



# corona issues

## top 10 corona issues voor sportclubs

### Deel 10: Sporten voor iedereen, extra aandacht voor ouderen (versie 27/5)

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 tiende deel geven we antwoord op de belangrijkste vragen die spelen rondom sporten voor iedereen.

#### 10. Vraag: Hoe zorgen we dat iedereen, dus ook ouderen, met vertrouwen weer gaan sporten?

We kunnen voorzichtig opbouwen met sportbeoefening, verschillende leeftijden, buiten en straks ook weer binnen, zodat iedereen weer kan sporten.

De groep ouderen is enorm gevarieerd. Voor sommige ouderen is het wenselijk - o.a. bij het opstarten - om extra rekening met hen te houden.

#### Toelichting op het issue/de vraag

Sommige oudere personen kunnen onzeker zijn over het hervatten van sportbeoefening bij de sportvereniging. Sommigen zullen twijfelen, anderen willen juist graag weer beginnen, ook vanwege gezondheid, fitheid en sociale ontmoeting. De manier hoe mensen daarmee omgaan is heel divers, variërend van extra voorzichtig tot zelfs enigszins eigenwijs. Het is zinvol om duidelijk te laten zien dat ze op de vereniging op een goede veilige manier kunnen sporten, zowel wat betreft de officiële maatregelen (o.a. geen fysiek contact en 1,5 m afstand), als extra aandacht hiervoor o.a. vanuit trainers/begeleiders.

#### Adviezen

Een **duidelijke en gastvrije ontvangst** is nu extra belangrijk, evenals het geven van vertrouwen in **veiligheid**

- Deelnemers vinden het prettig om zich meteen welkom en veilig te voelen. Dit kan met duidelijke richtlijnen, een goede sfeer en service bij zowel ontvangst, verblijf als vertrek;



- Een persoonlijk gesprek is waardevol, om de nieuwe situatie op de club en de persoonlijke situatie voor de deelnemer te bespreken, om vragen te beantwoorden en aan te geven hoe de vereniging daarmee omgaat. Dit kan vooraf telefonisch of direct bij aankomst op de club en na de sportbeoefening persoonlijk vragen hoe het is bevallen.

#### Veel belang bij **kwaliteit (opgeleide) trainers/ instructeurs/ begeleiders**

- Sommige ouderen twifelen misschien of de situatie, hun gezondheid of fysieke capaciteiten het toelaat om (weer) te sporten. Ze ontvangen graag persoonlijk advies hierover. Ze hechten bijzonder veel waarde aan kader, die oog hebben voor elke deelnemer en op eventuele bijzonderheden kunnen ingaan. Die extra aandacht besteden aan veiligheid en persoonlijk contact. Wel enthousiasme, niet belerend of angst aanwakkeren;
- Sommige trainers zoeken - aanvullend - naar specifieke lesstof die ze kunnen aanbieden. Ze hebben behoefte aan inspiratie en nieuwe ideeën. De betreffende sportbond kan hierin een faciliterende rol spelen.

#### Differentiatie in **sportbeoefening**

- Het is extra belangrijk om rustig op te starten (sommigen hebben een tijd stil gezeten). Het is te overwegen om te starten met kleinere groepen en/of een apart moment voor mensen die nog twifelen en extra voorzichtig zijn. Mensen sporten graag met gelijkgestemden. Differentiatie in de training, per persoon, zorgt ervoor dat iedereen op eigen manier kan meedoen, eigen tempo, eigen niveau;
- Mensen kunnen elkaar enthousiasmeren om weer te starten, maar richt het zo in dat mensen hun eigen moment kunnen bepalen om weer mee te doen (oppassen met groepsdruk).

#### Extra aandacht voor **sportomgeving**

- Duidelijkheid over richtlijnen, hygiëne en bereikbaarheid;
- Geef duidelijke info vooraf en een plek/naam waar ze met vragen terecht kunnen.

#### Suggesties voor (het benaderen en bereiken) van **nieuwe deelnemers/ leden**

- Laat duidelijk zien wat de 'belofte' is van het sportaanbod en zorg dat die 'belofte' aansluit op hun wensen (wat ze belangrijk vinden): gezondheid, je fit voelen, lekker samen bewegen, samen iets ondernemen, veiligheid, zelfredzaamheid, gezelligheid, leefbaarheid. Benoem de voordelen van het (samen) sporten en van de club. In de huidige situatie ligt de nadruk op de noodzaak om weer te bewegen en blij te zijn dat dat weer kan. Prima om aan te geven dat ontmoeten op 1,5 meter ook al positief is na een periode van thuiszitten;
- Veel ouderen voelen zich niet 'oud' en willen niet aangesproken worden als 'oudere', 'senior' of 'bejaard'. Ze worden het liefst aangesproken door 'echte mensen' en zien in uitingen (tekst, foto's) - net als iedereen - graag fitte, actieve, gelukkig ogende ouderen;
- Het werkt om direct contact te maken, om ze te benaderen en uit te nodigen voor sportdeelname: b.v. via (jeugd) leden, huisarts, fysiotherapeut, buurtsportcoach, ouderenorganisatie, lokale (wijk) contacten. Ze stellen een persoonlijke aanpak op prijs.



Bijvoorbeeld #ikneemjemeel!: stimuleer sporters van je club om iemand uit te nodigen en mee te nemen om samen te komen sporten.

**Samenwerken** is zinvol, met andere sportverenigingen (van andere sporttakken) of met andere organisaties in de buurt, zorgverleners, welzijn of ouderenverenigingen

- Twee of meerdere (sport)aanbieders kunnen samen een breder sportaanbod bieden, b.v. combi-instapaanbod, combilidmaatschap, gezamenlijk sportprogramma of koppeling van seizoenen. Dit kan op verschillende locaties of juist georganiseerd vanuit één locatie: het bieden van meer sporttakken op één locatie (sportaccommodatie/ kantine) of de club als uitvalsbasis. Een mogelijkheid is overdag sporten, dat kan gunstig zijn voor het benutten van de accommodatie;
- Voor continuïteit sportbeoefening is het zinvol dat (sport)aanbieders van elkaar weten wat er mogelijk is en ze sporters - b.v. die stoppen - naar elkaar doorverwijzen of samen kennismakingslessen organiseren;
- Goede samenwerking start met persoonlijk contact en interesse. Goede samenwerking levert zoveel op: beter bereiken van de doelgroep, meer reuring op de club, meer betrokkenheid bij de vereniging, meer deelnemers/ leden, delen van kosten/ aanschaf, gezamenlijk gebruik accommodatie, etc.

### Voorbeelden

- De bowlsbond (NIOBB) merkt dat het bij sommige verenigingen moeizaam op gang komt. De indruk bestaat dat de mensen die versoepeling willen meer 'in beeld komen' dan de mensen die het eigenlijk nog te eng vinden om een groep op te zoeken, ook al is er sprake van 1,5 meter afstand. De ervaring leert dat het spel met 1,5 meter afstand houden wel te doen is, maar het met meerdere banen naast elkaar wat krampachtig zou worden. Zij ervaren het nieuwe normaal nog als een puzzel. De bond benadrukt bij verenigingen het belang om leden - ook vooraf - goed te informeren;
- Trainers van de Atletiekunie voorzien elkaar op Facebook van leuke tips voor de lesstof: [hardlooptrainers](#);
- Sportief Wandelgroep Zoetermeer is duidelijk en consequent: <https://vimeo.com/422238061/0bca1224fe>;
- Een docent Meer Bewegen voor Ouderen heeft de groep in tweeën gesplitst. Iedereen krijgt 1x in de 2 weken les en voor de andere week krijgen de deelnemers 'beweeg-huiswerk' mee. Daarvoor wordt de Beweegposter gebruikt, specifiek voor ouderen die extra willen bewegen naast het moment bij de sportvereniging of die wellicht liever nog thuis blijven bewegen: [Beweegkit voor Ouderen](#);
- Voor de groep ouderen die (nog) thuis blijft, kun je als club iets extra doen: [Balkon-gym-actie](#);
- Ook is veel informatie te vinden over veilig starten met sporten op: <https://nocnsf.nl/checklist-coronavirus-sportverenigingen> en [www.allesoversport.nl/veiligestartmetsport](http://www.allesoversport.nl/veiligestartmetsport).