

Clubwerking judo 55+: hoe start je er mee?

Wanneer we er niet zomaar van uitgaan dat judo beoefenen onmogelijk is op latere leeftijd (55 jaar en ouder), dan is het zinvol om de sociale trend te volgen en meer aandacht te besteden aan oudere judoka's. De werking 55+ van de Vlaamse Judofederatie (VJF) heeft de voorbije jaren aangetoond dat levenslang judoka's en herstarters heel graag actief zouden blijven op de mat of opnieuw met judo willen beginnen. Zelfs starten blijkt op die leeftijd nog te kunnen.

Clubbestuurders en lesgevers vragen zich echter af: "Hoe houd je levenslang judoka's actief op de mat? Hoe krijg je 55-plussers (opnieuw) in de dojo?" En vooral: "Hoe start je met een werking 55+?"

In de economie gaat men er van uit dat een vraag een aanbod doet ontstaan. Ik ben er van overtuigd dat dit bij de start van een clubwerking judo 55+ in de andere richting werkt, nl. indien er geen aanbod is van een aangepaste judowerking, zal er ook geen vraag zijn.

In deze brochure tracht ik geïnteresseerde judoclubs op weg te helpen bij het organiseren van een aanbod. Eerst worden ter inspiratie twee cases gepresenteerd: de groep 45/55+ van Duffel/Lier en de groep 55+ van Tervuren. Dan volgt een draaiboek om zelf mee aan de slag te gaan. Tenslotte worden – opnieuw ter inspiratie en eventueel ter imitatie – enkele van de documenten getoond die Judoteam Duffel de voorbije vijf jaren gebruikte bij de start en de werking van de groep 45/55+ Duffel/Lier. Deze brochure is gebaseerd op de workshop die ik voor de Vlaamse Judofederatie leidde op de Dag van de Trainer 2018, een mega bijscholingsorganisatie van Sport Vlaanderen.



Raf Tits, judoLabo december 2018

1. Inhoud

1.	Wat betekent 'clubwerking judo 55+'?	2
2.	Casus A: groep 45/55+ Duffel/Lier	2
3.	Casus B: groep 55+ Tervuren	6
4.	Draaiboek start clubwerking judo 55+	8
4.1.	Fase 1: oriënteringsfase	8
4.2.	Fase 2: planningsfase	10
4.3.	Fase 3: uitvoeringsfase	10
4.4.	Fase 4: evaluatiefase	10
4.5.	Fase 5: naar een duurzaam aanbod	10
5.	Rome is niet gebouwd op een dag	10
6.	Gebruikte literatuur	11
7.	Documenten ter inspiratie en eventueel ter imitatie	11

2. Wat betekent 'clubwerking judo 55+'?

De zinsnede bestaat uit twee delen: enerzijds clubwerking en anderzijds judo 55+.

Judo 55+ gaat dan over wat er op de mat gebeurt en hoe de training is georganiseerd en samengesteld. In deze brochure komt dit verder niet aan bod. De Vlaamse Judofederatie publiceerde hierover het boek Kintsugi Judo (Raf Tits, 2018) dat het waarom, wat en hoe behandelt van judo als en met 55-plussers. Ook presenteert het boek 80 aangepaste oefenvormen.

Het blijft wel van belang om zich te realiseren dat judo geen jeu de boules of wandelen is. Judo blijft een vechtsport met de voordelen en de nadelen. De ervaring leert dat wie de trainingen niet zal aanpassen aan de competenties en noden van 55-plussers zich de moeite kan besparen om een groep 55+ op te starten.

Clubwerking heeft dan te maken met het geheel van normen, waarden en acties dat judo voor 55+ zou moeten kenmerken. Dat geheel moet gericht zijn op plezierbeleving, bevorderen van de algemene gezondheid en sociaal contact (de drie belangrijkste motivaties voor 55-plussers om te bewegen en te sporten, Scheerder et al., 2011), de judowaarden en vooral duurzaamheid. Een lichaam van een 55-plusser heeft voldoende geleden door vroegere kwetsuren of overbelasting, door het werk of gewoon door ouderdomsslijtage. Bij 55-plussers moet alles wat op en naast de judomat gebeurt een weldaad zijn voor lichaam en geest. (Raf Tits, 2018)

3. Casus A: groep 45/55+ Duffel/Lier

Voor 2013

Voor 2013 had ik al lang het plan om een judogroep 55+ te starten binnen Judoteam Duffel. Ik was zelf juist de 55 voorbij en ik wenste judo te blijven doen, meer dan kata en lesgeven. Als stichter van de club in 1980 en nog steeds als hoofdtrainer en bestuurslid waren er binnen de club weinig drempels om deze start mogelijk te maken. In mijn vrouw Ann De Brabandere, 7^{de} dan, oud-international en voorzitter van de club vond ik eerst een eerder sceptische, maar later heel enthousiaste medestander.

Tot 2013 lag onze dojo in een uitgeleefde turnzaal van een gemeentelijke basisschool, zonder douches. De kleedkamer voor de dames was het materiaalhok, de verwarming viel 's winters regelmatig uit en de mat moest telkens (weg)gelegd worden. Er was uiteraard ook geen cafetaria.

Dit zijn geen omstandigheden om 55-plussers te verwelkomen. Mensen van die leeftijd hebben bij de sportbeoefening nood aan nette en warme kleedkamers met gelegenheid tot douchen en een cafetaria om elkaar na de training te ontmoeten.

De start in 2013

Op zondag 3 november 2013 werd in Duffel eindelijk de nieuwe gemeentelijke sporthal ingehuldigd. De kleine zaal werd onze dojo. Een oppervlakte van 12,5 x 13 m tatami kon vast blijven liggen. Ook konden we in deze nieuwe dojo een dikke valmat en twee eilandjes van 2 valmatten ter beschikking stellen, materiaal dat volgens ons noodzakelijk was voor de trainingen 55+.

We gingen op woensdag 6 november van start met een groep 45/55+ onder de naam De Zachte Weg omdat dit een letterlijke vertaling was van judo, maar toch veel zachter klonk dan het aan Olympische competitie verbonden woord judo. Andere namen werden ook overwogen:

Babyboomjudo, Silver Judo, ... In 2018 veranderden we in overleg met de leden de naam van de groep in Kintsugi Judo.



Foto 1 Dojo met vaste tatami, dikke valmat en valeilandje

Voor wie?

Van bij de start wilden we judo mogelijk maken voor alle 55-plussers, zowel echte starters, herstarters en levenslang judoka's zoals mezelf en mijn echtgenote. De trainingen zouden echter geen therapie of geen revalidatie zijn, maar aangepaste judosport voor actieve 55-plussers. Alleen 55-plussers? Nee, om de leefbaarheid van de groep te verhogen laten we judoka's toe vanaf 45 jaar. Telkens iemand 55 wordt, vieren we die verjaardag na de training in het cafetaria.

Einde 2018 bestaat de groep uit twee 45-plussers en de rest 55-plussers. De ouderdoms-dekens, beiden zwarte gordel, zijn 67 jaar oud.

Promotie en intake

In de jaren voor 2013 had ik, telkens ik in contact kwam met oud-leden, al laten vallen dat Judoteam Duffel met een groep 45/55+ zou starten zodra er een nieuwe dojo zou zijn in de nieuwe sporthal. Ik had het buikgevoel dat judo 55+ vooral iets zou zijn voor herstarters, mensen die vroeger judo gedaan hadden, om redenen gestopt waren (vaak omdat de training niet meer beantwoordde aan hun mogelijkheden en wensen), maar die toch nog een zekere 'unfinished business' hadden met judo. De Wereldgezondheidsorganisatie geeft immers ook als tip: "Another good way to encourage exercise is to find forms of physical activity that have interested the individual earlier in life."

Op dit moment bestaat de Duffelse groep uit 1 echte starter (ondertussen blauwe gordel), 5 levenslang judoka's (waaronder ikzelf en mijn vrouw) en 12 herstarters.

Om de potentiële herstarters te bereiken stuurden we in september 2013 een brief met een uitnodiging 'Start to judo again' naar oud-leden met de juiste leeftijd en waarvan we de contactgegevens hadden.

De mogelijke echte starters, mensen die nog nooit judo hadden beoefend, trachtten we te bereiken via publiciteit in de gemeentelijke informatiekkanalen. Vier kandidaten dienden zich aan.



Foto 3 De vier starters in november 2013

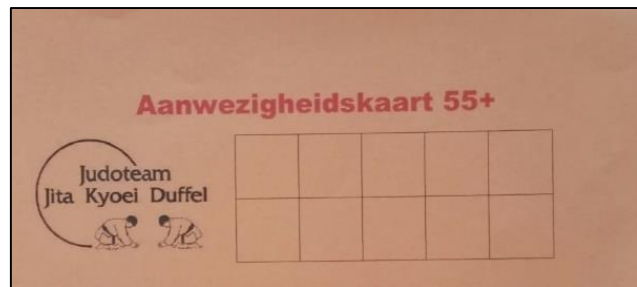


Foto 2 De tienbeurtenkaart

De levenslang judoka's 55+ in 2013 in Judoteam Duffel dat was ... alleen ik. Via een brief aan de clubs in de omtrek maakten we ons aanbod bekend en nodigden we de 55-plussers van die club uit om op woensdagavond met ons mee te trainen. Enkele judoka's uit Lier, Zemst en Brussel gingen in op de uitnodiging. Om de omliggende clubs te laten weten dat we niet uit waren op transfers, maar enkel aan de oudere leden de gelegenheid wilden bieden om samen te sporten, vroegen we van niet-Duffelse judoka's per training een symbolische 1€ 'mat fee'. Een aanwezigheidskaart van tien beurten was ter beschikking.

Met nieuwe leden doen we een intake gesprek van 20 min. voor de eerste les. We geven dan inzicht in wat Kintsugi Judo is en we polsen naar de verwachtingen. Alle nieuwe leden vullen ook een gezondheidsverklaring in zodat de lesgevers weten met welke pijntjes of beperkingen ze bij het opstellen of individualiseren van de judoles rekening moeten houden.

Samenwerking

Judoclub Lier was enthousiast over de samenwerking en in 2014 werd die geofficialiseerd in een geschreven overeenkomst. De lidgelden 55+ werden in beide clubs gelijk getrokken. Iedereen was vanaf dan op vrijdagavond welkom op de tatami in Lier om er o.l.v. Geert Goetschalckx basistechnieken op te frissen en in te oefenen. Deze mogelijkheid wordt vooral gebruikt om een kyugraadexamen voor te bereiden.

Lesgevers

Judoteam Duffel kan voor de groep Kintsugi Judo 45/55+ rekenen op gekwalificeerde lesgevers. Meestal leid ik zelf de training elke woensdag van 20.00 tot 21.30 uur. Ann assisteert en bewaakt de correctheid van de basistechnieken. Kris en Geert leiden af en toe de training. De afwisseling wordt door de deelnemers gesmaakt.



Foto 5 De lesgevers: Ann De Brabandere Trainer-A 7de dan, Raf Tits Trainer-A zesde dan, Kris Augustijns Initiator 2de dan, Geert Goetschalckx Initiator 2de dan



DUFFEL/LIER

Judoclubs werken samen

De judoclub uit Duffel werkt sinds kort samen met de judoka's van Judoclub Lier. Samen brengen ze een basistraining judo voor 45/55-plussers. De training van de seniorgroep vindt plaats op woensdag van 20.00 tot 21.30 uur in de sportzaal Rooienberg Duffel. Op vrijdagavond zijn de oudere judoka's te gast in Judoclub Lier. Foto Antoon Verbeek (AVH)

Foto 4 Met samenwerking kan je in de krant komen

Clubcultuur 55+

In de loop van de voorbije jaren namen we veel initiatieven zowel op als naast de mat om het sportplezier, het sociaal contact en het werken aan de gezondheid te bevorderen. Een greep uit het aanbod: judozelfverdediging met de wandelstok, gasttraining door Patje Hesbeens 7^{de} dan kobudo om kennis te maken met de wandelstok als slagwapen, thematrainingen judo met kousen en judo met een pet, initiatie Taiko, gastlesgever judo, bezoek uit het buitenland van Ulrich Klocke (8^{ste} dan Duitsland) en Milos Stefanovsky (4^{de} dan Slovakije), survivalcircuit dagelijkse vaardigheden, 2km wandeltest, trainingstips voor thuis, 55+ training in Zoersel, uittesten krachtprogramma voor KULeuven, ...

Dit sportjaar hebben we al aandacht besteed aan reanimatie en gebruik van AED. Twee leden volgden een bijscholing AED. We spraken af wie er in geval van nood de 112 belt, wie de AED ophaalt aan het zwembad, wie er kan en durft reanimeren. In maart 2019 starten we een woensdagtraining met een half uur aangepast yoga. Op 13 februari komt prof. dr. Andreas Niehaus voor de groep (en de partners van de leden) een lezing geven over het 'Ontstaan van judo in de context van een moderniserend Japan'. Van 6 tot 21 april maken we met 9 judoka's van de 45/55+ groep een reis naar Japan waarin een bezoek aan de Kodokan natuurlijk niet kan ontbreken.



Foto 7 Initiatie Taiko



Foto 6 Krantenartikel over de trainingen met de wandelstok

We bieden de leden halfjaarlijks een kalender aan met al de trainingen en extra activiteiten. Regelmatig stuur ik een mail naar al de leden met nieuwtjes of met een foto van een voorbije actie. Elke mail wordt ondertekend met 'Raf & Ann' zodat het duidelijk is dat onze judogroep geen exclusief mannenclubje is. In december krijgt iedereen een PPT-jaarverslag met de foto's van de verschillende activiteiten van het voorbije kalenderjaar. Vanaf het eerste jaar ontstond de traditie om in december een nieuwjaarsreceptie te houden en in juni een seizoensafsluitend feestje.

Omdat de trainingen plaatsvinden op woensdagavond en er voor of na de training geen andere judogroepen oefenen, moeten we extra aandacht besteden aan de integratie van de Kintsugi groep in het geheel van Judoteam Duffel.

In Kintsugi Judo wordt niet top down training gegeven. Enerzijds laten we ieder een eigen project opstellen waaraan gewerkt wordt tijdens stukjes vrije training. Anderzijds hielden we al drie maal op het einde van het seizoen een echte inspraakbevraging. De respons was telkens groot wat wijst op de betrokkenheid van de leden. Met de resultaten houden we dan rekening het seizoen erna. Het valt op hoe belangrijk iedereen de zaken naast de mat vindt, met op kop de vrijblijvende babbel en het drankje na de training in het cafetaria.

Graadexamens

Bij de start in 2013 waren er dadelijk verschillende herstarters bruine gordel. In 2014 hadden we met iedereen een open gesprek over de mogelijkheden/kansen die Ann en ik zagen om als 55-plusser nog te slagen in het examen voor zwarte gordel. Ondertussen noteren we reeds twee successen. Gerda, die op haar 20 gestopt was als bruine gordel, werd in oktober 2016 op 55-jarige leeftijd 1^{ste} dan. Grootvader Freddy, die in 2013 herbegonnen was als blauwe gordel, werd in mei 2018 op 67-jarige leeftijd eveneens 1^{ste} dan.



Foto 8 Gerda zwart!

Voor de kyugraadexamens ontwierp ik een programma gebaseerd op het programma van de VJF, maar met een langzamere progressie in het vallen en met ook eisen naar judozelfverdediging en kata (elk kyu-examen moet de kandidaat een andere reeks presenteren van een kata naar keuze). Ook laten we toe dat het examen modulair wordt afgelegd, alles moet dus niet in een keer gepresenteerd worden. Bovendien heb je per graad een joker voor een techniek die je wegens fysieke beperkingen niet goed kan uitvoeren. De kandidaat kan die jokertechniek in overleg met de trainer vervangen door een andere. Het meest succesvol tot nu toe was starter Martine die in november 2018 de blauwe gordel behaalde.

Kosten en inkomsten

Voor elke club zal de situatie anders zijn. Wegens de zeer democratische huurprijs voor de dojo en het feit dat de lesgever een kleine vrijwilligersvergoeding krijgt, draagt de Kintsugi Judo groep 45/55+ bij aan de Duffels kas i.p.v. er op te wegen.

Kosten en inkomsten Kintsugi Judo 55+ groep Judoteam Duffel vzw 2017/2018			
Kosten	Bedrag in €	Inkomsten	Bedrag in €
vergoeding lesgevers	450	lidgelden	1320
vervoerkosten lesgevers	208	beurtenkaart niet-leden	30
huur zaal 3€/uur	198		
eindeseizoenssamenzijn	79,3		
cafetaria feestjes	143,5		
totalen	1078,8		1350
Positief resultaat in €		271,2	

4. Casus B: groep 55+ Tervuren

Door Chris Hermans, 3de dan, trainer Kintsugi Judo Tervuren

Zoals voor veel judoka's was judo op 60-jarige leeftijd voor mij geen optie meer. Maar wat dan? Ik vond een nieuwe uitdaging in het fietsen, vooral dan het klimwerk: Mont Ventoux-Tourmalet-Izoard-Galibier-Dolomieten. Maar het kan verkeren, zei Bredero. Op een bepaald moment kwam mijn kleinzoon Noah mij vertellen dat hij ging stoppen met voetballen. Ik vroeg hem of hij geen judo wou doen zoals zijn papa en bompa. En enkele dagen later kwam hij mij zeggen dat hij judo wou proberen. Dat was voor mij uiteraard fijn om te horen. Ik vroeg hem dan of hij het ook leuk zou vinden als ik ook opnieuw judo zou doen (als medetrainer van de jongeren). Dat vond hij een geweldig idee en voor de hoofdtrainer Vikke Van de Sande was ik hartelijk welkom. Dit was in 2016.

In 2017 vierde Judoclub Tervuren haar 50-jarig bestaan. Het bestuur wou dat op een gepaste wijze vieren en ook de judopioniers in de bloempjes zetten. Er werd daarom mijn medewerking gevraagd om deze 'oldtimers' samen te brengen en dit is aardig gelukt. Zij werden de smaakmakers van een schitterend feest met veel nostalgie en de tijd van toen. Het was alsof wij nooit gestopt waren.

Het bestuur was onder de indruk en heeft mij dan ook gevraagd of ik een project 'oldtimers op de mat' zag zitten en eventueel wou starten. En opnieuw, zo gezegd zo gedaan. Toevallig was er in september een opleiding judo 55+ van de VJF waaraan ik samen met een judomaat Peter Eckstein heb aan deelgenomen. We zijn dan met een aantal mensen rond de tafel gaan zitten om te brainstormen over hoe we ons oldtimer judo zouden promoten en invullen. We zijn dan begin 2018 gestart met een aantal try-outs waaraan een 10-tal ex-judoka's hebben deelgenomen. 8 van hen vonden dat we moesten doorgaan.

In september 2018 zijn we dan officieel gestart met 'Kintsugi Judo Tervuren'. De eerste training werd trouwens gegeven door onze mede-stichter-trainer Willy Depage die dat met veel enthousiasme heeft gedaan. The good old days were back! Op dit ogenblik trainen wij elke vrijdag en zijn we met 16 judoka's (waarvan 5 vrouwen). De sfeer is geweldig, de trainingen geapprecieerd en aangepast aan ons ouder wordende lichaam. Maar vooral: we amuseren ons en zijn volledig geïntegreerd in het Tervurense judo clubleven.

Meer moet dat niet zijn. Ik zou zeggen: "Aarzel niet om met Kintsugi judo te starten; het is de moeite waard." DOE HET GEWOON!!!!.



Foto 9 Judoclub Tervuren 50 jaar in 2017 met de 'oldtimers'



Foto 10 De Kintsugi Judo groep Tervuren 2018



Foto 11 De Tervureense groep tijdens een training 2018

5. Draaiboek start clubwerking judo 55+

De vijf fases van dit draaiboek zijn geïnspireerd op het boekje *Jouw sportclub op maat van de 55-plusser* (Blosso, s.a.) en aangepast aan de judosituatie.

5.1. Fase 1: oriënteringsfase

5.1.1. Creëer een intern draagvlak

Ook al ben jij enthousiast, de kans is groot dat er clubleden, trainers en zelfs bestuursleden zijn in je vereniging die de start van een groep 55+ niet zien zitten.

Het argument "Waarom een groep 55+ in onze club? Er zijn toch geen 55-plussers lid van de club!", is al ontkracht in de cases. Zowel in Duffel/Lier als in Tervuren zijn de judoka's pas met judo (her)begonnen op het moment dat de groep in het leven werd geroepen.

Een andere drempel wordt gevormd door het eenzijdige beeld dat de meeste mensen en judoka's en trainers en bestuursleden nog vaak hebben van judo als wedstrijdsport. Argumentatiemateriaal vind je in *Kintsugi Judo* (Raf Tits, 2018).

De kans op een breed intern draagvlak kan je zeker vergroten door te vertellen over good practices en successen in andere clubs, maar vooral door een goede analyse op tafel te leggen.

5.1.2. Analyseer je clubsituatie

Fase 1, de oriënteringsfase, is gebaseerd op de start up canvassen die een beginnend ondernemer moeten toelaten om tot een businessplan te komen.

Zet je met enkele enthousiaste bestuursleden rond de tafel om het canvas van de oriënteringsfase in te vullen. Op basis van het ingevulde canvas kan het bestuur dan een beslissing nemen om de fases 2 tot 5 te doorlopen.

Druk het blanco canvas af en kopieer het op formaat A3. Tracht voor elk van de 10 vakken de vragen en je clubsituatie zo gedetailleerd mogelijk te beantwoorden en beschrijven, liefst dus met naam en toenaam.

Clubwerking Judo 55+: hoe start je ermee? Analyse club:				
Problemen	Partners	Doel? Wat wil je bereiken? <i>Clubwerking judo 55+</i> <i>Aangepaste duurzame trainingen</i> <i>Een judocultuur met plezier, gezondheid, sociaal contact, judowaarden en duurzaamheid als steunpilaren</i>	Kanalen	Groepen potentiële deelnemers
Oplossingen	Kernactiviteiten			
	Kernmiddelen			
Kosten			Inkomsten	

Aanpassing naar de start up canvassen van Osterwalder, Kraaijenbrink, Maurya
 Cop. Raf Tits www.judolabo.be 2018

Figuur 1 Blanco canvas voor analyse start clubwerking judo 55+

5.1.3. Doel? Wat wil je bereiken?

- Dat ligt vast: clubwerking judo 55+!

5.1.4. Problemen

- Wat zie je als de top-3 problemen voor je club bij de realisatie van je doel?

5.1.5. Groepen potentiële deelnemers

- Welke groepen potentiële deelnemers onderscheid je?
- Waar komen ze vandaan?
- Hoe zal je zorgen dat de deelnemers na de kennismaking blijven judoën?
- Hoe zal je de tevredenheid meten?

5.1.6. Kanalen

- Hoe kom je in contact met de potentiële deelnemers? Beantwoord deze vraag voor elke groep apart.
- Hoe breng je de potentiële deelnemers op de hoogte van je aanbod? Beantwoord deze vraag voor elke groep apart.
- Welke naam geef je je aanbod?
- Welke huisstijl gebruik je?

5.1.7. Partners

- Welke personen, instellingen of organisaties kunnen je helpen of ondersteunen en op welke manier?
- Met welke (judo)club wil/kan je samenwerken?

5.1.8. Kernmiddelen

Welke middelen heb je nodig?

- Mensen:
- Materialen:
- Kennis:
- Financies:
- Andere:

5.1.9. Kernactiviteiten

- Lijst op wat er gedaan moet worden.
- Wie gaat dat doen?

5.1.10. Kosten

- Lijst de voorziene kosten op (lesgever, vervoer, traktaties, aankoop materiaal, ...)

5.1.11. Inkomsten

- Lijst de voorziene inkomsten op (lidgelden, beurtenkaarten, sponsoring, subsidies, ...)

5.1.12. Oplossingen

Misschien zie je door het invullen van het canvas al mogelijke oplossingen voor je problemen.

5.2. Fase 2: planningsfase

- Organiseer een 'werkgroep'.
- Stel een actieplan op: wie doet wat wanneer.

5.3. Fase 3: uitvoeringsfase

- Organiseer een piloottraining en evalueer.
- Hoe ga je de inschrijvingen organiseren? De intake?
- Start je 55+ clubcultuur, o.a. door het opmaken van een agenda voor de volgende maanden met inplannen van een thematraining, een drankje, ...
- Zorg dat het duidelijk is wie als contactpersoon optreedt.
- Denk na hoe je drop out wil vermijden.

5.4. Fase 4: evaluatiefase

- Doe een tussentijdse evaluatie (o.a. informeel via gesprekken in het cafetaria met de deelnemers!)
- Doe een evaluatie na een half sportjaar (doelstellingen bereikt, respons, knelpunten, enz.) met bestuur/trainers, maar ook met deelnemers.

5.5. Fase 5: naar een duurzaam aanbod

Je kan de groep judo 55+ nu officieel als een vaste groep binnen de club laten bestaan. Laat de eigen leden ook kennismaken met de VJF Training 55+ die drie maal per seizoen plaatsvindt.

6. Rome is niet gebouwd op een dag

Na de vijf fases zou de clubwerking judo 55+ gestart moeten zijn. Deze tere plant zal echter blijvend verzorging en aandacht vragen. Wees realistisch en volhardend. Judo voor 55-plussers zal waarschijnlijk nooit een massagebeuren worden. Je inspanningen zullen echter heel waardevol blijken voor die het aandurft om met judo te (her)beginnen.

Het kan voor iedereen leerzaam zijn om je successen en mislukkingen te delen met de Werkgroep Judo 55+ van de Vlaamse Judofederatie. Ervaringen zijn welkom via raf.tits@gmail.com.

7. Gebruikte literatuur

- *Jouw sportclub op maat van de 55-plusser* / Bloso . – s.a.
- *Ouderen in-actie(f)* / Jeroen Scheerder et al. – Academia Press: Gent , 2011
- *Kintsugi Judo* / Raf Tits . – Vlaamse Judofederatie : Zele , 2018 (te koop via webwinkel VJF)
- *The Silver Ones, do's & don'ts voor 50+ marketing* / Filip Lemaitre . – Pelckmans Pro: Kalmthout, 2018
- *Survivalcircuit voor het dagelijks leven, speelse sport voor de actieve 55-plusser* / Raf Tits . – judoLabo : Boom, 2018
- Start up canvassen van Osterwalder, Kraaijenbrink, Maurya
<https://www.pimcy.nl/business-model-canvas-lean-canvas-en-strategie-schets-vergeleken/>

8. Documenten ter inspiratie en eventueel ter imitatie

- Uitnodiging Start to Judo (Again) 2013
- Intakebundel met gezondheidsverklaring, brief huisarts, info training partnerclub
- Kogi & Mondo graadexamens 45/55+
- 2km wandeltest: uitleg en scoreblad
- Resultaat inspraakbevraging na 1^{ste} seizoen mei 2014
- Evaluatieblad na 2^{de} seizoen mei 2015
- Resultaat inspraakbevraging na 5^{de} seizoen mei 2018

----- Raf Tits december 2018