



OKRA-SPORT+ doet mee, want samen sporten werkt verbindend

Sport is dé ideale manier om nieuwe leden aan te trekken. Samen sporten is een beleving en werkt verbindend. Laat dit nu net het doel zijn van de uitbreekactie: nieuwe mensen laten kennismaken met jouw trefpunt en jullie activiteiten.

Een sportactiviteit is de perfecte manier om nieuwe mensen aan te trekken om verschillende redenen:

1. Laagdrempelig en toegankelijk

Sportactiviteiten hebben vaak een lage instapdrempel. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau deelnemen, wat het aantrekkelijk maakt voor zowel ervaren als onervaren sporters.

2. Gezelligheid en sociaal contact

Sporten brengt mensen samen en schept een ontspannen sfeer waarin deelnemers elkaar beter leren kennen. Dit bevordert de groepssfeer en verlaagt de drempel om zich aan te sluiten bij de vereniging.

3. Gezondheid en welzijn

Veel mensen zoeken manieren om actief en gezond te blijven. Trefpunten kunnen inspelen op deze behoefte en tonen dat sport niet alleen goed is voor de fysieke gezondheid, maar ook voor het mentale welzijn.

4. Positieve kennismaking

Een laagdrempelige sportactiviteit biedt een leuke manier om met jouw trefpunt kennis te maken zonder direct een engagement aan te gaan. Na een fijne ervaring is de kans groter dat mensen geïnteresseerd raken in andere activiteiten en lid worden.

5. Diversiteit aan sporten trekt verschillende mensen aan

Door verschillende sportactiviteiten aan te bieden – van fietsen en wandelen tot petanque en yoga – spreek je een breed publiek aan. Iedereen vindt wel een sport die bij hem of haar past.

6. Herhaling en binding

Regelmatige sportactiviteiten zorgen ervoor dat mensen blijven terugkomen. Dit creëert een gewoonte en verhoogt de kans dat deelnemers zich betrokken voelen bij jouw trefpunt en zich aansluiten als lid.



*Zet sport in als middel om
zich 'welkom' te voelen in
jouw trefpunt.*

5 tips om uit te breken met sport

1. *Open deuren, lage drempels*

Zorg ervoor dat nieuwe mensen kunnen komen proeven van jullie aanbod.

Verlaag de drempels door proeflessen of open lessen te organiseren of door je aanbod aan te passen.

Stel jezelf eens de vraag of jouw aanbod is afgesteld op verschillende niveaus: beginners of meer ervaren sporters. Hebben jullie bijvoorbeeld een snelle en een langzamere wandelgroep? Beschik je over een sportaanbod voor heel actieve senioren alsook voor de minder mobiele senioren?

Heb je al eens gedacht aan een 'start to'-aanbod? Bijvoorbeeld een start to lijndanscursus of een start to walk reeks. Op een laagdrempelige manier kunnen nieuwe mensen nadien instromen in de bestaande groepen.



Sta eens stil bij volgende vragen:

- Sluit de inhoud van de activiteit aan bij mensen zonder sportervaring?
- Zijn de oefeningen eenvoudig en aanpasbaar aan verschillende niveaus?
- Wordt er rekening gehouden met eventuele fysieke beperkingen of gezondheidsproblemen?
- Wordt de opbouw van de activiteit helder uitgelegd aan nieuwe deelnemers?
- Is er voldoende persoonlijke begeleiding voor wie het nodig heeft?
- Zijn er pauzemomenten voorzien zodat iedereen op eigen tempo kan deelnemen?
- Wordt er gezorgd voor een leuke, ontspannen sfeer zonder prestatiedruk?
- Zijn er elementen van spel of sociale interactie om het leuker te maken?
- Is de intensiteit haalbaar voor de doelgroep zonder dat het ontmoedigend is?
- Zijn er alternatieve oefeningen voor mensen met blessures of beperkte mobiliteit?
- Worden deelnemers aangemoedigd om naar hun eigen lichaam te luisteren?
- Weten deelnemers wat ze kunnen bereiken met de activiteit (bv. fitheid, sociaal contact)?
- Is er een mogelijkheid om progressie te ervaren zonder druk (bv. kleine succesmomenten)?
- Wordt er feedback gegeven om deelnemers te motiveren en te ondersteunen?
- ...

2. Zorg voor visibiliteit

Kom naar buiten met jouw club/trefpunt zodat de zichtbaarheid groter wordt. Je wil gezien worden bij jouw doelgroep om nieuwe leden aan te trekken.

Enkele ideeën:

- Schrijf een artikel voor het plaatselijk gemeenteblad
- Hang banners of vlaggen uit
- Draag tijdens activiteiten uniforme kledij
- Post foto's en filmpjes op sociale media
- Houd demonstraties tijdens een plaatselijke jaarmarkt of evenement
- Deel flyers uit of vraag of je er mag leggen in lokale buurtcentra, apotheken, bibliotheken en sportzaken.
- Samenwerkingen kunnen jouw visibiliteit vergroten. Sla de handen in elkaar met andere met (senioren)verenigingen en dienstencentra.
- Mond-tot-mondreclame: zet jouw leden in als ambassadeurs. Laat ze hun ervaringen delen met anderen.
- Organiseer infomomenten en neem deel aan lokale evenementen of markten.
- Stuur een persbericht naar de lokale krant of radio.
- Nodig een journalist uit voor een evenement of proefles.

3. Ga feestelijk van start

Breng mensen samen! Organiseer een feestelijke opening van de uitbreekactie met al jouw leden.

Dit kan in de vorm van een opendeurdag, een neem-iemand-mee-dag, een dag met initiaties en demo's, een sportdag, een wandeling ...

Het brengt de sfeer er direct in en maakt mensen warm om zich voor jullie werking te engageren.

Tips voor een geslaagde opening:

- Voor een feestelijke opening van een trefpunt is het belangrijk om een warme en uitnodigende sfeer te creëren.
- Kies een toegankelijke locatie en een geschikt tijdstip.
- Begin met een kort en enthousiast welkomstwoord en laat bezoekers meteen kennismaken met de activiteiten via een demonstratie of een laagdrempelige initiatiesessie.
- Zorg voor een gezellige aankleding met ballonnen, banners en muziek om de sfeer feestelijk te maken.
- Nodig zowel buurtbewoners als lokale prominenten uit (vb. schepen van sport, huisartsen, ...) en betrek huidige leden om nieuwe bezoekers welkom te heten.

- Stimuleer interactie door een kennismakingsmoment of infostandjes waar mensen vragen kunnen stellen.
- Sluit het feest af met een groepsfoto en een uitnodiging voor de eerstvolgende activiteit, zodat bezoekers zich meteen betrokken voelen bij het trefpunt.



4. Zorg voor duidelijke info

Informeren kan je leren :-) Enkele tips:

1. Duidelijke en warme communicatie
 - Leg de nadruk op gezelligheid, beweging en de voordelen voor de gezondheid.
 - Gebruik eenvoudige taal zodat iedereen het kan begrijpen.
2. Toegankelijke (online) communicatie
 - Zorg voor een duidelijke, eenvoudige website/flyer met programma en contactinfo.
 - Facebookpagina met foto's, korte video's en aankondigingen.
 - WhatsApp of telefoonnummer voor laagdrempelige vragen.
 - Vergroot de betrokkenheid via leuke nieuwsbrieven.

Ga voor duidelijke info op maat van jouw doelgroep. Zorg ervoor dat toekomstige leden eenvoudig aan info geraken over:

- hoe ze kunnen inschrijven
- wanneer en waar activiteiten doorgaan
- wie de contactpersonen zijn
- aan wie ze aanwezigheden moeten doorgeven
- hoe ze het lidgeld kunnen betalen
- welke sporttakken er allemaal zijn
-

3. Kennismaking

- Open proefmomenten: “Kom eens proberen, geen verplichting!”
- Voorzie een warm ontvangst en zorg voor begeleiding voor nieuwe leden.

4. Community en beleving

- Leg de klemtoon op plezier en sociale contacten, niet uitsluitend op de sport zelf.
- Zorg voor gezellige koffie- of praatmomenten na de activiteit.

Met een persoonlijke en warme aanpak voelen nieuwe mensen zich sneller welkom in het trefpunt!



5. Verbonden maar niet gebonden

Is het je ook al opgevallen dat steeds meer mensen kiezen voor sport als een individuele activiteit, zonder de verplichtingen van lidmaatschapsstructuren? Ze houden niet meer vast aan de traditionele clubgebonden sportcultuur: “de niet-gebonden sporter”.

Deze sporters kiezen ervoor om zelfstandig te trainen, en doen dit op eigen tempo en op plaatsen naar keuze. Dit verschijnsel is vooral te zien in sporten zoals hardlopen, fietsen, wandelen, of fitness, die geen strikte clubbinding vereisen.

Als je niet-gebonden sporters wil aantrekken naar jouw club, moet je inspelen op hun behoefte aan flexibiliteit, autonomie en een losse structuur.

Misschien is het engagement voor een heel seizoen wat te hoog gegrepen. Dan kunnen losse activiteiten of sportdagen als muziek in de oren klinken.

Op zulke momenten kunnen ze kennismaken met het trefpunt en de kracht van verbinding ervaren. Want dat is net waar het in een vereniging om gaat!

Veel uitbreekplezier!