

# SCOREN OP GEZONDHEID

Wij doen mee!



jongeren op  
gezond gewicht Leiden

MINDyou-advies

## SCOREN OP GEZONDHEID

Een gezonde stad, dat is wat Leiden wil zijn. Sport en bewegen zijn onmisbaar voor inwoners van een gezonde stad. We willen dat iedereen in Leiden kan sporten. Bij een gezonde club. De gemeente Leiden, GGD Hollands Midden, JOGG Leiden en MINDyou-advies hebben de handen ineen geslagen om de Leidse clubs te helpen een gezonde club te blijven of te worden.

Met deze scorekaart geven wij clubs, leden van clubs, ouders van sportende jeugdleden en andere belanghebbenden handvatten om initiatieven uit te voeren waarmee sportclubs gezonder kunnen worden.

## VINK AAN WAAR UW CLUB AAN VOLDOET ✓



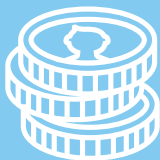
### Fysiek gezond

- Rookvrije omgeving
- Gezonde sportkantine
- AED en reanimeren
- EHBO



### Sociaal gezond

- Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)
- Vertrouwenscontactpersoon (VCP)
- Fairplay
- Bestuurlijke ondersteuning



### Financieel gezond

- Fondsen en subsidies
- Contributie-inning
- Minimabeleid/jeugdsportfonds



### Maatschappelijk gezond

- Duurzame accommodaties
- Aangepast sporten
- Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen

## FYSIEK GEZOND



### Rookvrije omgeving

Een rookvrije sportclub geeft kinderen het goede voorbeeld.

Als buiten gerookt wordt door ouders, trainers of andere sporters waar kinderen veelal tegenop kijken, lijkt roken niet alleen normaal maar zelfs aantrekkelijk. De Hartstichting ondersteunt met advies en materialen zoals stappenplannen en voorbeeldteksten. In de webshop zijn promotiematerialen te bestellen om te laten zien dat de sportclub rookvrij is.

**Kosten:** De ondersteuning is kosteloos.

**Resultaat:** Door het sportterrein rookvrij te maken, geeft de club het goede voorbeeld (niet-roken is de norm), voorkomt het schadelijk meeroken en biedt een gezonde sportomgeving. U zet uw club positief op de kaart en draagt bij aan de beweging naar een generatie kinderen die volledig rookvrij kan opgroeien.

**Contact:** [www.rookvrijegeneratie.nl/sport](http://www.rookvrijegeneratie.nl/sport)

### Gezonde Sportkantine

Na een goede training of wedstrijd is het heel gezellig om na te genieten in de kantine. Met lekker eten en drinken, voor elk wat wils. Team Fit zet zich in voor een gezond aanbod in de kantine. Ontdek hoe makkelijk en lekker een gezonde sportkantine is en ga ervoor!

**Kosten:** De ondersteuning vanuit Team Fit is kosteloos.

**Resultaat:** Na een zelf te bepalen periode heeft u een kantine waarin de leden enthousiast gezonde dranken en levensmiddelen bestellen; zonder verlies van inkomsten.

**Contact:** [www.teamfit.nl](http://www.teamfit.nl)

### AED en reanimeren

Leden worden in één avond getraind om de AED te gebruiken. Het juiste gebruik van de AED gecombineerd met de juiste reanimatie zorgt ervoor dat de kans op overleven na hartfalen veel groter is. Er is per avond plaats voor tien personen.

**Kosten:** De gemeente Leiden neemt de kosten van deze training voor haar rekening.

**Resultaat:** Meer mensen durven en kunnen de AED gebruiken bij een reanimatie.

**Contact:** Rik van der Geest via [r.vandergeest@leiden.nl](mailto:r.vandergeest@leiden.nl)

### EHBO

Ouders, trainers en andere geïnteresseerden krijgen op één avond te horen hoe ze de meest voorkomende sportblessures kunnen behandelen. Er is per avond plaats voor tien personen.

**Kosten:** De gemeente Leiden neemt de kosten van deze training voor haar rekening.

**Resultaat:** Meer mensen kunnen eenvoudige blessures behandelen of doorverwijzen naar meer specialistische hulp.

**Contact:** Rik van der Geest via [r.vandergeest@leiden.nl](mailto:r.vandergeest@leiden.nl)

## SOCIAAL GEZOND



### Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)

Met deze verklaring komt u te weten of vrijwilligers in het verleden een strafbaar feit hebben gepleegd. Dit kan op meerdere vlakken zijn zoals in de omgang met minderjarigen of op financieel gebied.

U laat hiermee zien dat u de veiligheid van de leden serieus neemt.

**Kosten:** Bij omgang met minderjarigen of mensen met een verstandelijke beperking is de VOG gratis. Anders kost deze ongeveer € 30,- per aanvraag.\*

**Resultaat:** Een Verklaring Omtrent Gedrag voor vrijwilligers en een bijdrage aan een veilig sportklimaat.

**Contact:** De verklaring vraag je aan bij het ministerie van Justitie via

[www.justis.nl/vog](http://www.justis.nl/vog)

\* De club moet een actief beleid hebben op het gebied van wenselijk gedrag.

### Vertrouwenscontactpersoon (VCP)

Als u bij een sportclub een melding wilt doen van ongewenst gedrag kunt u dat doen bij een vertrouwenscontactpersoon. Steeds meer clubs hebben één of meerdere van deze functionarissen. Een VCP is onafhankelijk en kan daarom geen deel uitmaken van het bestuur. De training duurt twee dagdelen. Deelnemers moeten minimaal 25 jaar zijn.

**Kosten:** De training kost ongeveer € 200,- en bij het succesvol behalen van het officiële certificaat van NOC\*NSF betaalt de gemeente Leiden de helft.

**Resultaat:** Een luisterend oor binnen de club om zaken die niemand wil, tóch bespreekbaar te maken en waar eventuele misstanden gemeld kunnen worden.

**Contact:** Inschrijven via de website van NOC\*NSF [www.academievoorsportkader.nl/bijscholingen/cursus-vertrouwens-contact-personen](http://www.academievoorsportkader.nl/bijscholingen/cursus-vertrouwens-contact-personen)

### Fairplay

Naast de geschreven regels die bij sport horen, zijn er ook ongeschreven regels die het leuk maken (en houden) bij een sportclub. Bureau Bijzonder begeleidt clubs bij het vaststellen en naleven van deze ongeschreven regels. Hierbij gaat het vooral om thema's als sportiviteit, omgang met scheidsrechters, omgang met teamgenoten en gedrag van ouders.

**Kosten:** Kosten zijn afhankelijk van het traject dat na een intake gekozen wordt. De gemeente Leiden draagt een gedeelte bij.

**Resultaat:** Een fijne sfeer op de club, die na dit traject ook lang blijft bestaan, omdat de leden die het traject hebben gevolgd het gewenste gedrag blijven stimuleren en belonen.

**Contact:** Rik van der Geest via [r.vandergeest@leiden.nl](mailto:r.vandergeest@leiden.nl)

## Bestuurlijke ondersteuning

Het besturen van een club wordt steeds complexer. Sportbonden en de gemeente Leiden bieden trainingen aan om bestuurders nog beter hun club te laten leiden. Er zijn diverse trainingen mogelijk voor penningmeesters, secretarissen, commissies en zelfs voor het complete bestuur.

**Kosten:** De kosten zijn afhankelijk van het traject dat gekozen wordt. De gemeente Leiden en sportbonden dragen bij.

**Resultaat:** Vaak verandert na een training de focus en gaat er een frisse wind door de club waaien.

**Contact:** Rik van der Geest via [r.vandergeest@leiden.nl](mailto:r.vandergeest@leiden.nl) of de verenigingsondersteuner bij de sportbond.

## FINANCIËEL GEZOND

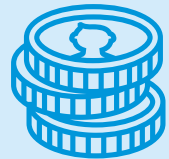
### Fondsen en subsidies

Niet iedereen weet de weg naar fondsen en subsidies te vinden, terwijl er met de euro's die de verschillende instanties toekennen hele goede zaken gedaan kunnen worden. Op Sportstad Leiden staat een aantal belangrijke fondsen en subsidies genoemd waar sportclubs hun voordeel mee kunnen doen.

**Kosten:** Geen

**Resultaat:** Goede ideeën krijgen een financieel zetje.

**Contact:** [www.sportstadleiden.nl/financien](http://www.sportstadleiden.nl/financien)



### Contributie-inning

De penningmeester is vaak veel tijd kwijt aan het innen van contributies. Dit kan makkelijker. Een aantal commerciële organisaties neemt de sportclubs deze handeling uit handen. In Leiden werken een tiental clubs samen met ClubCollect. Andere initiatieven zijn NIKKI en Buckaroo. Zij incasseren namens de club de contributie, maken betalingsregelingen en versturen aanmaningen.

**Kosten:** De kosten variëren per organisatie.

**Resultaat:** De tijdrovende handelingen die het innen van contributie kosten zijn verleden tijd. De penningmeester(s) kan/kunnen hun tijd weer in andere zaken steken.

**Contact:** [www.sportstadleiden.nl/financien](http://www.sportstadleiden.nl/financien)

### Minimabeleid/Jeugdsportfonds

De gemeente Leiden kent verschillende regelingen die het voor mensen met weinig inkomen mogelijk maken om te sporten. Deze regelingen staan op de website van de gemeente Leiden en worden vermeld op de website van Sportstad Leiden.

**Kosten:** Geen.

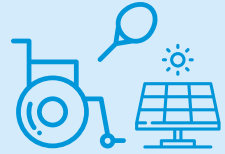
**Resultaat:** Mensen met weinig inkomen kunnen toch heerlijk gaan sporten.

**Contact:** [www.leiden.nl/minimabeleid](http://www.leiden.nl/minimabeleid). Bij het invullen van de formulieren kan het Sociaal Wijkteam helpen [www.leiden.nl/sociaalwijkteam](http://www.leiden.nl/sociaalwijkteam)

## MAATSCHAPPELIJK GEZOND

### Duurzame accommodaties

Steeds meer sportclubs maken werk van het duurzaam maken van hun accommodatie. Dit gaat niet alleen om het terugdringen of slimmer omgaan met energieverbruik, maar ook over minder afval, waterberging en biodiversiteit. Soms zijn er snel en eenvoudig stappen te maken en sommige aanpassingen hebben wat meer tijd nodig. De gemeente Leiden denkt graag mee en weet ook waar subsidies te vinden zijn. Zo is er voor voetbal-, tennis- en hockeyclubs al De Groene Club die kan helpen met het verduurzamen van de club.



**Kosten:** Advies van de gemeente is kosteloos.

**Resultaat:** Een accommodatie die op het gebied van duurzaamheid voldoet aan de normen van deze tijd. Mogelijk financieel voordeel.

**Contact:** Eveline Botter via [e.botter@leiden.nl](mailto:e.botter@leiden.nl) of [www.gagoed.nl](http://www.gagoed.nl)

### Aangepast sporten

Iedereen moet kunnen sporten of bewegen. Ook als dit door welke beperking dan ook wat lastiger gaat. De sportconsulent van VTV helpt clubs om het beweegaanbod op de club toegankelijk te maken voor mensen met een verstandelijke, lichamelijke of zintuigelijke beperking. Hij is er ook om sporters te helpen om de eerste, misschien wat lastige stap naar de club te maken door zelf mee te gaan. Zo komen club en sport(st)er makkelijk met elkaar in contact.

**Kosten:** De sportconsulent geeft gratis advies, begeleiding en ondersteuning aan organisaties die actief zijn of willen worden op het gebied van aangepaste sport.

**Resultaat:** Een sportclub die toegankelijk is voor sporters met een beperking.

**Contact:** Joeri Bouwmeester via [sportconsulent@vtvzhn.nl](mailto:sportconsulent@vtvzhn.nl) of <https://www.stichtingvtv.nl/activiteiten-leiden>

### Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen

Steeds vaker worden clubs gevraagd om zich in te zetten op een andere manier dan waar ze ooit voor zijn opgericht. Zo kan de club een rol spelen bij programma's voor werklozen, de accommodatie beschikbaar stellen voor goede doelen, de inzet van (jeugd)leden als mankracht, etc. De club kan zich laten zien als een club die de maatschappij een warm hart toedraagt.

**Kosten:** Meestal gaat dit met gesloten beurs. Als er echt kosten gemaakt worden, wordt een eerlijke verdeelsleutel afgesproken.

**Resultaat:** Positief imago voor de club waardoor de 'gun-factor' omhoog gaat.

**Contact:** Rik van der Geest via [r.vandergeest@leiden.nl](mailto:r.vandergeest@leiden.nl). Hij kan u in contact brengen met clubs die hier al ervaring mee hebben.