



# corona issues

## top 10 corona issues voor sportclubs

### Deel 9: Sociale binding met écht iedereen van je sportclub (versie 29/4)

De coronacrisis heeft veel gevolgen voor sportverenigingen. Om verenigingen te helpen hebben we voor iedereen die verenigingen ondersteunt en adviseert een top tien samengesteld van de belangrijkste issues die spelen bij clubs. Samen vormen de tien delen een handleiding vol tips en aandachtspunten voor de club. In dit negende deel geven we antwoord op de belangrijkste vragen die spelen rond sociale binding.

#### 9. Vraag: Hoe blijf je in contact met leden van je club die een minder groot sociaal netwerk hebben? En hoe houd je ze in beweging in tijden van corona?

##### Toelichting op het issue/de vraag:

Sport brengt Nederland samen en geeft de kracht om eenheid te brengen in verscheidenheid. Wie regelmatig beweegt en sport voelt zich gelukkiger en geniet meer van het leven. Sport kan mensen uit hun isolement halen en verbindt grote groepen. Sport bevordert een actieve gezonde leefstijl voor mensen mét en zonder beperking of chronische ziekte. Sport kan daarnaast zorgen voor een plek waar bijvoorbeeld ouderen, mensen met een laag inkomen, de LHBTI+ community én mensen met verschillende culturele achtergronden zich thuis kunnen voelen. In tijden van corona zijn sportclubs helaas geen fysieke plek om mensen te ontmoeten én bestaat er het risico dat sociale ongelijkheid toeneemt. Hoe behoud je bijvoorbeeld contact met leden die net lid geworden zijn van je club? Of hoe zorg je dat leden met een minder groot sociaal netwerk contact blijven houden met andere leden? En hoe houd je mensen die niet vanzelfsprekend sporten in beweging?

##### Hoe behoud je contact met écht alle leden in tijden van corona? Antwoord:

Over open clubs wordt vaak gezegd dat er een goede clubcultuur heerst en dat er veel leden zijn met 'clubgevoel'. In een [artikel in het vakblad Sport & Strategie](#) benoemt onderzoeker Nanny Kuijsters een mooi denkkader. Zij stelt "Het clubgevoel komt tot uitdrukking in de mate waarin leden deelnemen aan sport en andere activiteiten, in de relevantie van de club voor leden - hoe belangrijk de club voor leden is - en in het sociale netwerk dat leden zelf hebben binnen de club."



Bijna alle sportclubs in Nederland gebruiken sociale media, zoals Facebook, YouTube, Instagram, Snapchat, WhatsApp en Twitter. Hierdoor creëren sportclubs als het ware virtuele, online communities als extra 'communicatielaag', waarin leden en niet-leden – zoals sponsors, vrienden en belangstellenden – met elkaar communiceren. Gebruik deze media om in contact te komen met leden en niet-leden. Een interessant artikel vind je [hier](#). Besteed als bestuurder of trainer/coach extra aandacht aan mensen voor wie sport niet vanzelfsprekend is of mensen die een klein sociaal netwerk hebben.

### Overig beschikbare informatie

Helaas zijn de sportclubs voorlopig nog niet voor iedereen open en dus vinden wedstrijden, toernooien en feestjes geen doorgang. Dat zette Kuijsters aan het denken: wat zou dit betekenen voor het clubgevoel van de leden, nu ze elkaar alleen nog online kunnen zien en spreken? Om daarachter te komen besloot de onderzoekster om een [korte vragenlijst](#) op te stellen. Hier kunnen de leden van je vereniging vertellen hoe zij online met elkaar in contact blijven.

### Tips en voorbeelden: wat kan de sportclub zelf doen

Tips:

- Bespreek met het bestuur welke 'key persons' binnen jouw club een rol kunnen spelen in het betrekken van leden
- De zeer betrokken leden lukt het waarschijnlijk zelf aardig goed om hun sociale netwerk binnen de club te onderhouden. Denk ook aan het betrekken van mensen die hier moeite mee hebben
- Zoek leden thuis op (blijf op afstand) en geef ze tips om te sporten en bewegen
- Maak gebruik van de talloze voorbeelden die hieronder te vinden zijn

Voorbeelden:

- Sportverenigingen in Enschede bundelen de krachten: [lees hier](#).
- SV Zevenhoven neemt video op voor leden 'we missen jullie': [lees en bekijk hier](#).
- KV Synergo ontwerpt 'Synergo-trui': [lees hier](#).
- HC Rotterdam stuurt bloemen naar verzorgingstehuis: [lees hier](#).
- HC Rotterdam Dames 3 blijven fit: [lees hier](#).
- One team one smile bij SC 't Gooi: [lees hier](#).
- Onderzoeker Marjan Olfers: "[wees solidair](#)"
- FC Lisse maakte deze drone video voor de leden en stuurde kaartjes naar alle leden: zie [hier](#).
- VV Berkum had een leuke bloemenactie voor oudere leden: lees [hier](#).
- Kenniscentrum Sport en Bewegen heeft meerdere interessante websites en tools om thuis te bewegen: zie [#beweegthuis](#) voor meerdere doelgroepen, [Beweeggids](#) voor ouderen met dementie en [Beweegposter](#) - voor ouderen.



- Voor ouderen heeft het Ouderfonds OldStars [Radio](#) ontwikkeld. In deze podcast komen een vast aantal rubrieken aan bod, met muziek, beweegtips en mooie verhalen van OldStars en van ambassadeurs. De podcast wordt gemaakt door de OldStars zelf en redactioneel ondersteund door het Ouderenfonds. En biedt bijvoorbeeld [deze oefeningen](#) aan.
- Andere leuke voorbeelden voor ouderen zijn: Ouderen – hand oog coordinatie: zie [Filmpje met tekst \(toegankelijk\)](#), [Buurtsportcoach](#) en [Brabant blijft bewegen – ouderen](#) en Buurtsportcoach Elyna geeft in [deze video](#) een fijne oefeningen waarmee het hele lichaam in beweging komt.
- De Dirk Kuyt Foundation heeft 26 TOPFIT trainingen aangepast sporten online staan. Deze zijn gemakkelijk thuis uit te voeren en worden zowel staand als in een rolstoel gedemonstreerd. Elk [filmpje](#) duurt ongeveer 15 minuten.
- Op [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl) zijn enorm veel voorbeelden te vinden voor mensen met een beperking.
- Special Olympics heeft een app ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking, genaamd Scoor je PR: <https://specialolympics.nl/2020/scoor-je-pr-2/>. De app is gebaseerd op het Scoor je PR! programma; een goed onderbouwd programma die oefeningen bevat om de algemene conditie van de sporter te bevorderen. Tevens wordt de sporter getest op zijn/haar gezonde leefstijl.
- Op <https://sportindebuurt.nl/corona-initiatieven/> zijn verschillende initiatieven te vinden.
- Voor mensen met diabetes zijn er verschillende voorbeelden te vinden. Thuis bewegen, voorbeeld ambassadeur: <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/nieuws/item/18199/blijf-thuis--blijf-bewegen/>, maar ook zelfstandig wandelen/ gratis online programma: <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/nieuws/item/18200/zelfstandig-wandelen/> of bekijk het webinar [Diabetes](#) en corona.
- Voor mensen in een kwetsbare positie heeft Stichting Life Goals motiverende video gemaakt. De [Nijmeegse Life Goals-tak](#) verzorgde de afgelopen jaren al diverse sportprojecten voor kwetsbare groepen uit de stad en daar komt per 2 september het door IrisZorg (instelling voor verslavingszorg) gefinancierde daklozenteam bij <https://www.instagram.com/p/B-bj9OejRK6/> (<https://www.instagram.com/stlifegoals/?hl=nl>)
- De Sport & Cultuur Tas brengt sport en cultuur thuis in Utrecht Stad: De eerste versie van de Sport & Cultuur tas is ontwikkeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar en zit vol met sportieve en culturele activiteiten. De tas is helemaal gratis en bedoeld voor gezinnen, waar genoeg laptops en gemakkelijk thuisonderwijs niet vanzelfsprekend zijn. Laat staan een playstation om even lekker op te spelen of zelfs een boek om even de gekke situatie te kunnen ontvluchten. Zie: <https://jeugdfondssportencultuur.nl/nieuws/de-sport-cultuur-tas-brengt-sport-en-cultuur-thuis-in-utrecht-stad/>. Ook kan er maatwerk geboden worden als blijkt dat aanbieders in deze tijd een alternatief hebben gevonden (bijv. digitaal) om hun lessen te kunnen blijven aanbieden. Ook heeft het Jeugdfonds Sport en Cultuur een toolkit beschikbaar: zie [hier](#).



- Girl Power. The Girl Movement uit Ede daagt alle meiden uit om hun voetbalskills te delen. Een leuke manier om alvast in beweging te komen voor het Krajicek Meidenevent & Meidenvoetbaltoernooi (datum volgt z.s.m.). Fouzia, Scholarshipper op Playground De Essenburg, laat je zien hoe het moet 😊 dus pak een bal en ga zelf ook lekker aan de slag! <https://www.facebook.com/KrajicekFoundation/videos/vb.224219027594540/535505590683822/?type=3&theater>
- Om in THUIS in beweging te blijven (en onderwijs te volgen) heb je internet en een laptop nodig: <https://www.amsterdam.nl/nieuws/nieuwsoverzicht/amsterdam-stelt-laptops-beschikbaar/>