



SENIORENGOLF

LANG LEVEN – GOLF

COMMITTED TO SENIOREN



In een tijd waarin de babyboomers met pensioen zijn of gaan is het tijd binnen de golfclub aandacht te besteden aan deze categorie 60+ golfers.

Dit om deze categorie golfers in onze golfclub tot op hoge leeftijd het golfplezier te kunnen bieden en zij dit ook kunnen uitoefenen.

Wat betekent dat ?

Een goed les- en trainingsprogramma voor groepen waarin naast aandacht aan golf ook wordt gewerkt aan het fysieke deel.

Een belangrijk doel van het programma is om senioren golfers zo lang mogelijk gezond en fit aan het golfen te houden en hen te binden aan de golfsport en de golfclub.

Golflessen en trainingen ook fysieke oefeningen worden gedaan voor balans en mobiliteit.

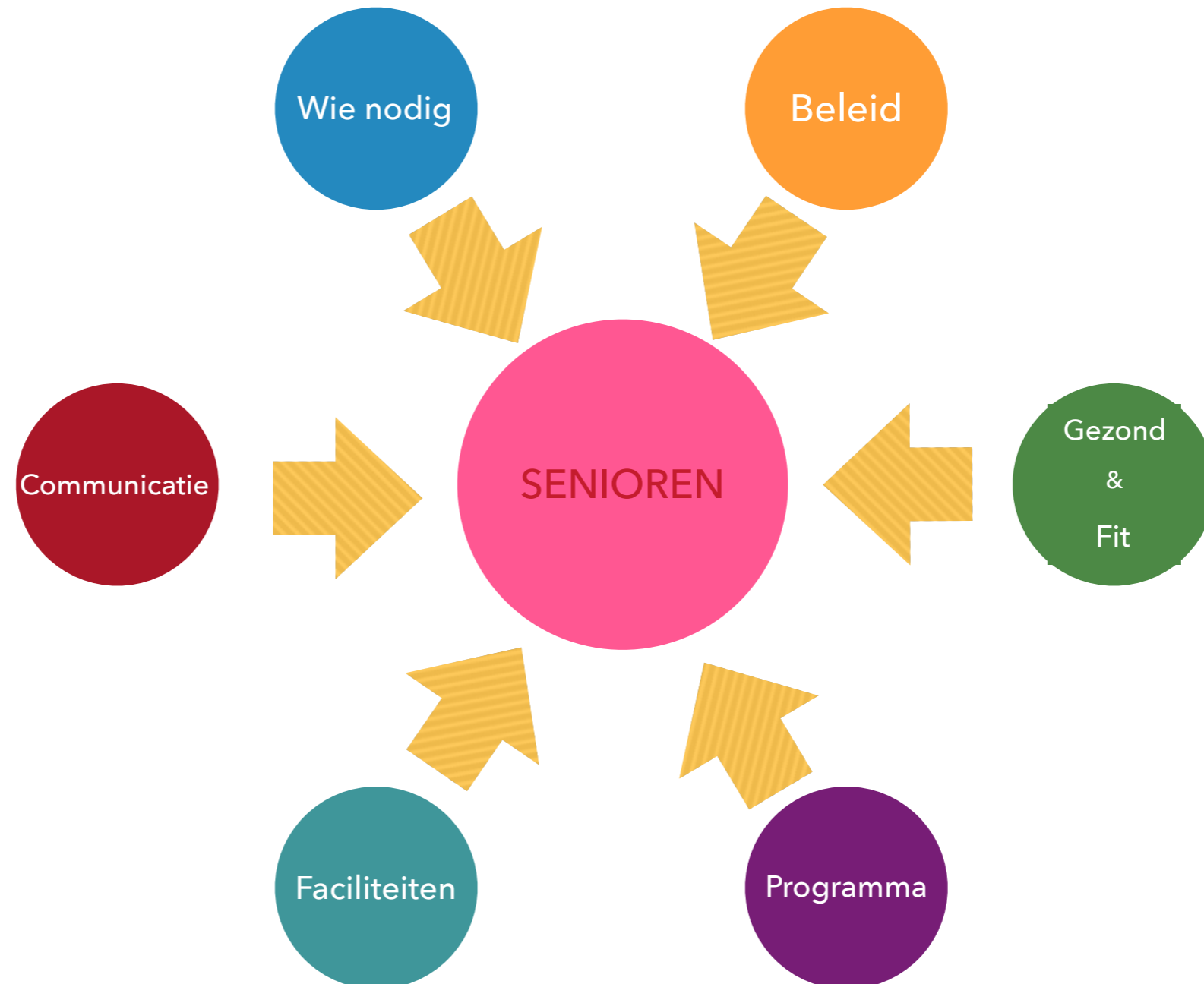
Een ander belangrijk aspect is de sociale binding met elkaar en natuurlijk met de club.

Een uitgebreide wedstrijdkalender waarin voor iedereen geschikte wedstrijden zijn opgenomen.

COMMITTED TO SENIOREN



► Organiseren



COMMITTED TO SENIOREN



Wie nodig

▶ **Wie nodig:**

- ▶ Baan exploitant, vertegenwoordigd door Dhr. C. Krijnen
- ▶ Golf pro, vertegenwoordigd door Dhr. C. van den Berg jr.
- ▶ Fysiotherapeut, Fysio Papendrecht, vertegenwoordigd door Dhr. S. de Graaff
- ▶ Afgevaardigde van de senioren-commissie en nieuwe leden,
 - ▶ Dames senioren vertegenwoordigd door Mw. J.J. Quanz
 - ▶ Heren senioren vertegenwoordigd door Dhr. F. van Welzenis
 - ▶ Nieuwe Leden vertegenwoordigd door Mw. L.Groeneweg
- ▶ Afgevaardigde namens het Bestuur GC De Merwelanden
vertegenwoordigd door Mevr. M de Jong - Nodelijk en Dhr. A. Rongen
- ▶ Vrijwilligers, ten behoeve van de diverse activiteiten
- ▶ NGF Club Developer, *ter ondersteuning*, vertegenwoordigd Mevr. Janke van der Werf , ondersteuning en coördinatie

COMMITTED TO SENIOREN



▶ Kennismaking

- ▶ Op basis van kennismaking en wederzijds begrip komen tot een Committed to Senioren, een productverbetering voor bestaande leden en een manier om nieuwe leden te werven.

▶ Aanpak

- ▶ Oriënterend gesprek van vereniging, afgevaardigde bestuur en senioren-commissie, golfpro, fysiotherapeut, exploitant en de NGF Club Developer
- ▶ Brainstormsessie om de ambitie en mogelijkheden te bepalen.
- ▶ Ondertekenen intentieverklaring, waarin het bestuur, exploitant, golfpro en fysiotherapeut zich uitspreken om de doelstelling van Committed to Senioren te halen, waarna een NGF certificering kan plaatsvinden.

COMMITTED TO SENIOREN



Beleid

▶ Beleid

- ▶ Voldoen aan de essentiële pijlers van Committed to Senioren.
 - ▶ De golfbaan als een plek waar een deel van het sociale leven van de 60+ er kan plaatsvinden.
 - ▶ Een plek waar **nieuwe** senioren zich welkom voelen en gemakkelijk onderdeel kunnen worden van de sociale structuur.
 - ▶ Een plek waar golf een sport voor het leven is.
 - ▶ Waar kernbegrippen als sociaal, gezond en fit worden bestendigd.

COMMITTED TO SENIOREN



▶ Gezond en Fit



Een goed les- en trainingsprogramma voor groepen, waarin naast aandacht aan golf ook wordt gewerkt aan het fysieke deel.

Een belangrijk doel van het programma is om senioren golfers zo lang mogelijk gezond en fit aan het golfen te houden en hen te binden aan de golfsport en de golfclub.

Golflessen en trainingen ook fysieke oefeningen worden gedaan voor balans en mobiliteit.

▶ Golftraining

- ▶ Golftraining door fysieke oefeningen, warming up en mentale tips.
 - ▶ *Uitvoerend Fysiotherapeut Sjoerd de Graaff van Fysio Papendrecht (PGA golftherapeut)*
- ▶ Golftraining door golflessen, zoals thans door de vereniging worden aangeboden.
 - ▶ *Uitvoerend Golfpro Cees van de Berg jr. (PGA golf teacher - dubbele A-status)*

COMMITTED TO SENIOREN



► Gezond en Fit



1. Winterprogramma

(Volgorde lesprogramma kan afhankelijk zijn van de pro of de weersomstandigheden)

- Les 1: Like it or not : Back to Basics
- Les 2: Putting it in perspective ; Verschillende benaderingen Putten
- Les 3: Get it swining : Lange slag met verschillende stokken
- Les 4: Pitch & Pitch and Run
- Les 5: Chip and Run : Basis en verschillende liggingen
- Les 6: De Boemerang : Verschillende bal vluchten (opzettelijke curve)
- Les 7: Bunkeren : Zand happen en Doorbijten
- Les 8: Een uurtje vrije invulling : ask the pro (and the Pro asks You)
- Les 9: All Inclusive : Baanles ...alles toepassen in de baan
- Les 10: Play it or not : tricks shots and more...otherhanded, one handed, enz..or drop it!

Wij gaan uit van groepjes van 3 personen. We starten in oktober met het winter programma

Je kunt je inschrijven voor de dag naar keuze.

Ook kun je als opmerking aangeven met wie je de cursus wilt volgen.

De winterlessen worden zoals voorgaande jaren afgesloten met een wedstrijd in het voorjaar..

Om de spanning er een beetje in te houden tijdens de periode van de winterlessen is het mogelijk om 6 putt wedstrijden te houden over hole 1 tot en met 18 op de putting green.

COMMITTED TO SENIOREN



▶ Gezond en Fit



▶ 2. Zomerprogramma

Voor in de zomer is de mogelijkheid in te schrijven voor een lesprogramma dat b.v. bestaat uit;

- ▶ Een technische les van één uur en een baanles van twee uren.
- ▶ Dit dan 2x met een totaal lesprogramma van 6 uren
- ▶ In de maanden juni t/m september telkens met een tussenpose van 2 a 3 weken.
- ▶ Na aanmelding zal e.e.a. nader worden uitgewerkt.
- ▶ De kosten bedragen € 276,- per groep (€ 92 p/p) inclusief B.T.W .

Net als de winter cursus wordt er gewerkt met groepen van 3 personen.

COMMITTED TO SENIOREN



▶ Gezond en Fit

▶ 3. Golftraining door fysieke oefeningen,

Ik stel me graag even aan u voor.



Mijn naam is Sjoerd de Graaff.

Ik ben fysio- en manueel therapeut en eigenaar van Fysio Papendrecht sinds 1990. Tevens heb ik mij gespecialiseerd als PGA Golf Fysiotherapeut en ben ik Mindfulness- en Communicatietrainer. Deze specialisaties heb ik gedaan vanuit mijn passie voor golfen én persoonlijke ontwikkeling. Mijn visie is : "Golf daagt je uit, zowel fysiek als mentaal. Hoe beter in je lijf, des te beter je gaat golfen!".

Specifieke golffitness geef ik bij Sport- en Preventiecentrum FitVision in Papendrecht. Ik werk dan met het trainingsdoel: 'Het creëren van een optimale fysieke en mentale conditie om een ontspannen en stabiele golfswing te verkrijgen.'

Dit doe ik in samenwerking met de golfpro die uw golfswing qua techniek kent. En de NGF Committed to Senioren.



COMMITTED TO SENIOREN

► Gezond en Fit

Vervolg;

Wat typeert mij als coach/trainer?

- Ik heb fysiotherapeutische en psychische kwaliteiten gecombineerd met de golfswing.
- Ik daag je uit om de diepte in te gaan; bij mij geen 'trucjes' op gedragsniveau.
- Ik geloof in recht door zee.
- Ik mix enthousiasme en humor met het golfspel.
- Ik maak persoonlijke ontwikkeling leuk, eenvoudig en inspirerend.
- Geen geleuter, maar concrete actie en oefenen.

Wat levert het op om mee te doen?

- Minder blessures door dat je warming- up technieken krijg.
- Meer rust in het hoofd na ademhalings tips.
- 2-4 slagen minder per ronde bij het toepassen van tips.
- Minder moe en fitter na 18 holes.
- Niet pas na hole 3 of 4 in je spel komen maar gelijk vanaf hole 1.

Ik heb erg veel zin om aan de slag te gaan met Committed to Senioren en aan de slag te gaan met warming up en mentale tips.

Wist u dat golfers gemiddeld een 5 jaar hogere levensverwachting hebben, en hoe lager de handicap hoe hoger de levensverwachting. Dus trainen.



COMMITTED TO SENIOREN



► Programma

Programma

Naast de golftrainingen zijn andere aspecten ook belangrijk, zoals de sociale binding met elkaar en natuurlijk met de golfclub. Een uitgebreide wedstrijdkalender waarin voor iedereen geschikte wedstrijden zijn opgenomen. Themabijeenkomsten die zowel informatief als verrijkend zijn.

Het gaat om de volgende elementen,

- . Wedstrijdprogramma met variatie*
- . Groepslessen met aandacht voor het fysieke*
- . Sociale activiteiten*
- . Themabijeenkomsten*
- . Activiteiten voor beginners.*

COMMITTED TO SENIOREN



▶ Programma

Programma

▶ 1. Aandacht voor nieuwe leden. *(Activiteiten voor beginners.)*

Een paar jaar geleden zijn 2 activiteiten ten behoeve van nieuwe golfers opgestart.

▶ a. Voor **starters** die voor het eerst met golf in aanraking komen en het spel nog moeten leren.

Deze groep mensen zijn bij aanvang nog geen lid van de golfclub en worden ontvangen en begeleid door de exploitant, in deze Crayestein Golf.

Crayestein Golf organiseert voor deze mensen een aantal starters-wedstrijden.

b. Voor **nieuwe leden van de Golfclub, dat kunnen zijn;**

- nieuwe leden met een geregistreerde handicap
- nieuwe leden die sinds kort in aanraking zijn gekomen met de golfsport.

Deze leden worden opgevangen door de **commissie nieuwe leden**.

Deze commissie organiseert speciaal voor deze leden wedstrijden om kennis te maken met de gezelligheid van de club.

COMMITTED TO SENIOREN



Programma

▶ Programma

▶ 2. Wedstrijdprogramma met variatie.

De wedstrijden worden georganiseerd door de wedstrijdcommissies en te onderscheiden in;

A. Dames seniorencommissie

De dames organiseren het gehele jaar, iedere week op donderdag een damessenioren-wedstrijd

B. Heren seniorencommissie

De heren organiseren het gehele jaar, iedere week op woensdag een herenseniores-wedstrijd

C. De Wedstrijdcommissie

De wedstrijdcommissie organiseert voor alle clubleden een gevarieerd programma, waaraan alle leden na inschrijving kunnen deelnemen, en daarnaast zijn er speciale wedstrijden voor de zes verschillende handicap groepen.

COMMITTED TO SENIOREN



Programma

► Sociale activiteiten

- Sociale activiteiten, dit is een breed begrip waarin vele activiteiten kunnen worden ondergebracht, maar het doel hiervan is helder. Het gaat om activiteiten die naast het golfen een onderlinge verbondenheid creëren en die de samenhang binnen de golfclub vergroten. Het clubhuis is daar een uitstekende verzamelplaats voor.
- Een opsomming van activiteiten die georganiseerd kunnen worden;
 - Golf (b.v. 9 holes) in combinatie met bridge
 - Kaartwedstrijden
 - Kenniswedstrijden
 - Gezelschapsspellen
 - Proeverijen
 - Entertainment
 - overige ideeën

Deze activiteiten worden door de Damessenioren- en Herensenieren commissies opgepakt en uitgewerkt in een jaarprogramma. Er zijn activiteiten die neergelegd kunnen worden bij individuele leden (vrijwilligers) die daarvoor vaardigheden hebben of dat willen oppakken.

COMMITTED TO SENIOREN



Programma

▶ Themabijeenkomsten

- ▶ Themabijeenkomsten zijn vooraf aangekondigde bijeenkomsten en richten zich op een diversiteit van onderwerpen, zoals;
 - ▶ op luchtige wijze kennis laten maken van de spel- en etiketteregels in het golfspel,
 - ▶ natuur, wat leeft en groeit op de golfbaan en golfbaan in relatie tot natuurbeheer
 - ▶ genieten van de baan en hoe om te gaan met de baan naar de toekomst
 - ▶ het belang van golf op oudere leeftijd
 - ▶ reisverslagen
 - ▶ etc.

COMMITTED TO SENIOREN



▶ **Faciliteiten**



- ▶ Op de baan kan, behoudens van wit, van alle kleuren tees worden gespeeld.
- ▶ Een buggypad voor natte en winterperiode is voorzien en begaanbaar.
- ▶ Kleine materialen voor warming up en fitheidsoefeningen in overleg met de fysiotherapeut.
- ▶ Materiaal voor Bridgewedstrijden zijn aangeschaft
- ▶ Overige voorzieningen worden na gelang behoefte door de club verzorgd.

COMMITTED TO SENIOREN



► Communicatie



- Hoe communiceren we onderling en naar de leden en belangstellenden;
- 1. Via de nieuwsbrief worden leden van allerlei zaken op de hoogte gesteld, zo ook het programma voor de senioren.
- 2. Op de ALV (algemene ledenvergadering) wordt telkens een uitvoerige uitleg gegeven over de actie "Committed to Senioren"
- 3. Na de slotlessen c.q. slotwedstrijd van genoemde programma wordt een uitleg gegeven hoe verder.