INSPIRATIE KIT

SPORTZOMER 2017



Inhoudsopgave

2 Voorwoord

3 Het belang van sporten voor volwassenen.
Uitleg Peet Mercus, expert sport voor volwassenen bij NOC*NSF

4 Toolkit Sportzomer: wat is er nieuw en wat hebben we geleerd

5 Profiteer als gemeente, buurtsportcoach en/of sportclub van van de zomer in Nederland: organiseer activiteiten!

6 Sportkalender

7 De zomer sportplezier commissie & tips en tricks sportzomer

8 Hoe kan de sport optimaal gebruik maken van de zomer?

9 5 tips om volwassenen te bereiken om (weer) te gaan sporten

10 5 tips om volwassenen te stimuleren om (weer) te gaan sporten

11 Activiteiten voor volwassenen in de zomer

14 Wat te doen bij slecht weer in de Sportzomer van 2017

15 Sportzomer aanpak gemeente Hoorn

16 Sportzomer aanpak gemeente Maastricht

17 Sportzomer aanpak gemeente Amersfoort

18 Tips voor het organiseren van activiteiten in de zomer

23 Een zomer vol uitdaging en sportplezier voor iedereen, sportzomer 2018 & noot

Colofon

Idee en coördinatie:
*NOC*NSF Sportparticipatie*

Bijdragen van:

*Maastricht: Thijs van Veen, Co-Design: Marieke van Dijk en haar team, KNVB: Willem Bos, Ferrero: Olivier Zwolsman, Zilveren Kruis: Lies van Berkel, Sportsmedia: Robbert Barreveld, Utrecht: Ton Wetselaar, NOC*NSF: Maaike van Meerten, Marco Kooiman, Sanne van Til, Richard Kaper, Bert Renkema, Coen van den Bemt, Robin Sack, Kees Sijbesma, Pim Brouwers, Peet Mercus, Jong Oranje: Rutger Kwaatseniet, Den Haag: Wendy van der Meijs, 2Basics: Elcke de Weme, KNHB: Patrica Louter, Gilze-Rijen: Tobias Spoor en uit het land!*

Fotografie:

*Vermeer, archief NOC*NSF, Hoekstra, Beerthuizen, archief diverse sportclubs en sportbonden.*

Vormgeving:

Niels Versteeg

Papendal, 28 juni 2017



VOORWOORD

Dit is de toolkit Sportzomer 2017. Deze toolkit kan je als gemeente, buursportcoach en/of sportclub inzetten om activiteiten te organiseren in de zomer. Dit kan zowel voor jeugd als voor ouderen en alles wat daar tussenin zit. Je kan de activiteiten die in deze toolkit staan rechtstreeks overnemen of je kan kijken hoe je de activiteiten om kan vormen naar de eigen gemeente. Dit zodat het goed aansluit bij de eigen waarden die de gemeente, buurtsportcoach en/of sportclub hanteert.

Naast activiteiten zijn er ook tips en/of ideeën geformuleerd om volwassenen te bereiken en stimuleren om (weer) te gaan sporten. Tevens staan er voorbeelden van activiteiten in. De sportparticipatie gaat hierdoor omhoog, maar belangrijker nog is dat de sportzomerdip wordt tegengegaan. Deze tips zijn tot stand gekomen naar aanleiding van onafhankelijk onderzoek. Dit onderzoek is gedaan door Pim Brouwers, afstudeerstagiair bij NOC*NSF en student SPECO Sportcommunicatie.

Afgezien van de hierboven al genoemde doelstellingen is het ook belangrijk dat de toolkit Sportzomer kan helpen om jou/jullie als gemeenten, buurtsportcoaches en sportclubs, die (nog) geen sportzomer organiseren, over de streep te trekken.

Wij wensen je veel sportplezier toe in de zomer!

HET BELANG VAN SPORTEN VOOR VOLWASSENEN

*Uitleg Peet Mercus, expert sporten voor volwassenen bij NOC*NSF*



Sporten is voor iedereen waardevol en plezierig, voor alle leeftijden. Ook in de verschillende volwassen levensfases kan sport veel betekenen. Bijvoorbeeld jong volwassenen die graag flexibel sporten, op momenten dat het hun uitkomt. Juist in deze leeftijd zit de grootste groep potentiële sporters. Van de groep die nu niet sport maar wel graag zou willen sporten, is 44% in de leeftijd 24-44 jaar. Of de groep sporters rondom pensioenleeftijd, die om veel redenen met plezier samen sporten. Alhoewel sommigen misschien even een stimulans kunnen gebruiken om mee te doen.

Grote groep potentiële sporters

77,3% van alle Nederlanders is 20-plus! In 2040 is 43% van de Nederlanders 50-plus en de groep 65-plussers groeit versneld (van 2,8 miljoen in 2013 naar 3,8 miljoen in 2025). Het gaat dus om een grote groep waarbij de sportparticipatie duidelijk lager is dan bij de jeugd.

Wisselwerking sporten voor jeugd én volwassenen

Volwassenen kunnen een voorbeeldfunctie zijn voor de jeugd, en vice versa. Sport is in iedere levensfase belangrijk en aanstekelijk. Het gaat erom dat én de jeugd behouden blijft voor de sport én ouderen (opnieuw) van sport gaan genieten. En de preventieve werking van sport geldt voor elke leeftijd.

“Met het organiseren van (meer) sportaanbod voor volwassenen, laat je meer mensen genieten van sportbeoefening.”

Sporten voor fitheid, gezelligheid, sociale netwerk

Naast fitheid is het sociale element de belangrijkste drijfveer om te gaan sporten voor volwassenen. Samen sporten is gezellig. Door sport ontmoet je anderen en leer je samenwerken, op een leuke ontspannen manier. Sporten draagt daarmee ook bij aan de leefbaarheid. Zowel de sportbeoefening zelf als de sportverenigingen zorgen hiervoor.

Sporten zorgt voor goede productiviteit bij werknemers

Als werknemers regelmatig sporten, of dit nou jong volwassenen zijn of 60-plussers, gaat de productiviteit omhoog en ziekteverzuim omlaag. Werkgevers kunnen werknemers stimuleren om te gaan sporten, op of naast het werk.

Sporten heeft maatschappelijke waarde

Sport en bewegen draagt bij aan persoonlijke ontwikkeling, gezondheid, preventie, leefbaarheid, langer zelfstandig functioneren, minder eenzaamheid én is vooral leuk. Met extra aandacht en extra (sport)aanbod voor volwassenen zetten clubs zich dus extra maatschappelijk in. Dit sluit mooi aan op de doelen van gemeenten.

Volwassenen gaan vaak ook aan de slag als vrijwilliger

Ook zet de club daarmee een stap in de ontwikkeling tot ‘Open club’, met alle voordelen daarvan. Zoals meer reuring, meer betrokkenheid van de buurt, betere relatie met gemeente, meer leden en een sterkere vereniging. Tevens raken sporters in volwassen levensfase vaak betrokken bij de club als vrijwilliger.

TOOLKIT SPORTZOMER 2017: WAT IS ER NIEUW?

Dit jaar is de toolkit Sportzomer vernieuwd! De toolkit is uitgebreid met pagina's over volwassenen. Natuurlijk staan er ook tips en, zowel nieuwe als bestaande, activiteiten in. Deze activiteiten lopen uiteen van goed uitvoerbaar tot abstract. Dit om gemeenten, buurtsportcoaches en/of sportclubs uit te dagen mooie en leuke activiteiten te organiseren in de zomer. In de toolkit Sportzomer wordt er ingegaan op sporten voor volwassenen. Op het sporten voor volwassenen wordt ingegaan omdat er uit onderzoek blijkt dat, naarmate mensen ouder worden, de sportparticiptie afneemt. In het deel van de toolkit wat over volwassenen gaat is de volgende informatie te vinden:

- Tips om volwassenen te bereiken om (weer) te gaan sporten
- Tips om volwassenen te stimuleren om (weer) te gaan sporten
- Tips om sport- en beweegactiviteiten te organiseren bij slecht weer
- Enkele tips die gebruikt kunnen worden om activiteiten te organiseren

TOOLKIT SPORTZOMER 2016: WAT HEBBEN WE ERVAN GELEERD?

Als NOC*NSF terugkijkt op het eerste jaar van de toolkit Sportzomer, wat een pilot was, is zij tevreden. De activiteiten die erin stonden waren goed en de gemeenten die gebruik maakten van de toolkit probeerden de activiteiten op een leuke manier om te vormen zodat het bij de doelstellingen van hun gemeente pastte.

PROFITEER ALS GEMEENTE, BUURTSPORTCOACH EN/OF SPORTCLUB VAN DE ZOMER IN NEDERLAND: ORGANISEER ACTIVITEITEN

Waarom zou ik als gemeente, buurtsportcoach of sportclub activiteiten organiseren?

Activiteiten organiseren is op verschillende punten goed voor gemeenten, buurtsportcoaches en sportclubs, namelijk:

- Citymarketing, de stad komt in een positief daglicht te staan
- Je kan laten zien dat jij als gemeente, buurtsportcoach of sportclub maatschappelijk verantwoord bezig bent door bijvoorbeeld activiteiten te organiseren voor mensen in achterstandswijken of voor mensen die het niet heel breed hebben zodat zij toch een leuke zomer hebben en kunnen sporten
- Je kan inspelen op de kracht van sport
- Je kan inspelen op de topsportevenementen en eventueel Nederlands succes

Wat gaan we anders doen dan vorig jaar?

Vorig jaar was de toolkit Sportzomer een pilot. Uit onderzoek blijkt dat de toolkit vorig jaar bij sommige gemeenten bekend was bij naam, maar niet op inhoud. Hier willen wij verandering in gaan brengen. Dit willen wij als volgt gaan doen

- Via social media inzetten op '#BeActive' & '#Sportzomer'
- Door de juiste marketingcommunicatiemiddelen in te zetten en deze op de juiste manier te benutten zodat NOC*NSF daarmee kan inspelen op de marketingcommunicatiemiddelen die gemeenten, buurtsportcoaches en/of sportclubs inzetten.
- Door met de juiste marketingcommunicatiemiddelen de juiste boodschap over te brengen
- Door het netwerk en de communicateimiddelen van de Nationale Sportweek te gebruiken
- Door **www.sport.nl** beter in te zetten



SPORTZOMER 2017

WK Paratriathlon
Honderdeerste wandelvierdaagse Nijmegen
Olympic Moves
Olympic Day
Zwemvierdaagse
WK Triathlon
Ricoh Open
EK Vrouwenvoetbal
EK Halve Marathon
Tour de France
Wimbledon
Week van de Badminton
Maand van aangepast sporten
Nationale Sportweek
AH Sportactie
EK 3x3 Basketbal
Lausanne Athletissima
Wereldkampioenschap Formule 1 (Silverstone)
US Open
WK BMX
WK Atletiek
Eneco Tour
EK Hockey
Vuelta
Acht van Chaam

TIP: De Zomer Sportplezier Commissie!

Dit wil de eigentijdse vrijwilliger: mee helpen om leuke activiteiten te organiseren. Installeer daarom een Zomer Sportplezier Commissie!



*Erik Lenselink: 'NOC*NSF roept gemeenten en sportclubs/organisaties op om in de zomer (nieuwe) activiteiten te gaan organiseren voor hun leden en niet-leden. Daarbij kan dit jaar handig gebruik worden gemaakt van de mooie evenementen in de sportzomer van 2017: onder andere het EK-Vrouwenvoetbal, in ons eigen land het WK-atletiek en vanzelfsprekend de de Tour de France. Eerst samen sporten en/of bewegen en daarna samen mooie topsport kijken. Succes verzekerd.' Erik vervolgt: 'Op dit punt is wel vernieuwing nodig in de organisatiestructuur van sportclubs/organisaties. Door het installeren van een zomerbestuur (of zomercommissie) kan de druk op de schouders worden gelegd van een andere groep vrijwilligers die in de (korte) zomerperiode een aantal leuke extra activiteiten organiseert. Precies wat de eigentijdse vrijwilliger wil!'.*

Bron: column Erik Lenselink
'Het zomerbestuur', magazine Sport & Gemeenten, maart 2017

TIPS & TRICKS SPORTZOMER!

Kies een geschikt evenement voor de Sportzomer 2017 en kijk ook naar evenementen die in de Sportzomer van 2016 zijn georganiseerd (denk aan activiteiten rondom de Olympische Spelen).

- Welk evenement heeft raakvlak met de regio/lokaal?
- Welk evenement spreekt het meest aan?
- Welke doelgroep wil je bereiken?
- Check deze kit goed en laat je inspireren!

Het hoeft niet groots te zijn. Klein, intiem, met passie en plezier zorgt vaak voor een verrassend positief resultaat.

Maak enthousiast

- Check de behoefte van je sportclub.
- Zet het op de vergadering van verenigingsbijeenkomsten.
- Ga op zoek naar aansprekende voorbeelden.

Stel een werkgroep c.q. de Zomer Sportplezier Commissie samen

Zorg dat deze werkgroep bestaat uit de volgende personen:

- Initiatiefnemer
- Aanspreekpunt evenement
- Betrek sportclubs, onderwijs, zorg, welzijn,cultuur etc.

Kijk op www.nationalesportweek.nl voor bruikbare draaiboeken etc.

Bind partners aan je initiatief en/of deel je ideeën met anderen

Betrek andere sportclubs c.q. sportaanbieders bij de organisatie. Maak samen een rijk programma waarbij sportplezier de boventoon voert. Ga ook de samenwerking aan met het bedrijfsleven en de horeca. Zij kunnen je helpen om jouw activiteit/ initiatief te promoten zodat er meer mensen deel gaan nemen.

HOE KAN DE SPORT OPTIMAAL GEBRUIK MAKEN VAN DE ZOMER?

Zes tips van Marcel Beerthuizen



Dat het bedrijfsleven sport maximaal in weet te zetten blijkt uit de vele succesvolle initiatieven van commerciële partijen wanneer het land oranje kleurt. Denk aan de supermarktacties, acties van biermerken of een krant met een sportzomeraanbieding.

Hoe kunnen ook sportclubs en verenigingen de sport benutten? Hieronder volgen enkele tips:

Maatwerk

Wil je mensen bereiken om meer te gaan bewegen en sporten? Zorg dan dat je als vereniging of club maatwerk levert. Focus je op kleinere subgroepen. Zoals huisvrouwen, ouderen, studenten. Kijk naar wat er speelt in de omgeving. Zijn er bijvoorbeeld bedrijven waarvan medewerkers meer in beweging zouden kunnen komen? Bedenk dan iets speciaal voor hen.

Kom in beweging

Ga naar de markt toe. Wees actief en kom in beweging! Zorg dat je de mensen bereikt. Vraag de mensen bij inschrijving om hun e-mailadres, zodat je deze (vaak) incidentele sporters kunt bereiken. Bijvoorbeeld om hen te stimuleren ook naar jouw sportclub te komen. Betrek mensen bij je sport.

Inzetten van rolmodellen

Succes van Nederlandse topsporters heeft effect. Door Dafne Schippers willen volwassenen ineens sprinten en een WK hockey of vrouwenvoetbal zorgt daadwerkelijk voor meer inschrijvingen bij die sporten. Maak dus gebruik van rolmodellen. Voor ouderen kan een oud-topsporter ingezet worden om hen te motiveren/stimuleren.

Overrompel mensen met je aanbod

Ga met je aanbod naar mensen toe. Denk aan de ijsbaan op het grote plein in de stad in de winterperiode. Mensen worden geconfronteerd met het aanbod en als ze gaan bewegen zullen ze direct positief effect ervaren.

Het kan heel simpel zijn

Soms kan een bepaalde oplossing of idee heel simpel zijn. Misschien zelfs voor de hand liggend. Het hoeft niet moeilijk te zijn. Voorbeeld: de initiatieven op schoolpleinen van de Johan Cruijff Foundation. Schoolpleinen zijn bij uitstek een plek waar kinderen bewegen, dus maak daar gebruik van. Een schoolplein ingericht op beweging zorgt er vanzelf voor dat kinderen ook echt in beweging komen.

Leuk

Zorg er voor dat iets leuk is. Denk aan initiatieven als '*The Color Run*' of het Olympisch Stadion in Amsterdam dat in 2014 werd omgetoverd tot '*De Coolste Baan van Nederland*', het decor voor het NK Allround & Sprint. Kom in actie, wees creatief en zet ook media in om er de nodige aandacht aan te geven. Onthoud dat het niet perse groot hoeft te zijn wat je doet. Als het te groot is, begin dan klein en maak het langzaam groter. Ook het ABM AMRO World Tennis Tournament is ooit klein begonnen.

SPORT EXPERT *Dit artikel is verschenen in Sportexpert. De online kennisservice voor iedereen die zich (beroepsmatig) bezighoudt met sport en bewegen.*

SPORTEN VOOR VOLWASSENEN IN DE ZOMER

Volwassenen in alle leeftijdsgroepen (van 19 t/m 80 jaar) sporten minder. Vooral de groep oudere volwassenen (45 t/m 64 en 65 t/m 80 jaar) wordt steeds groter. De groep met de meeste potentie is de volgende: volwassenen van 19 t/m 64 jaar. Op de volgende pagina's staan tips om volwassenen te bereiken en te stimuleren om (weer) te gaan sporten.

5 TIPS OM VOLWASSENEN TE BEREIKEN OM (WEER) TE GAAN SPORTEN

TIP 1: FOCUS OP BEWEGEN IN PLAATS VAN SPORTEN

Bij het horen van de term sporten kunnen sommige doelgroepen onder de oudere volwassenen het idee hebben dat zij verplicht zijn om iets te doen wat niet binnen hun mogelijkheden ligt. Houd hier rekening mee in je aanbod zodat nog meer mensen kunnen genieten van sport. Als er in de communicatie gefocust wordt op bewegen bereik je meer mensen en dit kan leiden tot meer deelnemers. Sport is namelijk een vorm van bewegen. Zorg daarbij wel dat je het aanbod voor iedere doelgroep uitdagend houdt, waarbij het benadrukken van het beweegelement geen kwaad kan.

'Sport is een vorm van bewegen.' *Frank Schmitz, gemeente Smallingerland*

TIP 2: KIES VOOR EEN DIRECTE/PERSOONLIJKE BENADERING

Met een directe/persoonlijke benadering (denk aan een brief van gemeenten waar volwassenen persoonlijk worden aangespoord om (weer) te gaan sporten of buurtsportcoaches die mensen in wijkcentra aanspreken om (weer) te gaan sporten/bewegen) zijn volwassenen eerder geneigd om (weer) te gaan sporten. Dit omdat je zo laat blijken dat iedereen welkom is om te komen sporten/te bewegen.

TIP 3: BLIJF OM JE HEEN KIJKEN ZODAT JE JE KAN VERPLAATSEN IN DE DOELGROEP

Als je je bewust bent van wat er bij de doelgroep speelt en wat zij graag willen lezen/zien/horen kun je volwassenen makkelijker bereiken door met de communicatie in te spelen op deze behoeften. Dit kun je doen door bijvoorbeeld met volwassenen uit een bepaalde wijk in gesprek te gaan en door zo hun behoeften te peilen zodat je hen enthousiast kan maken om (weer) te komen sporten.



TIP 4: PROBEER IN DE COMMUNICATIE GEVOEL OVER TE BRENGEN

Volwassenen willen in de zomer genieten. Dit kan ook in combinatie met sport. Als in de communicatie een gevoel over wordt gebracht, bijvoorbeeld middels een slogan, kan je op een vriendelijke en ongedwongen manier volwassenen triggeren om in de zomer (weer) te gaan sporten.

TIP 5: FOCUS OP PLEZIER EN HERKENBAARHEID

Om volwassenen te bereiken zodat ze (weer) gaan sporten is het belangrijk dat er in de communicatie duidelijk aangegeven wordt voor wie de activiteit bedoeld is en wie de activiteiten uit kunnen voeren. Daarnaast is het focussen op plezier heel erg belangrijk, zo trek je uiteindelijk mensen over de streep om deel te nemen aan activiteiten



'Om volwassenen, die de leeftijdsgrens van 70 jaar gepasseerd zijn, is het belangrijk dat er traditionele media wordt ingezet.' *Peter van der Kemp, gemeente Ermelo*

'Creëer een band met de doelgroep door ze op te zoeken op de plek waar de doelgroep zich bevindt.'
Ron Vermeij, coördinator buurtsportcoaches Zeist & Nijkerk

5 TIPS OM VOLWASSENEN TE STIMULEREN OM (WEER) TE GAAN SPORTEN

TIP 1: ZORG VOOR LAAGDREMPELIGE ACTIVITEITEN

Iedereen moet mee kunnen doen aan een activiteit. Daarom is het belangrijk dat de activiteit laagdrempelig is. Dit kun je bereiken door het volgende te doen:

- Niet/nauwelijks kosten verbinden aan de activiteit
- Flexibiliteit, dit wil zeggen dat volwassenen zelf mogen bepalen wanneer zij aan een activiteit deelnemen en niet gebonden zijn aan vaste data
- Activiteiten organiseren die voor de deelnemers goed uitvoerbaar zijn

'Houd activiteiten laagdrempelig, dit is namelijk een stimulans voor (nieuwe) deelnemers.'
Rick Postema, gemeente Goeree-Overflakkee



TIP 2: ORGANISEER INSTUIFMOMENTEN BIJ ACTIVITEITEN

De drempels die volwassenen ervaren om (weer) te gaan sporten kunnen worden weggenomen door huidige deelnemers van activiteiten. Als zij vrienden of kennissen, die drempels ervaren om te gaan bewegen, meenemen naar een activiteit zal de drempel veel lager zijn. Hij/zij komt dan niet binnen als onbekende en zal ook makkelijker worden opgenomen in de groep.

TIP 3: SPORTVERENIGINGEN/SPORTLOCATIES HEEL DE ZOMER OPEN

Sportverenigingen en sportlocaties sluiten hun deuren in de zomer vanwege zomerstop en/of onderhoud. Als zij hun deuren in de zomer open houden kunnen volwassenen toch sporten, op een eigen gekozen moment, en daarnaast kan de vereniging/locatie extra omzet draaien door bijv. de kantine open te houden

'Door aan te haken bij bestaande evenementen kunnen mensen trainen voor een doel en raken ze intrinsiek gemotiveerd.'

Maurits van Tubergen-Lotgering, gemeente Haarlemmermeer

TIP 4: HAAK AAN BIJ BESTAANDE EVENEMENTEN

Als organisator van activiteiten moet je gebruik maken van de activiteiten die al worden georganiseerd. Mensen die nog niet sporten worden zo gestimuleerd om deel te nemen aan het evenement en hiermee wordt geld bespaart omdat er niets nieuws bedacht hoeft te worden.

TIP 5: FOCUS OP VRAAG IN PLAATS VAN AANBOD

Door te focussen op de vraag van de volwassenen kun je daar op inspelen met het organiseren van activiteiten. Als de vraag van volwassenen opgepakt wordt zal dit als stimulans dienen om aan activiteiten deel te nemen.

'Vraaggericht werken zorgt ervoor dat je kan inspelen op de behoeften van de doelgroep.' *Marvin Visser, Directeur Vlaardingen in Beweging*

ACTIVITEITEN VOOR VOLWASSENEN IN DE ZOMER



'Walking football laat je ook op oudere leeftijd van het voetbalspelletje genieten zonder dat je je oude streken verliest'



'In 10 weken zonder problemen 5km hardlopen?! Dat kan met Start2Run.'



'Begin stap voor stap (weer) met tennissen in groepsverband dankzij ClubFit.'



'Vitaal Tafeltennis is niet alleen goed voor de conditie, het helpt 50-plussers ook in het dagelijks leven.'



'Ontwikkel je slag en conditie op je eigen niveau met MijnZwemcoach.'

WAT TE DOEN BIJ SLECHT WEER IN DE SPORTZOMER VAN 2017

In de sportzomer van 2017 kan het weer in Nederland tegenvallen. Wat moet je bij dit slechte weer doen of erger nog, wat moet je doen als je activiteit letterlijk in het water valt?

'Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel. Attendeer mensen daarop.'
Pedro Koning, gemeente Hoorn

'Houd het weerbericht in de gaten en plan daar activiteiten omheen.'
Marvin Visser, Directeur Vlaardingen in Beweging

- Als het slecht weer is en volwassenen zien lotgenoten sporten dan raken de volwassenen die dit zien intrinsiek gemotiveerd en hierdoor kunnen zij gaan aansluiten bij een trainingsgroep
- Een Noors gezegde luidt: 'Er bestaat geen slecht weer, slechte kleding wel.' laat mensen dus van tevoren weten wat voor soort kleding men aan moet trekken/meenemen als het slecht weer is of slecht weer dreigt te gaan worden
- Het komt maar heel sporadisch voor dat het in Nederland zulk slecht weer is in de zomer dat sporten onmogelijk is. Plan je activiteiten dus om het slechte weer heen. Als het in Nederland slecht weer is in de zomer is dit namelijk hooguit 2 à 3 uur.
- Laat zoveel mogelijk activiteiten doorgaan, ook al valt het weer tegen in de zomer

'Organiseer binnenactiviteiten die niet alledaags zijn en die volwassenen herkennen uit hun jeugd zoals trefbal & apenkooien.'
Geoffrey van der Boom, coördinator buurtsportcoaches Nieuwegein



'Houdt de sportclub open voor zowel leden als niet-leden, hierdoor kan men uitwijken naar kunstgrasvelden als dat noodzakelijk is.' *Lisenka Stuivenvolt, gemeente Helmond*



Aanpak Sportzomer gemeente Hoorn

Gemeente Hoorn organiseert heel veel activiteiten in de zomer. Dit doen zij in samenwerking met sportverenigingen voor verschillende doelgroepen. Voorbeelden van activiteiten kanovaren met de kanovereniging, wandel- en fietstochten, jeu de boules en een triathlon voor volwassenen vanaf 65+. Vanuit het stimuleringsbeleid van de gemeente richt gemeente Hoorn zich op de mensen in de vierde levensfase. In de zomer organiseert gemeente Hoorn voor deze mensen, die niet op vakantie kunnen gaan, twee weken lang activiteiten op sport- en spelgebied op alle pleinen die de gemeente Hoorn heeft. Dit gebeurt in vijf verschillende wijken.

Een voorbeeld hiervan is het project 'Grote Waal Fit'. Alle verenigingen, huisartsen en fysiotherapeuten uit deze wijk bieden activiteiten aan voor volwassenen. Dit begint met een test. Als uit die test blijkt dat mensen nog niet fit genoeg zijn kunnen zij bij de fysiotherapie een programma volgen van een maand en daarna kunnen alle personen die zich hebben aangemeld voor dit programma instromen bij de reguliere verenigingen.

Voor meer info zie: **https://www.hoorn.nl/Int/Inwoners/Sportloket/Inwoners-Spor-topbouwwerk-Sportopbouwwerk/Inwon-ers-Sportopbouwwerk/Inwoners-Sportopbouwwerk-Activiteiten/Jeugd--Jongeren/Hoornse-Zomerspelen-2017.html**

Gemeente Hoorn organiseert ook activiteiten voor ouderen. Dit doet men echter het hele jaar door en niet alleen in de zomer. Voor meer info over de aanpak van gemeente Hoorn om ouderen te laten sporten: **https://www.hoorn.nl/Int/Inwoners/Sportloket/Inwoners-Sportopbouwwerk-Sportopbouwwerk/Inwoners-Sportopbouwwerk/Inwoners-Sportopbouwwerk-Activiteiten/Inwoners-Sportopbouwwerk-Ouderen.html**

GEMEENTE Hoorn

'Je doet het niet alleen, maar je doet het samen.
Pedro Koning, gemeente Hoorn

'Van het Gronings Actief Leefmodel hebben wij het Hoorns Actief Leemodel gemaakt. Wij proberen zo veel mogelijk om te vormen naar onze eigen gemeente.'

Pedro Koning, gemeente Hoorn

'Wij werken veel samen met partners in het veld zoals fysiotherapeuten & huisartsen die hun eigen kanalen inzetten.'

Pedro Koning, geeente Hoorn

Aanpak Sportzomer gemeente Maastricht

Gemeente Maastricht organiseert al vier jaar sport- en beweegactiviteiten in de zomer. Enerzijds om sportuitval tegen te gaan en anderzijds om te zorgen dat mensen gewoon lekker kunnen blijven bewegen. Dit doet gemeente Maastricht het hele jaar door. Zij bieden een beweegaabond aan van september tot juli. De zomerperiode sluit hier automatisch op aan. De activiteiten die gemeente Maastricht organiseert zijn een afgeleide van het structurele sportaanbod. De activiteiten lopen uiteen van wandelclubjes onder leiding van een buurtsportcoach, gyminstuiven, aerobics en vele andere sporten. Daanaast heeft gemeente Maastricht sportactiviteiten aangeboden op verschillende sportclubs om mensen van jong tot oud kennis te laten maken met verschillende sporten.

Gemeente Maastricht

Naast het organiseren van eigen activiteiten haakt gemeente Maastricht in de zomer ook aan bij bestaande evenementen. Voorbeelden hiervan zijn het plaatselijke wielerevenement, genaamd de Ridderronde en de 'Soccer Bootcamps' bij de plaatselijke voetbalvereniging MVV Maastricht. Om de Maastrichtenaren, van jong tot oud, op de hoogte te stellen van de evenementen in de zomer heeft de gemeente Maastricht een sportzomerkalender.

Naast de sportzomerkalender is er een folder beschikbaar met het aanbod voor Maastrichtenaren. In deze folder is het sportaanbod van het gehele jaar te zien. Deze folder wordt verspreidt op sportieve plekken zoals sportparken, sportclubs, zwembaden etc. Uiteindelijk wil Maastricht er in de zomer voor zorgen dat de beweeggroepen gehandhaafd worden. Dit doen zij via eerder genoemde folder, zodat de mensen uit de beweeggroepen zelf kunnen bepalen of ze gaan sporten en wat ze dan gaan doen.

De deelnemers kunnen, door het beweegaanbod wat loopt van september tot en met juli, het hele jaar terecht. Normaal gesproken zijn er bijvoorbeeld vijf wandelgroepen en wordt er op drie locaties tai-chi gegeven, in de zomer zijn er dan 3 wandelgroepen en wordt er op één plek tai-chi gegeven. Hier worden de bekende locaties, de structurele tijden en de structurele dagen voor gebruikt.

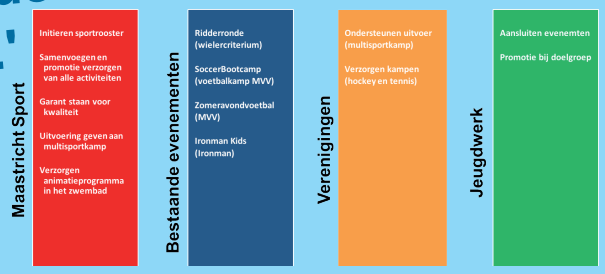
Kijk voor inspiraties op: **http://www.maastrichtsport.nl/activiteiten-en-evenementen/home/sport-experience-summer-2017-new**

'Zorg ervoor dat mensen vertrouwt raken met jouw organisatie. Dit doe je door te communiceren via meerdere kanalen zoals deelnemers & welzijnsorganisaties.'

Thijs van Veen, gemeente Maastricht

'Houd activiteiten simpel zodat iedereen zelf kan bepalen wanneer men deelneemt.'

Thijs van Veen, gemeente Maastricht



Aanpak Sportzomer gemeente Amersfoort

In de gemeente Amersfoort worden er, in de zomervakantie, iedere week activiteiten georganiseerd voor jong en oud. Gemeente Amersfoort focust vooral op het sociale aspect van sport bij de volwassenen. Daarnaast maakt gemeente Amersfoort veel gebruik van partnerorganisaties. Een voorbeeld hiervan is de SRO. De SRO is de uitvoerder van het stimuleringsbeleid van de gemeente Amersfoort. Zij sturen een brief voor een fittest naar mensen uit een bepaalde wijk van een bepaalde leeftijd. Deze mensen bewegen weinig en worden daarom uitgenodigd voor deze fittest. Er worden dan verschillene testen gedaan waaruit blijkt of iemand fit genoeg is of niet. Als dit niet het geval is zal men doorverwezen worden naar een sport- of beweegaanbieder.

Als dit aanbod er nog niet is gaat SRO kijken welk beweegaanbod geschikt is en zal de deelnemer van de fittest instromen bij bestaand sportaanbod. Dit zal als opstap dienen voor de Sportzomer waar volwassenen verschillende activiteiten kunnen doen. Deze activiteiten worden georganiseerd door de buurtsportcoaches van de gemeente Amersfoort in samenwerking met de sportverenigingen. Zo zijn er verschillende wandelgroepen voor volwassenen, kan er door volwassenen midgetgolf worden gespeeld, is er een jeu de boules instuif en er worden nog veel meer activiteiten georganiseerd. Voor een overzicht van de activiteiten in de zomer kunt u onderstaande kalender bekijken. Kijk voor meer info op:
http://www.sro.nl/sport-activiteiten/gemeente/amersfoort/buurtsportcoach/nieuws-agenda/openingstijden-kerstvakantie20/

'Werk zoveel mogelijk samen met partners, zowel in de communicatie als bij het organiseren van activiteiten.'

Marcel Snippe, gemeente Amersfoort



TIP: Neem iemand mee en #Sportzomer

'Ik neem je mee'

Samen sporten is leuker dan alleen. In 2016 verbond NOC*NSF vanuit 'vriendschap' het thema 'Ik neem je mee!' aan de Nationale Sportweek. Waarom zal je tijdens de Sportzomer niet iemand meenemen? Jij kan ervoor zorgen dat mensen gemotiveerd en gestimuleerd raken om (weer) te gaan sporten en laten zien dat sporten/bewegen een goede uitlaatklep is. Dus neem je vrienden/familie/kennissen die (nog) niet sporten mee en laat ze sport beleven!

Deel dit geluid

NOC*NSF wil dit geluid graag delen, want wij dromen van een Nederland waar iedereen doet aan, geniet van en wint door sport. Sport verbroedert en haalt het beste in mensen naar boven.
Tot slot zorgt het voor vriendschap en respect.





#BeActive en #Sportzomer

Zet in op #BeActive en #Sportzomer en laat inactieven kennismaken met jouw sportclub. Door jouw activiteit met of voor inactieven te organiseren laat je zien dat je ook open staat voor dit geluid en laat je de mensen kennismaken met een sociaal en sportend Nederland. Want de taal van sport spreekt iedereen. Zoek daarnaast de interactie op met inactieven door op social media berichten te plaatsen met #BeActive en #Sportzomer. Niet alleen jij, maar ook de inactieven, kunnen gebruik maken van deze hashtags. Zo creëer je interactie waardoor mensen over activiteiten gaan praten. Hierdoor ontstaat (hopelijk) mond-tot-mond reclame wat weer zorgt voor meer deelnemers. Zo sla je dus twee vliegen in één klap.



TIP: Sportmasterz

Deze zomer komen er vele sporten voorbij, die niet alleen leuk zijn om te doen, maar ook om naar te kijken. Uiteraard moet je de spelregels kennen van de sport, die je zelf beoefent. Kijk je naar andere sporten die je minder goed kent, dan geniet je er meer van als je je wat verdiept in de spelregels. Hiervoor is voor 11 sporten een nieuw hulpmiddel ontwikkeld: de Sportmasterz. Je kunt hiermee met je smartphone, tablet of PC de belangrijkste spelregels in korte tijd leren. Ook kun je jouw kennis testen met oefenvragen! Organiseer deze quiz onder het genot van een hapje en een drankje in de voetbalkantine of op de sportclub. Hierdoor heerst er ondanks een competetieve sfeer ook een gezellige sfeer.



Zie **www.sportmasterz.nl** en je zult zien dat je spelregelkennis kunt opdoen van de volgende sporten: basketball, handbal, honkbal, softbal, korfbal, judo, paardensport, squash, tafeltennis, tennis, voetbal en volleybal.

TIP: Beleef de sportzomer door te kijken en te bewegen

Organiseer een activiteit voor volwassenen en kinderen rondom of op het sportpark. Dit kan bijvoorbeeld een ouder/kindtoernooi zijn, ga met een groep ouderen uit het zorgcentrum wandelen of fietsen rondom het sportpark. Ga na de activiteit met de hele groep sport kijken. Probeer de activiteit te koppelen aan actuele sportevenementen om meer beleving over te brengen. Organiseer bij het WK Atletiek een hardloopevenement waarbij volwassenen zelf kunnen kiezen tussen 3, 5 of 10 km. Voor de ouderen die dit niet kan je een wandeltocht organiseren.



TIP: Laat mensen ervaren wat het is om te sporten met een handicap

Probeer in de Sportzomer ook aandacht te geven aan de gehandicaptensport. Organiseer een themadag waar mensen zonder handicap kunnen ervaren hoe het is om te sporten met een handicap. Organiseer wedstrijd rolstoelbasketbal of een wedstrijdje sprinten in een sportrolstoel.



TIP: Richt een Sportzomer klusteam op

Klussen is een populaire tijdsbesteding tijdens de zomervakantie. Richt een Sportzomer Klusteam op. Samen kleine klusjes doen rondom de accommodatie, iets sportiefs doen en samen kijken naar bijvoorbeeld het WK Vrouwenvoetbal of de Tour de France. Daarnaast kan het sportpark ook in de zomer open blijven als de klusploeg aan het werk is. Dit betekent voor de vereniging niet alleen dat er mensen in de zomer komen sporten, ook draait de vereniging meer omzet door de kantine open te houden. Door een vast schema te maken met daarop informatie wie er wanneer bardiensten draait kan het probleem van de bezetting opgelost worden.



TIP: Beweegbeurs voor volwassenen!

Organiseer buiten, of als het slecht weer is binnen, een beurs waar ouderen informatie kunnen verkrijgen over het sport- en beweegaanbod in de regio. Naast informatie van sportverenigingen kunnen op deze beurs ook huisartsen, fysiotherapeuten, andere eerstelijnszorg en buurtsportcoaches aanwezig zijn. Bezoekers van de beurs kunnen kosteloos en geheel vrijblijvend een gesprek aangaan met deze partijen.

Naast een beurs waar sportverenigingen en eerstelijszorg aanwezig is, kan er ook gesport worden op deze beurs. Dit gebeurt door middel van een fittest en hieruit kan worden opgemaakt hoe de gezondheid ervoor staat. Maar ook kunnen er activiteiten georganiseerd worden zoals 7-tegen-7 voetbal of een stormbaan waarbij het de bedoeling is dat mensen de finish bereiken door obstakels te overwinnen.

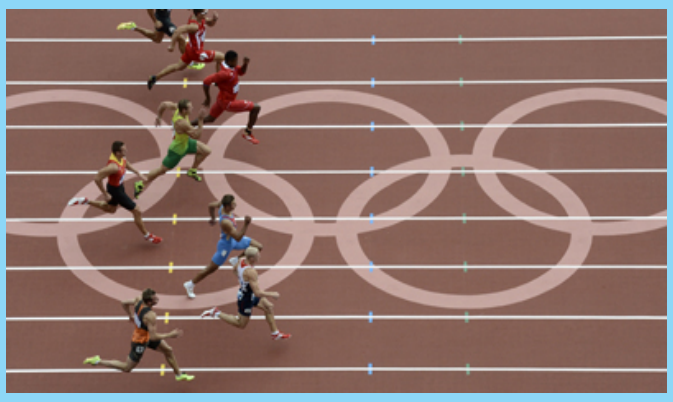
TIP: Organiseer sporten die gerelateerd zijn aan sporten in het nieuws!

Bijvoorbeeld WK Atletiek of de Tour de France en sprint van Churandy Martina. Laat iedereen zijn/ haar eigen tijd neerzetten en diegene die het dichtst bij de tijd van Churandy zit wint iets leuks.

Recordpoging deelnemers 50 meter sprint Churandy Martina. Voor de lol! Met uploaden van filmpjes en foto's. Veel gezelligheid, gein en samen zijn. Daarna een foto voor de lokale pers, hapje eten en samen kijken naar de 100 meter sprint van Churandy

TIP: Organiseer een Sport10Kamp!

Organiseer een Sport10Kamp voor de buurt, combineer dat met tv kijken naar een van de topsportevents en bied de gezonde barbecue aan. Goed voor de buurt, goed voor de gemeenschapszin, goed voor de kantineomzet. Houd er wel rekening mee dat iedereen kan deelnemen aan de activiteiten. Hierdoor creëer je beleving en maak je het sporten voor iedereen leuk!



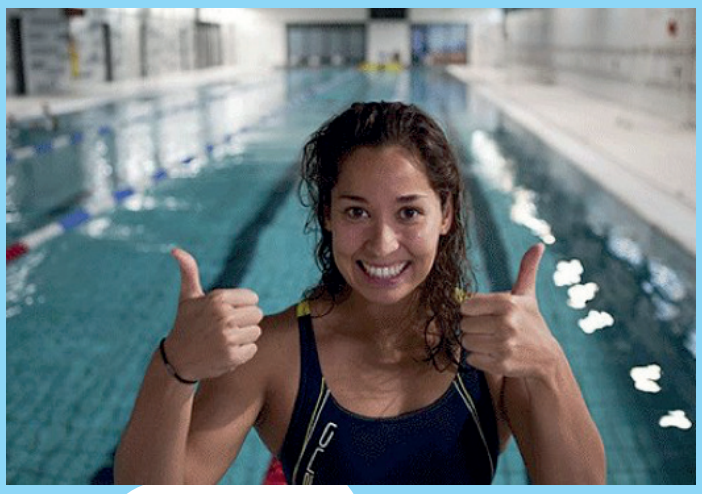
Denk er eens aan om bij een Sport10Kamp een Sportzomer Brunch te organiseren. Dit is de start van een heerlijke middag met veel sportplezier en sportbeleving voor jong en oud en een opmaat naar samen tv kijken. Hierdoor zorg je dat het sociale, het plezierige en het gezonde van sport samen komen. Daarnaast kan je als vereniging je kantine langer openhouden wat meer omzet betekent.

TIP: LASPEN | Life Action Sports Play!

Verkleed je als je sportheld en speel de wedstrijden die gehouden zijn op de Olympische Spelen van Rio na. Daarnaast kunnen er ook wedstrijden nagespeeld worden van actuele sportevenementen zoals Wimbledonn, het EK Vrouwenvoetbal of de Tour de France. Ervaar de spanning en sensatie van je eigen sporthelden!

Dit gaat als volgt:

In de wereld van de sprookjes, fantasie en geschiedenis zijn er grote groepen mensen die in hun vrijetijd aan LARPEN (Life Action Role Play) doen. Hierbij verkleden mensen zich als hun favoriete fantasy, sprookjes of geschiedenis figuur en spelen ze sprookje of veldslagen na in de buitenlucht.
Life Action Sports Play laat de amateur sporter(tjes) in Nederland ervaren hoe het is om in de huid van zijn/ haar sporthelden te kruipen en het tegen elkaar op te nemen.



Speel wedstrijden van het WK Atletiek of een etappe uit de Tour de France na alsof je de sprint aantrekt als Andre Greipel. Of loop de 100 meter sprint als Anouk Vetter.

TIP: De SportKaravaan komt naar je toe deze zomer!

De Sportkaravaan komt deze zomer naar je toe! En als deze karvaan naar je toe komt wordt het één groot feest! De karavaan is, tijdens de Sportzomer, iedere week een week lang het episch centrum van een andere stad in Nederland! Misschien wel jouw stad?! Hier kunnen inwoners verschillende sporten uittesten, elkaar uitdagen of de sport doen die zij het allerliefste doen. Dit doen de inwoners samen met een hele hoop anderen uit jouw stad en dat is nog niet alles! Samen met een sportpromotor van de Nationale Sportweek en een buurtsportcoach van je gemeente worden de inwoners van jouw stad getriggerd om het beste uit zichzelf te halen! Het maakt niet uit of hier fanatieke sporters of niet-sporters op afkomen, iedereen is welkom! Als je fanatieke sporters bereikt, zorg er dan voor dat je in de communicatie afstemt dat hij/zij een vriend/familielid/kennis meeneemt die niet of nauwelijks sport! Zo kan de niet-sporter beleven wat sport is en hoeveel plezier mensen aan sport/bewegen kunnen beleven!

Wil jij als gemeente, buurtsportcoache en/of sportclub dat de SportKaravaan naar jouw stad komt? Laat NOC*NSF dan weten welke activiteiten jij in de zomer organiseert om mensen van jong tot oud te motiveren en te stimuleren om (weer) te gaan sporten. Laat dit aan NOC*NSF weten door een mail te sturen naar: **sportactivatie@nocnsf.nl** De SportKaravaan dient dus als beloning voor het harde werk van de gemeente, buurtsportcoach en/of sportclub van jouw stad! Laat ons zien hoe jullie mensen inspireren om in de zomer (weer) te gaan sporten en wie weet komt de SportKaravaan dit jaar in jouw stad te staan!



EEN ZOMER VOL UITDAGING MET SPORTPLEZIER VOOR IEDEREEN!

We kennen ze: zomeravondvoetbal, zomeravond- atletiek, zomeravondhockey, zomeravondgolf etc.
Zet in op #BeActive, sportplezier, samen sport kijken, samen hapje eten etc.

Koppel wat er op tv komt aan sportkeuzetesten.
Laat de inspiratie werken voor talenten die willen kiezen, maar pas dan het ontdekken als je ze verleidt en inspireert!

Mobiliseer de eigen aanhang om samen rond de sportwedstrijden leuke dingen te doen en zet lokale bekende sporters / BN-ers in.

De sportclub langer openhouden en meer aanbieden dan de oorspronkelijke sport. Ga samenwerking met bijvoorbeeld kinderopvang, fysiotherapeuten, huisartsen en organiseer een activiteit op jouw sportpark. Sport op de sportclub kijken in plaats van thuis. En iedereen neemt iemand mee die alleen is of te weinig geld heeft om tijdens de zomermaanden iets leuks te doen. Wees gastvrij!

#BeActive met je lokale netwerk (onderwijs, ondernemers, zorg, courts, collegae sportaan-bieders, gemeente, media etc.) en ga samen leuk sportief aan de slag. Maak het niet te groot maar vooral leuk. Zorg voor sportplezier! Probeer mensen een tijdverdrijf te geven waaraan ze zelf niet denken. Verras. Breng mensen samen vanuit sportbeleving, fan zijn, maar koppel dat met een leuke beweegactiviteit. Wees uitnodigend en plezierig! Dus kom als gemeente, buurtsportcoach en/of sportclub in actie en laat iedereen in jouw gemeente ervaren hoe tof bewegen is!

Nu je een aantal voorbeelden en tips hebt gehad in deze toolkit is het nu de beurt aan jou als gemeente, buurtsportcoach en/of sportclub! Probeer activiteiten om te buigen richting je eigen gemeente. Kijk wat er toepasbaar en bruikbaar is en ga hier mee aan de slag. Sommige ideeën zullen makkelijker te realiseren zijn dan anderen, maar daar ligt ook de uitdaging!

Daag niet alleen jezelf, maar ook de deelnemers uit om er een mooie Sportzomer van te maken, want uiteindelijk geniet iedereen van de zomer en in een zomer moet ook iedereen kunnen genieten van sport!
Iedereen houdt van de zomer. Benut dat!

IN 2018 ZIJN WE TERUG!

Natuurlijk pakken we de toolkit Sportzomer in 2018 weer op! Dit zal echter op een andere basis gebeuren dan afgelopen jaren

Als gemeenten, buurtsportcoaches en/of sportclubs kunnen jullie ervoor zorgen dat de gemeente waar je werkt, in 2018, wordt uitgeroepen tot 'Beste Sportzomer gemeente van het Jaar'! Zorg er dus voor dat je deze zomer al voorbereidingen treft voor volgend jaar om kans te maken op deze titel!

To be continued...

NOOT:

NOC*NSF is niet aansprakelijk voor de uitvoering van de ideeën c.q. mogelijk eigenaarschap van iemand van een idee/ format.

Stem altijd lokaal af wat wel en niet mag, mede inzake openingstijden accommodaties, kantines etc.