

Protocollen, uitleg en informatie Corona			
Doelgroep	Wat is het?	Bijzonderheden	link
Algemeen	Protocol en informatie	De sport(vereniging) als platform, denk aan: Gezonde omgeving / Aandacht voor preventie roken, alcohol, overgewicht	https://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf_protocol_verantwoord-sporten-v3.pdf te vinden via https://nocnsf.nl/sportprotocol Corona issues: https://nocnsf.nl/wat-doet-nocnsf/sport-en-maatschappij/top-10-corona-issues-voor-sportclubs https://nocnsf.nl/media/2737/nocnsf-corona-issues-sportverenigingen-top10-deel-9-sociale-binding.pdf
Ouderen	Protocol	RIVM: <i>Maak ruimte voor kwetsbare groepen en aangepaste sporten;</i> <i>Trainers, begeleiders en vrijwilligers van boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich op buiten sportparken of in de openbare ruimte in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;</i> <i>Sporters boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij op buiten sportparken of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen te begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;</i>	

		Sportprotocol Old stars	https://oldstars.nl/stappenplan/ https://oldstars.nl/herstartoldstarsbeweegvormen/
Ouderen thuis		Enquête ouderenfonds: Uit de opgegeven drempels om te bewegen blijkt dat 31% zichzelf moeilijk kan motiveren om alleen thuis oefeningen te doen. Als alternatief gaat men nu vaak (langer) wandelen of fietsen en zelfs beweegprogramma's op tv worden vaker bekeken (15%). Het sociale aspect van sport en beweging bij een vereniging blijkt bij de ouderen erg gewaardeerd.	
Verstandelijke beperking	Protocol	"hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen;"	https://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf_protocol_verantwoord-sporten-v3.pdf
Verstandelijke beperking	Informatie	Steffie legt corona eenvoudig uit brochure	https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Professionals/Coronavirus-informatie-voor-mensen-met-een-verstandelijke-beperking https://www.amsterdam.nl/nieuws/nieuwsoverzicht/amsterdam-stelt-laptops-beschikbaar/
verstandelijke beperking	Informatie Stichting MEE signaleringsrapportage	De coronacrisis heeft grote gevolgen voor onze samenleving. Deze gevolgen zijn nog ingrijpender voor verschillende groepen, zoals kwetsbare jongeren.	https://www.mee.nl/publicaties/beperkingen-en-clientondersteuning/mee-signaleringsrapportage-kwetsbare-jongeren-in-coronatijd

Lichamelijke beperking	Protocol	<p>“hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/ bewegen;”</p> <p>“als ondersteuning noodzakelijk is bij de sportactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder/verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het daar geldende protocol nageleefd moet worden;”</p> <p>Kunnen kinderen met een beperking ook weer sporten?</p> <p>De protocollen zijn voor kinderen tot 12 jaar en van 13 t/m 18 jaar en gelden voor alle kinderen. Dus ook voor kinderen met een beperking. Het protocol maakt alleen onderscheid op leeftijd en niet op doelgroepen. Gemeenten maken hierover afspraken met sportverenigingen en buurtsportcoaches; er kunnen daardoor verschillen tussen gemeenten ontstaan. In de lokale noodverordeningen staat uitgewerkt hoe elke gemeente hierop handhaaft.</p> <p>Als blijkt dat het voor bijvoorbeeld G-teams of rolstoelteams niet mogelijk is</p>	<p>https://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf_protocol_verantwoord-sporten-v3.pdf</p> <p>https://nocnsf.nl/wat-doet-nocnsf/sport-en-maatschappij/coronavirus-en-sport-veelgestelde-vragen</p>
------------------------	----------	---	---

		<p>om de protocollen te handhaven, dan is sporten op de club simpelweg niet verstandig vanwege de gezondheidsrisico's die corona met zich meebrengt. Kunnen de protocollen wel in acht genomen worden, dan stimuleren wij clubs van harte om sport voor ieder kind op te starten.</p> <p>Bij sportende kinderen is, indien ondersteuning echt noodzakelijk is, de aanwezigheid van één ouder of verzorger per kind toegestaan. Ons advies aan ouders/verzorgers is om hierover in gesprek te gaan met de club.</p>	
Visuele beperking	Advies t.a.v. maatregelen voor sporten met een visuele beperking	Gehandicaptensport Nederland, Bartimeus, Koninklijke Visio en de Oogvereniging - partners in het samenwerkingsverband Zichtbaar Sportief –	De maatregelen zijn voor sporters, trainers/begeleiders en sportaanbieders. https://www.bartimeus.nl/nieuws/sporten-met-een-visuele-beperking-en-volgens-de-coronaregels
Laaggeletterdheid	Informatie		<p>https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Professionals/Kwetsbaarheid-vanwege-een-beperking-bij-de-ouders-opvoeders</p> <p>Begrijpelijke woordenlijst over corona (Pharos)</p> <p>Anderstalige en andere alternatieve communicatie</p> <p>Other languages - voor mensen die geen Nederlands spreken</p> <p>Voor laaggeletterden en anderstalige Nederlanders</p>

			<p><u>Voor doven en slechthorenden</u></p> <p><u>Voor ouders en kinderen met Autisme Spectrum Stoornis</u></p>
Goede voorbeelden			
Doelgroep	Wat is het?	Bijzonderheden	link
verstandelijke beperking	Special Olympics	Een app die 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	Scoor je PR: https://specialolympics.nl/2020/scoor-je-pr-2/
Chronisch zieken	diabetes	<p>diabetes staat vrij hoog in het lijstje van aandoeningen</p> <p>Tuis bewegen, voorbeeld ambassadeur:</p> <p>Zelfstandig wandelen/ gratis online programma:</p>	<p>(https://www.vtv2018.nl/aandoeningen)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ekXMWpn9K2Q&feature=youtu.be</p> <p>https://www.nationalediabeteschallenge.nl/nieuws/item/18199/blijf-thuis--blijf-bewegen/</p> <p>https://www.nationalediabeteschallenge.nl/nieuws/item/18200/zelfstandig-wandelen/</p> <p>Webinar Diabetes en corona</p>

Kwetsbare positie	Voorbeeld vanuit Stichting Life Goals:	Motiverende video/ Life Goals Nijmegen is met Voetbalproject-life Goals Nijmegen Iriszorg Nijmegen: De <u>Nijmeegse Life Goals-tak</u> 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-bj9OeiRK6/ (https://www.instagram.com/stlifegoals/?hl=nl)
Kwetsbare positie	armoede	<p>Jeugdfonds Sport & Cultuur</p> <p>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.</p> <p>Laptops beschikbaar</p> <p>Om in THUIS in beweging te blijven (en onderwijs te volgen) heb je internet en een laptop nodig:</p>	<p>https://jeugdfondssportencultuur.nl/nieuws/de-sport-cultuur-tas-brengt-sport-en-cultuur-thuis-in-utrecht-stad/</p> <p>Wél zullen wij <u>maatwerk</u> proberen te bieden als blijkt dat aanbieders in deze tijd een alternatief hebben gevonden (bijv. digitaal) om hun lessen te kunnen blijven aanbieden.</p> <p>Sportkracht 12</p> <p>https://www.teamsportservice.nl/actueel/nieuws/beweeg-tas-voor-minima-groot-succes/</p> <p>https://www.amsterdam.nl/nieuws/nieuwsoverzicht/amsterdam-stelt-laptops-beschikbaar/</p>

Kwetsbare positie	Girl Power	Krajicek Foundation: Kinderen en jongeren in aandachtswijken motiveren om iedere dag te bewegen en daarmee een gezonde levensstijl te ontwikkelen. Scholarshipper: in ruil voor het betalen van hun opleiding zetten zij zich voor minimaal 100 uur in op een Playground in hun buurt. En zo staan er dus door en door gemotiveerde positieve jongeren uit de wijk zelf die ontzettend inspirerend zijn voor andere kinderen en zo de hele buurt beïnvloeden.	<p>Voorbeeld Ede: 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.).</p> <p>Fouzia, Scholarshipper op Playground De Essenburg, laat je zien hoe het moet * dus pak een bal en ga zelf ook lekker aan de slag!</p> <p>https://www.facebook.com/KrajicekFoundation/videos/vb_224219027594540/535505590683822/?type=3&theater</p>
Ouderen	Ouderen in verzorgingstehuizen	<p>De eerste initiatieven om ouderen in verzorgingshuizen vanaf hun balkon in beweging te houden zijn ook al gestart.</p> <p>Nationale balkon beweegdag 29 mei</p>	<p>Buurtsportcoach:</p> <p>https://www.facebook.com/BuurtsportcoachZundert/photos/a.2748111148534096/4022141721131026/?type=3&theater</p> <p>https://oldstars.nl/balkon-bewegen</p>
Ouderen	Ouderen thuis	<p>OldStars <u>Radio</u>.</p> <p>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</p>	<p>https://oldstars.nl/oldstars-radio-aflevering-17/</p>

		<p>zelf en redactioneel ondersteund door het Ouderenfonds.</p> <p>oefenstof:</p>	<p>Filmpje met tekst (toegankelijk) : https://www.youtube.com/watch?v=zzB9DnbJe-0&list=PLT9H2-1XgnSIRPDTGcibHqfhUen1EeTeg&index=12&t=0s</p> <p>Brabant blijft bewegen – ouderen: https://www.youtube.com/playlist?list=PLT9H2-1XgnSKtqYjrVygP5_slITREXS3FT</p> <p>https://www.ouderenfonds.nl/nieuws/ouderen-in-coronatijd-behoefte-aan-alternatief-voor-de-sportvereniging</p> <p>Buurtsportcoach Elyna geeft in deze video een fijne oefeningen waarmee het hele lichaam in beweging komt. https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=p24v7OKj_l8&feature=emb_logo</p> <p>Zeist: Ouderen: jaren 60 muziek, naast Youtube ook uitgezonden op <u>lokale tv zender</u> (toegankelijkheid!) https://www.youtube.com/watch?v=u8KBXPZqHa4&feature=youtu.be</p> <p>Algemeen: Zeist buurtsportcoach activiteiten: https://www.facebook.com/sportiefzeist/</p>
Vluchtelingen	Goed voorbeeld		https://www.pharos.nl/nieuws/omgaan-met-coronastress-bij-vluchtelingen/
Fitness		Voorbeeld Sportpsycholoog en corona Utrecht	http://www.nlactief-ezines.nl/2020/17/

	Corona initiatieven:	https://www.nlactief.nl/actueel/initiatieven-leden-en-kennispartners/
--	----------------------	---

Algemeen Inclusie

Inclusie in corona tijd	<p>https://www.movisie.nl/artikel/blog-inclusie-coronacrisistijd?utm_campaign=MovisieMail&utm_content=020519&utm_source=Nieuwsbrief&utm_medium=email</p> <p>Niet bezig met inclusie, of toch? In geen enkel initiatief heb ik iets voorbij zien komen over dat we moeten denken aan groepen buiten onze eigen bubbel, of dat dat wat georganiseerd wordt wel een inclusief karakter moet hebben. Wat ik wel zie is dat de initiatieven -al dan niet per ongeluk of toevallig - juist heel inclusief en intersectioneel worden aangepakt. Dat houdt in dat er doelgroep overstijgend te werk wordt gegaan en dat mensen om meerdere redenen heel goed worden geholpen.</p>
Demos (Belgie)	<p>Participatie in tijden van eenzaamheid: de sociale rol van vrijetijdspraktijken tijdens een lockdown</p> <p>Over de sociale rol van cultuur-, jeugd- en sportpraktijken tijdens een lockdown</p>

Gezondheid

Roken en corona (preventie akkoord)	<p>De op dit moment beschikbare wetenschappelijke literatuur wijst erop dat bij rokers de klachten van COVID-19 <u>heviger zijn</u>. Mensen die roken hebben waarschijnlijk meer kans op complicaties en een ernstiger verloop van de ziekte zodra ze besmet zijn.</p> <p>https://www.trimbos.nl/kennis/stoppen-met-roken/stoppen-met-roken-tijdens-corona-pandemie?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=nieuwsflitsen_2006&utm_content=thema&utm_term=roken</p> <p>Nu het moment om jouw sportomgeving rook vrij te maken??? preventie akkoord</p>
Gewicht en corona	<p>https://www.ad.nl/gezond/hoogleraar-legt-verband-tussen-obesitas-en-corona-uit-dikke-buik-is-een-risico~a0ce07c0/</p> <p>https://www.menzis.nl/zorgaanbieders/publicaties/zorg-zorgverzekering/2020/04/01/de-gecombineerde-leefstijlinterventie-tijdens-de-coronacrisis</p>
GGD Gelderland	<u>Blijf positief gezond</u>
Informatie- en	Eén loket voor mentale gezondheid

Verwijscentrum mentale gezondheid COVID-19	ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum, Nationaal Psychotrauma Centrum in samenwerking met het RIVM één loket gericht op het bevorderen van de mentale gezondheid: het Informatie- en Verwijscentrum COVID-19. https://www.rivm.nl/ivccorona
--	---