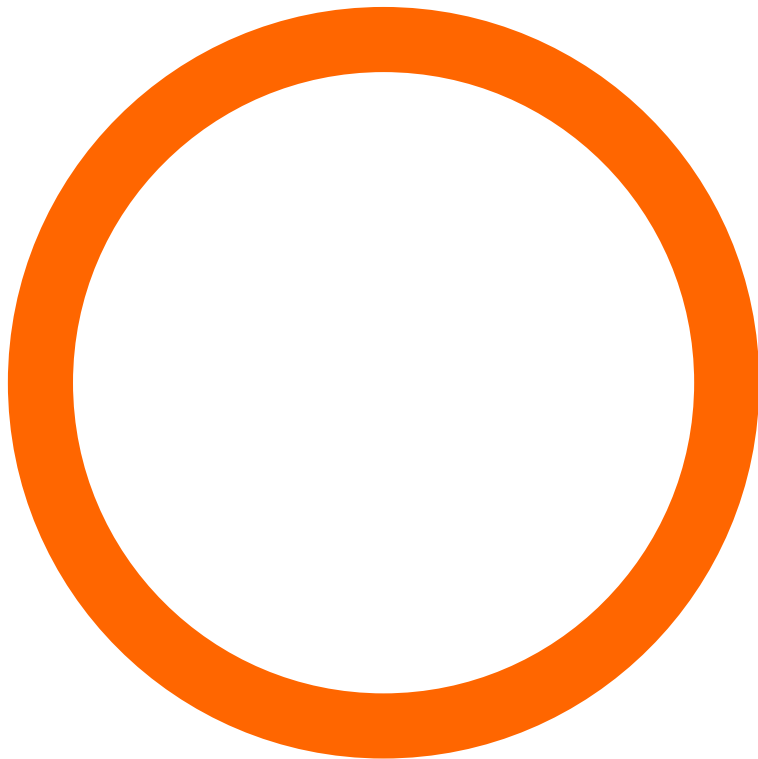


# De zeven kenmerken van een **Sport en Zorg-club**

Dit Sport en Zorg-wiel toont de zeven kenmerken van een Sport en Zorg-club. Deze kenmerken bieden handvatten en inspiratie voor sportclubs. Ze geven richting aan de ontwikkeling van een goede en duurzame Sport en Zorg-club. Klik op een kenmerk voor meer informatie en praktische tips.

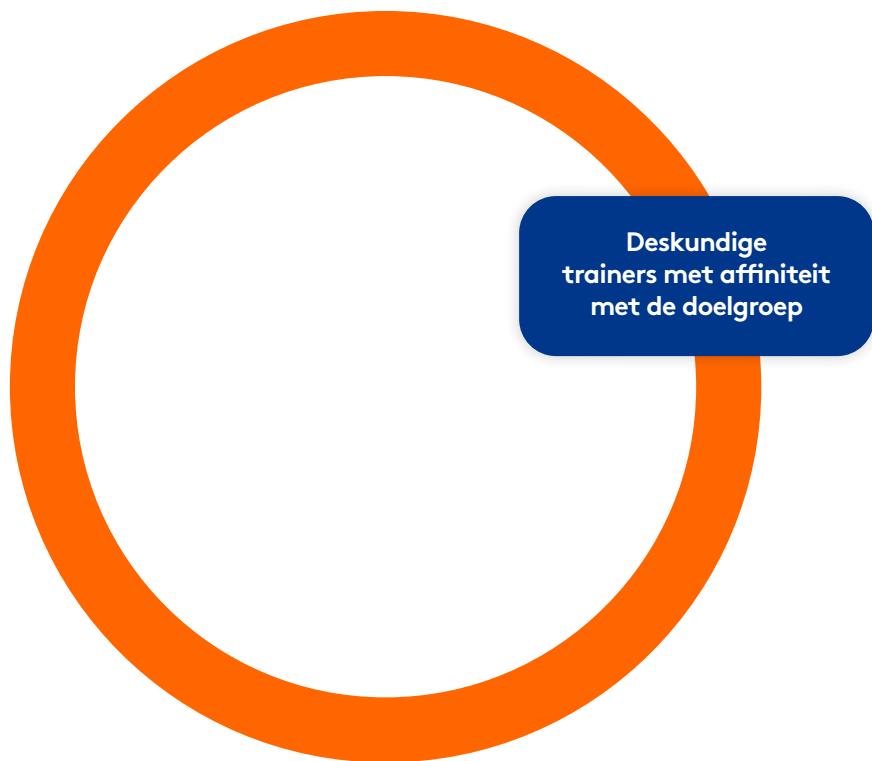


## Laagdrempelig sporten en bewegen

Sport en Zorg-clubs bieden laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten aan voor mensen met een kwetsbare gezondheid. Meedoen en plezier zijn belangrijker dan presteren. Iedereen wordt aangemoedigd om op zijn eigen niveau deel te nemen. Er is veel aandacht voor gezelligheid en een fijne groepssfeer, zowel tijdens als voor en na het sporten. De club toont begrip voor beperkingen, individuele behoeften en eventuele drempels om te sporten en bewegen.

### Tips:

- Kies vooraf welke doelgroep je wilt bereiken met je sport- en beweegactiviteiten. Zijn dat kinderen of volwassenen? En richt je je bijvoorbeeld op mensen met overgewicht, reuma, Parkinson of mentale problemen?
- Luister naar de wensen en behoeften van de doelgroep en de zorgverleners bij het ontwikkelen van je aanbod.
- Bepaal of deelnemers kunnen meedoen met reguliere activiteiten of dat een aparte groep nodig is. Voor deelnemers in een aparte groep kan het waardevol zijn om ervaringen te delen met anderen in vergelijkbare situaties.
- Plan een intakegesprek met elke nieuwe deelnemer om hun behoeften en verwachtingen te begrijpen. Dit helpt bij het vinden van de juiste match tussen deelnemer en aanbod en de deelnemer thuis te laten voelen.
- Organiseer vaste en vertrouwde activiteiten met dezelfde trainer(s) die aansluiten bij de behoeften van de deelnemers.
- Bevorder sociaal contact door samen te komen voor of na de training, zodat deelnemers zich verbonden voelen en het gevoel hebben ergens bij te horen.
- Gebruik samenwerkings- en spelvormen in trainingen om het groepsgevoel te versterken en iedereen zich op zijn gemak te laten voelen. Bedenk vormen waarin je elkaar minder ophoudt, of waarbij je elkaar juist erg kunt helpen.
- Geef vooraf duidelijke informatie over wat deelnemers kunnen verwachten, zoals kledingadviezen en lesinhoud.
- Gebruik de term 'sportief bewegen' in plaats van 'sporten' om deelname laagdrempeliger te maken.
- Evalueer het aanbod regelmatig en pas het waar nodig aan. Dit kan mondeling, maar ook via een vragenlijst.



Deskundige  
trainers met affiniteit  
met de doelgroep

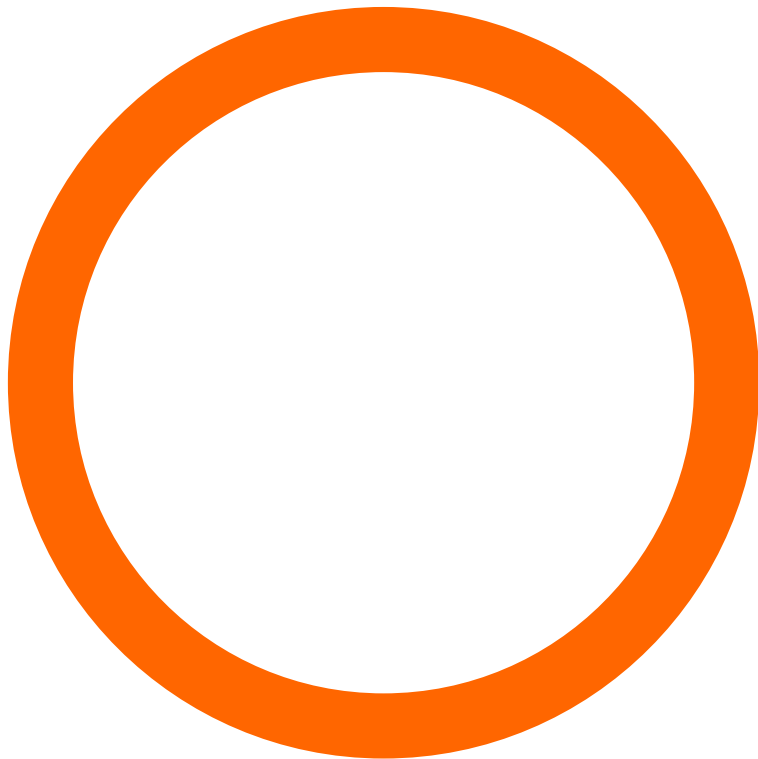


## Deskundige trainers met affiniteit met de doelgroep

Sport en Zorg-clubs hebben deskundige trainers die weten hoe ze met de doelgroep moeten omgaan. Ze passen hun aanpak aan het niveau en de behoeften van de deelnemer aan. De trainers hebben extra oog voor persoonlijke aandacht en zijn sociaal betrokken.

### Tips:

- Geef persoonlijke aandacht, zodat deelnemers zich welkom voelen. Een goed ontvangst draagt eraan bij dat ze de volgende keer weer komen. Vraag daarnaast regelmatig hoe het vandaag met hen gaat. Het woord 'vandaag' is belangrijk, omdat dit bij mensen met een kwetsbare gezondheid per dag enorm kan verschillen.
- Bel of app de deelnemer bij onverwachte afwezigheid. Een keer niet komen is niet erg, maar toon belangstelling in de reden van afwezigheid en motiveer om een volgende keer wél weer te komen.
- Vraag regelmatig hoe deelnemers de trainingen ervaren en betrek ouders actief bij kinderen, bijvoorbeeld door vaste contactmomenten.
- Stel je als trainer kwetsbaar op, creëer veiligheid en bereid de trainingen goed voor. Geef aan als je iets moeilijk vindt en vraag feedback over jouw trainingen.
- Zorg dat deelnemers het gevoel hebben dat ze iets kunnen, voldoende keuzevrijheid hebben, en betrokkenheid ervaren. Laat zien dat het leuk is om (samen) te sporten en sportief te bewegen.
- Geef als trainer oprechte complimenten voor dingen die iemand goed doet of voor de vooruitgang die je ziet, ook al is deze maar klein. Toon respect en begrip, en geef vertrouwen.
- Volg relevante trainingen om rode vlaggen te herkennen en adequaat te handelen.
- Zorg dat je als trainer weet hoe je blessures voorkomt en handelt bij ongevallen, en dat EHBO-materialen beschikbaar zijn.

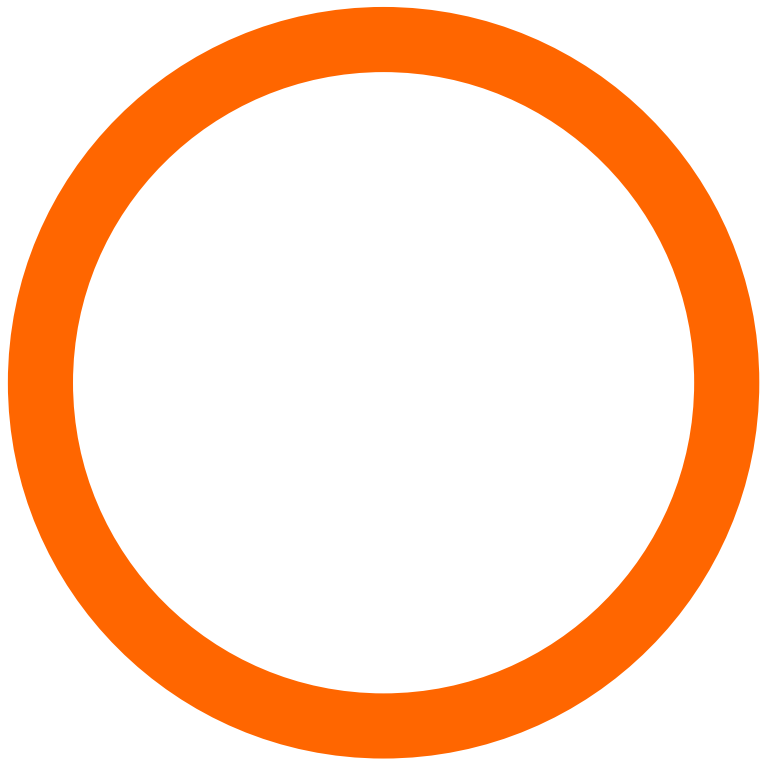


## Extra aandacht voor toegankelijkheid en gastvrijheid

Sporten en sportief bewegen zijn niet voor iedereen vanzelfsprekend. Sport en Zorg-clubs zorgen ervoor dat mensen met een kwetsbare gezondheid zich welkom, veilig en betrokken voelen. Ze besteden extra aandacht aan de persoon, zijn of haar individuele behoeften en welzijn.

### Tips:

- Vraag deelnemers wat zij prettig vinden om hun behoeften beter te begrijpen. Denk aan vragen, zoals: Fijn dat je er bent, heb je er zin in? Waar kunnen we rekening mee houden? Zie je ergens tegenop? Hoe kunnen wij je daarbij helpen? Wat heb jij nodig zodat je aan het einde van de les denkt: yes, dit was fijn!?
- Volg het begeleidingstraject '[Toegankelijke\(re\) clubs](#)' van NOC\*NSF. Hier ontvang je handvatten hoe je je als sportclub (extra) kan inzetten zodat steeds meer mensen zich volledig welkom, veilig en betrokken voelen in de sport.
- Zorg ervoor dat je club fysiek toegankelijk is voor iedereen, bied bijvoorbeeld clubkleding in de juiste maten aan, en zorg voor materialen die geschikt zijn voor de doelgroep en situatie. Bekijk voor meer tips over fysieke toegankelijkheid [nocsf.nl/handboek-wet-en-regelgeving/24-fysieke-toegankelijkheid-sportvereniging](https://nocsf.nl/handboek-wet-en-regelgeving/24-fysieke-toegankelijkheid-sportvereniging).
- Creëer een gezonde sportomgeving met gezonde voeding, een rookvrij terrein en een verantwoord alcohol-beleid. Dit helpt de deelnemers bij het volhouden van een gezonde leefstijl.

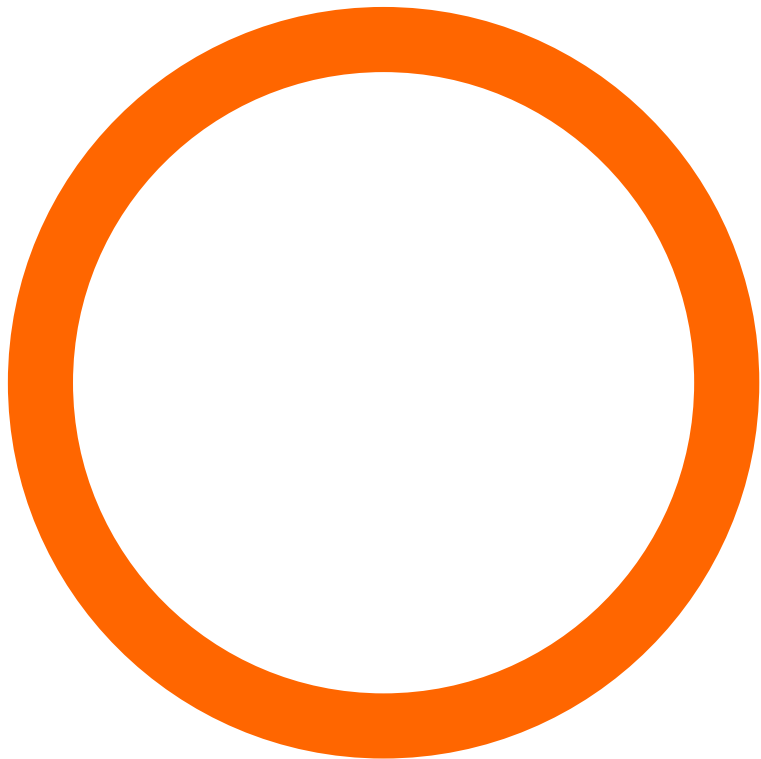


## Extra aandacht voor sociale veiligheid

Sport en Zorg-clubs besteden extra aandacht aan het creëren van een vertrouwde en sociaal veilige omgeving voor de Sport en Zorg deelnemers. Ze voldoen aan de basiseisen voor sociale veiligheid (de 4 v's).

### Tips:

- Voldoe aan de 4 v's: zorg voor een verenigingsbrede gedragscode, een vertrouwenscontactpersoon op de club, VOG-gecertificeerde vrijwilligers en vakkundig geschoolde trainer-coaches.
- Gebruik respectvolle en neutrale taal om stigma's te vermijden. Doe geen aannames over waarom iemand deelneemt, zoals gewichtsverlies. Focus in plaats daarvan op plezier, gezondheid en welzijn in brede zin, en laat deelnemers zelf hun doelen benoemen. Behandel deelnemers als sporters, niet als patiënten.
- Vraag via de Regeling Gratis VOG een gratis VOG aan voor je vrijwilligers.
- Richt je op wat deelnemers kunnen, niet alleen op prestaties.

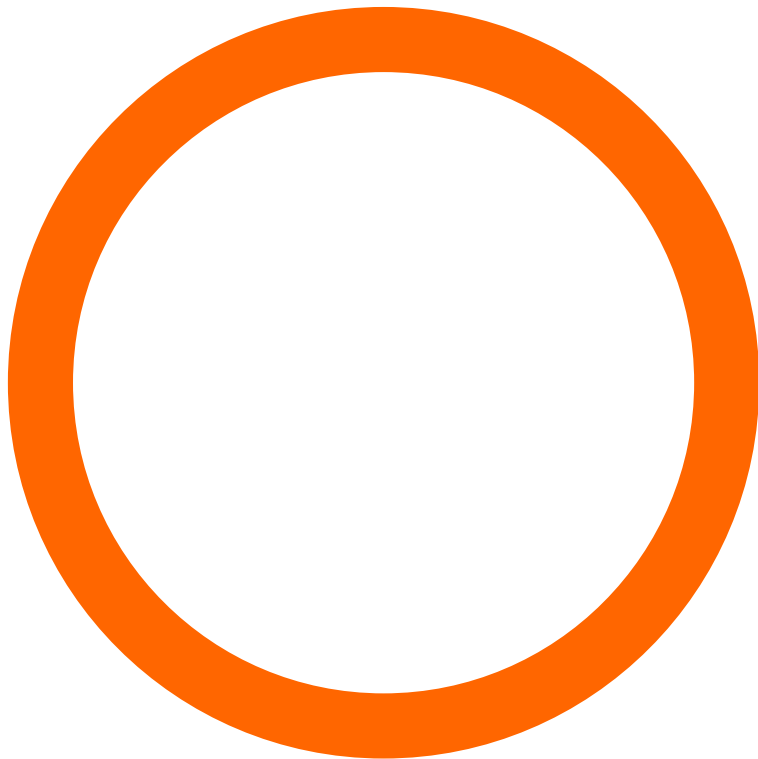


## Contact met zorgprofessionals en toeliders

Sport en Zorg-clubs staan open voor, en zoeken actief samenwerking met zorgprofessionals en toeliders, zoals buursportcoaches of beweegmakelaars. Hierdoor raken zorgprofessionals bekend en vertrouwd met het sport- en beweegaanbod van de club, waardoor zij mensen met een kwetsbare gezondheid makkelijker vanuit de zorg naar de sport kunnen doorverwijzen.

### Tips:

- Creëer korte lijnen met de zorgprofessionals en toeliders die bij de cliënt betrokken zijn. Dit helpt om een goede doorverwijzing te waarborgen.
- Onderzoek of er een lokaal netwerk voor sport en zorg bestaat en zorg dat je hieraan deelneemt.
- Bespreek met de zorgprofessional wie waarvoor verantwoordelijk is. Als club ben je bijvoorbeeld verantwoordelijk voor een laagdrempelig en toegankelijk sport- en beweegaanbod, terwijl de zorgprofessional weet waar het lokale aanbod te vinden is.

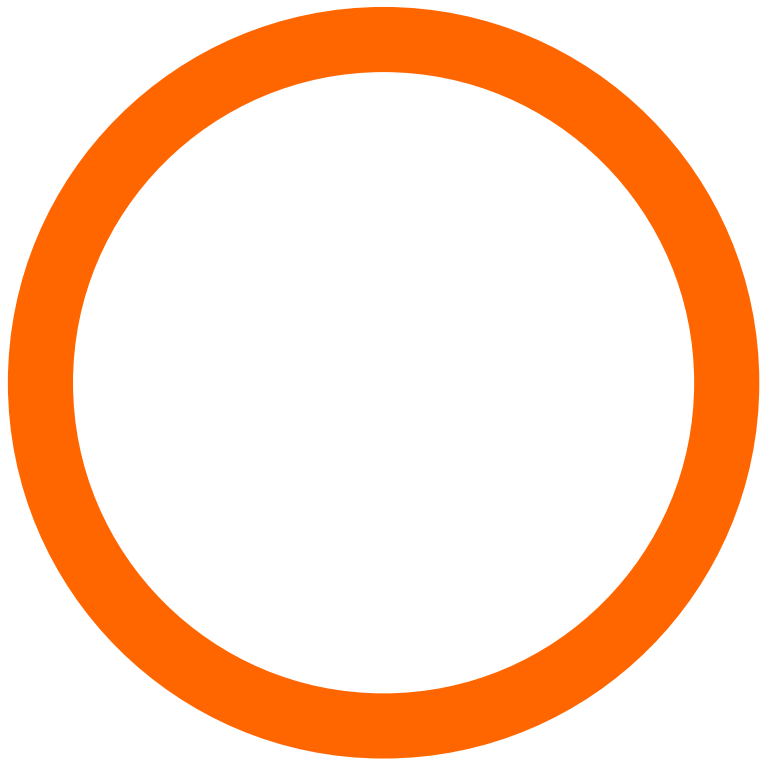


## Betaalbaar

Sport en Zorg-clubs zorgen ervoor dat hun aanbod voor de meeste mensen betaalbaar is. Wanneer deelnemers de kosten toch niet kunnen dragen, weten de clubs waar deelnemers lokale financiële steun kunnen aanvragen. Clubs helpen de deelnemers bij het indienen van de aanvraag of verwijzen hen door voor meer informatie over financiële hulp.

### Tips:

- Overleg met je gemeente of er subsidies zijn voor deelnemers om de kosten van lidmaatschappen en sportkleding te dekken of te verlagen. Veel gemeenten zijn bijvoorbeeld aangesloten bij organisaties als het Volwassenenfonds, Jeugdfonds Sport en Cultuur of Stichting Leergeld.
- Zoek lokale sponsors of werk samen met andere lokale organisaties, sportclubs en bedrijven om de kosten te delen en je netwerk te vergroten.
- Bied flexibele betaalopties aan. Overweeg gratis proeflessen, betalen per keer, of een strippenkaart om het aanbod betaalbaarder te maken. Let wel: het aanbod hoeft niet gratis te zijn.
- Werk je met een aanmeldformulier? Overweeg om deelnemers op het formulier te laten aangeven of zij hulp willen bij financiële vragen. Zorg ervoor dat degene die de ondersteuning biedt, precies weet waar hij of zij terecht kan voor financiële vragen.



## Breed gedragen binnen de club

Sport en Zorg-clubs zorgen ervoor dat iedereen binnen de club weet dat de club een Sport en Zorg-club is. Denk hierbij aan het bestuur, de trainers en de leden. Stimuleer het gevoel van betrokkenheid, zodat niet één trainer met Sport en Zorg bezig is, maar meerdere leden hierin actief zijn. Zo blijft het initiatief niet afhankelijk van één persoon en wordt de club gastvrijer en toegankelijker.

### Tips:

- Gebruik alle communicatiekanalen om te vertellen dat je laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten aanbiedt. Denk aan kanalen zoals de algemene ledenvergadering, website en social media. Focus hierbij altijd op het aanbod zelf en niet op de deelnemers. Sommige deelnemers sporten liever anoniem bij jouw club en willen niet dat iedereen weet dat ze tot een speciale doelgroep behoren.
- Organiseer vaste momenten voor een trainersoverleg om begeleiding, ondersteuning en scholing te bieden aan de trainers van het Sport en Zorg-aanbod en aan degenen die hierin geïnteresseerd zijn. Dit helpt trainers om passende beweegactiviteiten en begeleiding aan te bieden.