woonzorgcentrum?

In woonzorgcentra wonen veel ouderen die niet zelfstandig naar beweegactiviteiten kunnen gaan. Door het beweegaanbod naar hun vertrouwde omgeving te brengen, verlagen we alle drempels: zij hoeven niet te reizen, voelen zich veilig en kunnen op hun eigen niveau deelnemen. Dit zorgt bovendien voor waardevolle sociale momenten en extra aandacht.

Oldstars Trappenchallenge

Hoeveel tijd kost deelname?

Dat bepalen jullie zelf. Sommige teams spreken vaste momenten af, anderen pakken gewoon vaker de trap gedurende de dag.

Wat als ons kantoor geen trap heeft?

Dan doen jullie de Rondjeschallenge: rondjes om het gebouw of een vooraf uitgezette route binnen het kantoor. Dit maakt deelname mogelijk voor ieder bedrijf, ongeacht locatie.

Voor welk doel halen we geld op?

De bijdrage gaat naar het Nationaal Ouderenfonds en wordt gebruikt voor projecten voor ouderen in heel Nederland. Denk aan activiteiten waarbij ouderen samen in beweging komen, elkaar ontmoeten en nieuwe contacten opdoen. Zo helpen jullie mee om ouderen vitaal én in verbinding te laten blijven.

Kunnen thuiswerkers ook meedoen?

Ook dan kunnen zij meedoen: thuis trappen lopen of een rondje door de wijk geldt net zo goed mee.

Kunnen we er een competitie van maken?

Ja! Teams kunnen het tegen elkaar opnemen. Je kunt bonuspunten geven voor bijvoorbeeld samen bewegen, een OldStars oefening of een originele teamnaam.

Moeten medewerkers een smartwatch of telefoon gebruiken?

Nee. De challenge is bewust offline ontwikkeld zodat iedereen mee kan doen zonder technologie.

Kunnen we de challenge aanpassen aan ons bedrijf?

Ja, dat mag. Sommige bedrijven kiezen voor een variant zoals wandelen tussen locaties of fietsen. Voor fondsenwerving vragen we wel om deelname via een actiepagina zodat het opgehaalde bedrag goed wordt geregistreerd.

Is een actiepagina met collectebus verplicht?

Nee, dat is optioneel. De deelnamebijdrage is al een waardevolle bijdrage.

Hoeveel organisatie kost het ons als bedrijf?

De challenge is bewust simpel opgezet. Met het digitale Doe-het-zelf pakket kan een HR- of vitaliteitsteam dit in ongeveer een uur opstarten.

Hoe communiceren we intern over de challenge?

- Kondig de actie aan via e-mail of intranet
- Hang de scoreposter zichtbaar op
- Deel tussenstanden en foto's
- Vier successen en mijlpalen

Hoe communiceren we extern?

- Deel de link naar jullie actiepagina met vrienden, familie en je netwerk.
- Zo haal je donaties op én laat je zien dat je samen stappen zet met je collega's.
- Plaats updates op LinkedIn of andere social kanalen
- Maak een foto van de (symbolische) cheque met het eindbedrag

Hoe sluiten we de week af?

Aan het einde van de week adviseert het Ouderenfonds om:

- Het winnende team bekend te maken,
- Symbolisch de donatie te overhandigen met de printbare cheque,
- Foto's te maken voor interne communicatie,
- (Optioneel) een bedankvideo of bericht van OldStars Sporters te tonen.

Vragen?

Heeft u vragen over de mogelijkheden om als bedrijf mee te doen aan de Nationale Beweegweek?

NEEM CONTACT OP MET:

Jori Paschold

Relatiemanager Nationaal Ouderenfonds

✉ j.paschold@ouderenfonds.nl

📞 06 – 4346 3582



Over het Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds verbindt ouderen met elkaar én de maatschappij. We wachten niet en gaan voorop in de strijd tegen eenzaamheid. Met als doel: Geen een oudere hoeft zich meer eenzaam te voelen. Met projecten zoals OldStars Sport en De Derde Helft brengen we ouderen samen in beweging en zorgen we voor betekenisvolle ontmoetingen, voor sociaal contact vandaag en een sterk (sociaal) netwerk voor morgen. Zo blijven meer ouderen sociaal, vitaal én meetellen en meedoen. Uw bijdrage helpt om deze activiteiten mogelijk te maken en uit te breiden.

 **NATIONAAL
OUDERENFONDS**

**DE NATIONALE
BEWEEGWEEK**
18 t/m 22 mei