

Aanleiding

Steeds meer volwassenen bewegen te weinig, terwijl beweging essentieel is voor gezondheid, sociale interactie en mentale fitheid. Een innovatieve sport- en spelmiddag stimuleert op een speelse en verrassende manier actief bewegen, samenwerking en plezier.

Doelgroep

Senioren en ouderen

Doelstelling

Een sport- en spelmiddag organiseren waarin deelnemers:

- Op een laagdrempelige manier kennis maken met nieuwe vormen van sport en spel.
- Gestimuleerd worden om samen te werken, te bewegen en plezier te hebben.
- Ervaren dat sport ook **creatief, inclusief en technologisch vernieuwend** kan zijn.

Rolverdeling/ Organisatie

Rol	Verantwoordelijke	Taken
Projectleider	[Naam]	Coördinatie, planning, budgetbewaking
Activiteitenbegeleiders	[Namen]	Uitvoering spelonderdelen
Communicatie	[Naam]	Promotie, PR, sociaal media
Logistiek	[Naam]	Materiaal, opbouw en veiligheid
Vrijwilligers	[Namen]	Ondersteuning en begeleiding deelnemers

Planning

Fase	Periode	Activiteiten
Vorbereiding	4–6 weken vooraf	Ideeën verzamelen, partners zoeken, locatie reserveren
Organisatie	2–3 weken vooraf	Materiaal bestellen, promotie starten
Uitvoering	Evenement dag	Opbouw, begeleiding, afbouw
Evaluatie	1 week na afloop	Feedback verzamelen, verslag en verbeterpunten opstellen

Activiteitenprogramma (voorbeeldindeling)

Tijd	Activiteit	Beschrijving
13:00 – 13:15	Opening	Welkom, uitleg over de middag
13:15 – 14:15	Circuit	Samenwerkingsspellen
14:15 – 14:45	Pauze	Drinken
15:00 – 15:45	Circuit	Samenwerkingsspellen
15:45 – 16:00	Afsluiting	

Benodigdheden

- Sport- en spelmateriaal (ballen, pionnen, linten, VR-brillen, tablets)
- Geluidsinstallatie
- EHBO-kit en gecertificeerde begeleiders
- Promotiemateriaal (flyers, sociaal media)
- Gezonde snacks en drinken

Locatie

Sportveld of gymzaal

Financiering: sponsorbijdragen, gemeentelijke subsidie.

Begroting (voorbeeld)

Post	Kosten (€)
Materiaal en technologie	€400
Huur locatie	€150
Promotie en drukwerk	€75
Consumpties	€100
Verzekering en EHBO	€50
Totaal	€775

Evaluatie

- Enquête onder deelnemers en vrijwilligers
- Observatie van deelname en enthousiasme
- Evaluatiegesprek met organisatie
- Adviesrapport voor vervolgactiviteiten

Verwachte resultaten

- Toename in sportdeelname en enthousiasme voor bewegen
- Versterking van sociale cohesie in buurt/school
- Ontstaan van nieuwe sport- of beweeginitiatieven

Ton Frijters,
ToF Sport Voetbalscheidsrechters Academie
Beweegcoach en analist Bv scheidsrechters
Sport en Spel innovator
ton.frijters@tofsport.nl
www.tofsport.nl

