

BEDRIJVEN IN ACTIE TIJDENS DE NATIONALE BEWEEGWEEK

Samen in beweging



Tijdens de Nationale Beweegweek 2026 brengt het Nationaal Ouderenfonds duizenden ouderen in beweging – niet alleen voor gezondheid, maar vooral voor ontmoeting en verbinding.

Meedoen als bedrijf betekent:

- Vitaliteit en teamgevoel op de werkvloer versterken
- Zichtbare maatschappelijke impact maken
- Bijdragen aan een samenleving waarin ouderen mee blijven doen
- Generaties met elkaar verbinden

Kies hoe uw bedrijf in actie komt

OldStars Voetbal Toernooi met ouderen



Een uniek bedrijfstoernooi op maandag 18 mei waarin medewerkers samen mét ouderen voetballen volgens de OldStars walking football spelvorm.

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.



**NATIONAAL
OUDERENFONDS**

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

OLDSTARS VOETBAL TOERNOOI MET OUDEREN



Wat is het?

Een walking football-toernooi waarbij jullie **samen mét ouderen** spelen: niet rennen, geen fysiek spel, wél samenspel, plezier en respect.

Wat gaat uw bedrijf doen?

Deelnemers ervaren via ouderdomspakken hoe het is om te bewegen met een ouder lichaam. Dat zorgt voor inzicht, empathie en gesprekstof – op het veld én daarna binnen teams. De dag wordt begeleid door bekende namen uit de sportwereld:



Rob Overkleeft

Voormalig scheidsrechter
betaald voetbal



Kees Kist

Voormalig speler van AZ
en PSG en tevens Gouden
Schoen-winnaar



Arnold Vanderlyde

Voormalig Nederlands bokser
en 3-voudig winnaar van
Olympisch brons

WAT DRAAGT UW ORGANISATIE BIJ?

-  Team van 7-10 medewerkers
-  Donatie van **€5.000 per team**



WAT KRIJGT UW ORGANISATIE ERVOOR TERUG?

- Volledig verzorgd sportevent
- Lunch, koffie/thee, fruit en sportrepen
- Teamshirts
- Professionele begeleiding
- Foto's en zichtbaarheid

Praktisch

-  Locatie: TOV Baarn
-  10:00 – 15:00 uur
-  Beperkt aantal plekken beschikbaar
Uiterlijk aanmelden op 16 maart

BEWEGEN MET OUDEREN



Wat is het?

Samen met collega's bewegen met ouderen in een woonzorgcentrum. Uw team brengt energie, aandacht en plezier naar ouderen die niet makkelijk zelf naar activiteiten kunnen gaan.

Wat gaat uw bedrijf doen?

Samen met uw collega's helpt u met:

- Opzetten van een beweegcircuit
- Bewoners begeleiden bij laagdrempelige beweegactiviteiten
- Samen koffie drinken en in gesprek gaan

De activiteiten zijn geschikt voor verschillende mobiliteitsniveaus. Het draait om plezier en ontmoeting, niet om prestatie.

WAT DRAAGT UW ORGANISATIE BIJ?

- Max. 20 medewerkers
- Dagdeel (ca. 4 uur)
- Bijdrage: **€5.000 per bedrijf**



WAT KRIJGT UW ORGANISATIE ERVOOR TERUG?

- Matching met een zorglocatie: binnen 30 tot 45 minuten reistijd vanaf kantoor
- Draaiboek en begeleiding
- Materialen
- Koffie/thee en iets lekkers

Praktisch

-  Zorglocatie in de regio
-  Tijdens de Nationale Beweegweek: 18–22 mei
-  Beperkt aantal plekken beschikbaar
Uiterlijk aanmelden op 16 maart

OLDSTARS TRAPPENCHALLENGE

Wat is het?

Een simpele vitaliteitschallenge: teams verzamelen punten door trappen te lopen of rondjes te maken en halen geld op voor het Ouderenfonds.

Wat gaat uw bedrijf doen?

Stap 1 – Kies de vorm

- **Trappenchallenge:** loop zoveel mogelijk trappen op en neer
- **Rondjeschallenge:** geen trap? Loop rondjes door of om het gebouw

Elke trap op + af of rondje = 1 punt.

Stap 2 – Werk in teams

- Teams van 3–5 collega's
- Gezonde competitie tussen teams
- Bonuspunten mogelijk (bijv. samen bewegen, OldStars oefening, originele teamnaam)

Stap 3 – Houd het simpel

Geen apps of systemen.

Elk team krijgt een stempelkaart en er hangt een scoreposter op kantoor.



WAT DRAAGT UW ORGANISATIE BIJ?

- € **Donatie aan Ouderenfonds: €50 per deelnemende medewerker**
- +€ Bedrijven kunnen daarnaast een **extra bedrijfsdonatie** koppelen aan prestaties (optioneel)
- € Teams kunnen aanvullend donaties ophalen via een digicollect.



WAT KRIJGT UW ORGANISATIE ERVOOR TERUG?

- Meer beweging tijdens de werkdag
- Teamgevoel en plezier
- Bewustwording rondom vitaal ouder worden
- Zichtbare maatschappelijke betrokkenheid
- Inclusief compleet digitaal Doe-het-zelf pakket van het Ouderenfonds

Praktisch

 Tijdens de Nationale Beweegweek: 18–22 mei

KOM IN BEWEGING MET UW BEDRIJF



Of uw bedrijf nu samen willen sporten, ouderen persoonlijk willen ontmoeten of een vitale uitdaging op de werkvloer zoeken – waar uw voorkeur ook naar uit gaat, er is altijd een manier om mee te doen. Samen brengen we ouderen in beweging.

DOE MEE MET UW ORGANISATIE

Wilt u met uw organisatie deelnemen aan de Nationale Bewegeweek?

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. Het 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. Zo blijven meer ouderen sociaal, vitaal én meetellen en meedoen. De bijdrage van uw organisatie helpt om deze activiteiten mogelijk te maken en uit te breiden.



DE NATIONALE
BEWEEGWEEK
18 t/m 22 mei