

Bouwen aan impact

Twaalf verhalen over hoe verenigingen hun buurt
versterken en wat daaruit te leren valt





Bestuur Sporttafel

Sporttafel

- Linksonder **Nanette Farwerck-Bergwerf – voorzitter**
- Rechtsonder **Martijn Schoonhoven – penningmeester**
- Linksboven **Willem van Nieuwkerk**
- Rechtsboven **Margit Velds**

Voorwoord

De Sporttafel bestaat inmiddels ruim tien jaar. Ooit gestart als initiatief van de Rabobank, is de Sporttafel inmiddels een zelfstandige stichting. Het doel van de Sporttafel is in die tijd nooit veranderd. We wilden en willen verenigingen van elkaar laten leren. Samen sterker worden ... tips, tricks, hoe ga je om met moeilijke dingen. Dat is het doel van de Sporttafel. Daar werken we aan, samen met de gemeente. Dat doen we door ontbijtsessies en thema-avonden te organiseren. Kennis delen, daar gaat het om. Tussen de bestuurders van de aangesloten verenigingen, maar ook met andere verenigingen.

Als Sporttafel vinden we het daarbij belangrijk dat clubs maatschappelijk actief zijn. Clubs, zeker ook de clubs van de Sporttafel, ontvangen veel steun van de gemeente. In welk vorm dan ook. Accommodaties, advies ... Daar hoort ook bij dat je af en toe wat terugdoet voor de buurt. We hebben prachtige sportparken, laten we zorgen dat ook anderen daarvan kunnen profiteren.

Zelf merk ik dagelijks op mijn eigen club wat dat doet binnen de club, als je je maatschappelijk inzet. Het is ongelooflijk hoeveel reacties dat oproept. Veel meer dan als een van onze leden Nederlands kampioen is geworden. Daar merk je aan dat het leeft binnen de club, je maatschappelijk inzetten. Het verbindt!

Om die reden ben ik blij met deze publicatie. Als leden van de Sporttafel hebben we gezien wat het met de club doet, als je meer doet dan alleen je sport organiseren. Wat je er als club zelf aan hebt, maar ook wat ervoor nodig is en hoe je het kunt organiseren. Die lessen willen we delen.

Vanuit de Sporttafel bedank ik iedereen die deze publicatie mogelijk heeft gemaakt: te beginnen met onze verenigingen die hun verhalen wilden deelden. Maar ook de gemeente voor zijn steun, de fotografe en het vormgevingsbureau. En niet in de laatste plaats de medewerkers van het lectoraat Impact of Sport, die de teksten verzorgden en van een analyse voorzagen.

Ik hoop dat dit boekje eraan bijdraagt dat meer clubs de voorbeelden in deze publicatie zullen volgen. Want als je als club iets goed doet voor een ander, dan voelen de leden zich ook goed!

Nanette Farwerck-Bergwerf
Voorzitter De Sporttafel



Inleiding

Bouwen aan impact

De verenigingen van de Sporttafel zijn betrokken verenigingen. Betrokken bij de sport, betrokken bij hun buurt. Vanuit die betrokkenheid worden er vanuit de diverse clubs maatschappelijke projecten opgestart. Met die projecten maken de clubs hun buurt een beetje mooier, en hun vereniging een beetje sterker. Geen project is daarbij hetzelfde. Alle kennen ze hun eigen unieke geschiedenis, opzet en resultaat. Maar wat hebben ze gemeen? In vijf thema's bezien we wat er te leren valt uit de maatschappelijke projecten van de verenigingen van de Haagse Sporttafel.

1 De start

Vertrekpunt voor de meeste van de projecten is de betrokkenheid vanuit een smaldeel van de leden van de club met een bepaalde doelgroep of thematiek. Een ouder met een kind of familielid met een beperking, oudere leden die herkennen dat er in hun wijk andere ouders zijn met vergelijkbare interesses en thematieken. Leden die zijn getroffen door hoe de buurt waar ze wonen zich ontwikkelt, of die ervaringen met veiligheid vanuit werk of vanuit hun eigen persoonlijke situatie meenemen naar de club. Daar ligt het fundament waar de verenigingen hun projecten op bouwen, bij waar het hart van leden sneller van gaat slaan. En vervolgens is het aan het bestuur om die passie ruimte te geven en te kanaliseren naar winstkansen voor de club.

Een deel van de projecten start ook vanuit de kansen die het bestuur ziet in zijn directe omgeving: een subsidie mogelijkheid, contacten met organisaties in de buurt, een sponsor die met een creatief idee komt. Soms is er een concrete aanleiding voor een bestuur om het roer om te gooien (crisis!). Soms ook is besef dat er kansen liggen voor de club om zich te ontwikkelen voldoende aanleiding voor het bestuur om in een gat te springen. Eigen succes, van een lid met een idee of van een bestuurder die vooruit wil, gaat daarbij gelijk op met maatschappelijke betrokkenheid. Er zit een win-win in het combineren van persoonlijke ambities met de wens om goed te doen. Belangrijk blijft ook in dat geval om als bestuur er voor te waken dat het niet het project blijft van het bestuur.

“Ik heb me gerealiseerd dat de maatschappelijke impact echt vanuit de leden komt ... Dus als je impact wilt realiseren, dan is de eerste stap de leden meekrijgen en samen doen”

2 De organisatie

Een vaste dag in het jaar, een activiteit met een vast ritme in de kalender ... voor de meeste projecten geldt dat die zijn geborgd in een team van betrokken en gedreven vrijwilligers. Het bestuur zelf is druk met de dagelijkse gang van zaken op de club, en laat de uitvoering van de projecten met plezier over aan een 'commissie'. Met het instellen van een commissie is het project onderdeel van de club gemaakt. Daarbij kan een bestuurslid zitting nemen in de commissie, maar noodzakelijk is dat niet. De relatie bestuur-commissie valt ook op een andere manier vorm te geven (bestuur vraagt commissie verslag te doen van de activiteiten, of toelichting te geven tijdens bestuursvergaderingen of bij de AV).

De instelling van een commissie is de meest logische wijze om de activiteiten in te bedden in de bestuurlijke infrastructuur van de club, maar vormt tegelijk ook een risico. Want als het niet meer uit de commissie komt ... wat dan? Wat als de generatie initiatiefnemers de club de rug toekeert, wie borgt dan dat de commissie in leven blijft? Dat het project doorgang vindt? Ook daar ligt een belangrijke taak voor het bestuur, in het borgen van de continuïteit in de

bemensing van de projecten. Beleggen van de projectuitvoering bij een verenigingsmanager is ook een optie, maar die luxe is niet iedere club gegeven.

3 De betekenis

Waar doe je het eigenlijk voor?

Waarom niet gewoon meer tijd besteden aan het onderhoud van het clubhuis, aan het aanstellen van een nieuwe trainer of aan de competitie indeling? Waarom al die energie in een 'project' steken?

Clubs ervaren op meerdere wijzen hoe maatschappelijke projecten hen sterker maakt. Een belangrijke daarin is de binding van de leden met de club. Door ruimte te geven aan projecten waar het hart van leden sneller van gaat kloppen, laat het bestuur zien dat ze luistert naar de leden. Dat de club een unieke plaats is, waar leden een betekenisvolle bijdrage aan kunnen leveren. Dat er ruimte is binnen de club om iets te betekenen (en meer te betekenen dan dat je in je eentje had gekund, op je zolderkamer). Daarmee wordt de club interessanter voor de leden. Je trekt zo als bestuur als het ware je leden je clubbestuur in. En eenmaal in een commissie gerold, kan dat het begin zijn van een waardevolle actieve carrière binnen de club. Dat is goed voor de club, maar ook voor de leden, die zo kennis en vaardigheden opdoen waar ze ook wat aan hebben buiten de club..

“ De vereniging is ook een plek om levensvaardigheden te leren ”

Reuring op de club is ook iets wat de leden zien en voelen. Iets om trots op te zijn, op wat de club voor elkaar bokst en betekent. Dat

geeft een goed gevoel binnen de club en stof om over te praten. We fiksen het toch maar mooi! Dat bindt leden aan de club, ook zij die niet betrokken zijn bij de uitvoering van het project (de commissie).

Binnen die groep uitvoerders draagt het opstarten, uitvoeren en zien slagen van een betekenisvol project op weer een andere wijze bij aan het versterken van de onderlinge banden en de banden met de club.

De club die zijn mouwen opstroopt, blijft ook niet onopgemerkt bij belangrijke stakeholders als gemeente en sponsors. Door de wijk de club binnen te halen, laat je als club toch zien wat je als vereniging betekent voor de stad. En niet alleen voor je eigen leden. Zoiets helpt, in het gesprek met de gemeente over eventuele subsidies (of vergunningen).

En natuurlijk is het mooi als die extra activiteiten dan ook nog eens betekenen dat de clubkas wordt gespekt. Ook dat zien de leden. En de penningmeester, die binnen de begroting weer wat ruimte kan creëren voor andere wensen binnen de club. Ledenwinst zou dan helemaal een mooie kers op de taart zijn. Maar daar is het de meeste van de Sporttafel verenigingen, groot als ze vaak al zijn, minder om te doen.

Maatschappelijke projecten betekenen ook extra werk. Toch is niet het gevoel dat dat ten koste gaat van het basis verenigingswerk (zeg maar de gas, water en licht van de vereniging, de bardiensten, de schoonmaak, de trainingen, de competitie etcetera). Met de maatschappelijke projecten trek je ook een nieuw blik vrijwilligers open: leden die anders niet actief zouden zijn geworden, met andere kwaliteiten en interesses, en die zo de clubcultuur kunnen verrijken en versterken.

“ Een nog inclusievere club, waar iedereen welkom is – ongeacht leeftijd, inkomen of beperking. Daar is het ons om te doen ”

4 De geleerde lessen

Inmiddels hebben de verenigingen de nodige ervaring met het opzetten en uitvoeren van maatschappelijke activiteiten. Wat valt daaruit te leren?

LES 1 Begin klein, ken je beperkingen

Een belangrijke les is om je als club te realiseren dat je niet alles kunt. Begin klein, luidt daarom de boodschap. Zorg dat het project goed loopt, en kijk dan hoe je van daaruit verder kunt. Denk ook na wat de club aan kan. De ene activiteit of doelgroep is makkelijker in te schuiven in de vereniging dan de andere. Het project mag ook niet ten koste gaan van de aandacht voor de club zelf. Die basis moet solide zijn en blijven.

LES 2 Sluit aan bij de identiteit van de club

Zoek bij voorkeur een project of traject dat aansluit bij de waarden van je vereniging. Als het niet past bij de vereniging, dan verkleint dat de kans dat het project langdurig gaat werken. Die fit is belangrijk. Als je als club tamelijk gesloten bent, dan is het massaal laten aansluiten van nieuwe doelgroepen misschien niet de beste keuze.

“ De kracht van de vereniging ligt in het benutten van de bestaande identiteit en het verenigingsgevoel ”

LES 3 Zoek het contact op met de leden

Besturen zijn gewend om hun leden te bevragen op de standaard-taken: bardienst, onderhoud, teambegeleiding. Maar bestuurders zijn minder gewend om uit te vragen wie zich wil inzetten voor het type activiteiten waar het hier over gaat. En dat, terwijl er juist veel mensen zijn die zich hierop laten aanspreken. Sluit je als bestuur





dus niet op in de bestuurskamer, maar treed naar buiten. Ga actief op zoek naar leden die zich op een andere wijze sterk willen maken voor de club, en bespreek waar zij energie van krijgen. Zodat het geen toeval is wat de club oppakt, maar de uitkomst van een bewuste keuze.

“Soms is het gewoon heel fijn als een lid aankomt met een mooi idee”

“Er is veel meer kennis en welwillendheid onder leden dan je denkt”

LES 4 Geef het podium

Eenmaal begonnen, is het ook zaak dat de zaak blijft draaien. Het aanbrengen van een goede structuur helpt daarin. Een commissie instellen en budget vrij maken is een eerste stap, maar die commissie moet ook aan het werk blijven. Een podium bieden, breed verkondigen waarom de club dit doet en hoe trots je als club bent op het project, is daarin belangrijk. Draag uit dat het een project is van de club, en niet alleen van het groepje gedreven vrijwilligers. Zo straalt het project enerzijds af op de andere leden, en krijgen anderzijds de uitvoerders de erkenning die ze verdienen.

LES 5 Werk samen

Een sportclub kan veel, maar niet alles. Om 'impact' te kunnen maken, zijn partners nodig. Om de doelgroep te kunnen bereiken, bijvoorbeeld. En ze naar het park te kunnen leiden. Vanzelf gaat dat niet, mede 'door de AVG'. Samenwerken met welzijnsorganisaties en met de gemeente

kan daarin waardevol zijn. Ken de ingangen bij de gemeente, werk samen met de sportconsulenten, of eigenlijk: investeer in je netwerk, dat helpt om je projecten te laten slagen. En natuurlijk om na afloop samen het succes te vieren – en zo de band verder te versterken.

5 De vraag vanuit de clubs

Clubs lopen zelf ook met een wensenlijstje rond. Zaken die zij nodig hebben, om hun maatschappelijke rol verder te kunnen spelen.

Duidelijk is dat clubs lastig zelf in geld kunnen investeren in de projecten. Incidenteel is het wellicht denkbaar dat de eigen leden doneren aan een goed doel dat de club omarmt, maar de contributie van de leden is daar niet voor bedoeld. Die is bedoeld om te kunnen sporten.

Soms hebben de clubs dan ook simpelweg behoefte aan financiële ondersteuning. Omdat er materialen moeten komen of extra handjes nodig zijn die het bestek van de vrijwilligers te boven gaan. En zoals het welzijn middelen ontvangt voor zijn taken, zouden de clubs ook aanspraak willen maken op dergelijke middelen. Niet om het welzijnswerk over te nemen, maar wel om vanuit de kracht en identiteit van de club een bijdrage te leveren aan maatschappelijke thematieken.

Het is voor clubs dan wel eens lastig om te merken dat er soms wel geld is voor startende projecten, maar niet voor langer lopende en succesvol gebleken projecten. Terwijl het de clubs ook niet lukt om die projecten helemaal op eigen kracht te bemensen en te financieren. Met (club-) liefde draagt men eraan bij, maar soms gaat het niet zonder een financiële steun in de rug.

Conclusie: triple win

De verenigingen van de Haagse Sporttafel zijn dag en nacht bezig om hun club overeind te houden, om te doen waarvoor de club bestaat: om sport te organiseren, voor de leden. Zo dragen de clubs bij aan een sportiever en socialer Den Haag. Simpelweg door samen sportaanbod te verzorgen en daarvan te genieten. Maar de clubs reiken ook de hand uit naar hun buurt, en naar doelgroepen die een zetje kunnen gebruiken. Omdat ze plezier beleven aan het oppakken van een dergelijke rol, en omdat het henzelf en hun leden verder helpt. Zo helpen buurt en vereniging elkaar.

De clubs boeken daarin mooie successen, maar hebben ook de kans om dat te realiseren. Het zijn grote clubs met een sterke achterban. De kans dat het primaire proces, de kantine, het veld, de teams, in gevaar komt, is klein. Er is ruimte om meer te doen.

Andere clubs zitten wellicht niet in die luxe positie. Toch liggen er ook voor hen kansen. In iedere club liggen er kansen. Omdat er leden zijn die wat willen betekenen. Die zich het lot aantrekken van anderen en daar iets in willen betekenen. En als dat dan kan op hun club, bij hun sport, maakt dat het alleen maar mooier. Het enige dat de club hoeft te doen, is die energie losmaken en er ruimte aan bieden. En nee, dat gaat niet per definitie ten koste van ander vrijwilligerswerk. Eerder is de kans groot dat hierdoor meer leden stapsgewijs een rol nemen in de club. Ook de rollen die wat meer energie kosten. Dus geef ze de kans, al die welwillende leden en ouders! Dat is goed voor hen, goed voor de club én goed voor de buurt. Dat is geen win-win, maar triple win!



Verhalen

Bouwen aan impact

Maatschappelijke verhalen
van Haagse sportverenigingen



Ron Jansen - HVV Laakkwartier

HVV Laakkwartier

Meer dan een voetbalclub

Sinds 1920 is HVV Laakkwartier een vertrouwd gezicht in Den Haag.

Vijftien jaar geleden zat de club in zwaar weer: financiële zorgen, teruglopend ledenaantal en het contact met de wijk was verwaterd. Een nieuw bestuur greep die crisis aan als kans. De club werd omgevormd tot een buurthuis van de toekomst: sport bleef centraal, maar er kwam ruimte voor zorg, ontmoeting en ontwikkeling.

In het clubhuis doen inmiddels zo'n 80 ouderen mee aan wekelijkse activiteiten zoals **bingo**, **beweeglessen** en bijeenkomsten over veiligheid. Jongeren met een beperking voetballen in twee **G-teams** en een **autistenteam**. Overdag helpen zij met schoonmaak en klussen op het terrein. Ze zijn zichtbaar, maken vrienden en voelen zich gewaardeerd.

Een tweede initiatief ontstond uit een praktisch probleem: er waren te weinig vrijwilligers en contant geld in de kantine vormde een risico. Met een nieuwe **clubkaart** kunnen leden digitaal betalen, terwijl jongeren uit de buurt via betaalde bijbanen meehelpen in de kantine of op het veld. Zo worden 15 jongeren betrokken én opgeleid binnen de club.

De maatschappelijke aanpak zorgt voor nieuwe inkomsten, meer betrokkenheid van leden en een sterkere band met de wijk. De club ontvangt regelmatig prijzen en wordt benaderd door (inter)nationale organisaties om hun aanpak te delen.

HVV Laakkwartier laat zien hoe sport, zorg en gemeenschap hand in hand kunnen gaan – en hoe een voetbalclub kan uitgroeien tot een sociaal ankerpunt in de wijk.



Zev Davidson – HC&VV

Koninklijke H.C. & V.V.

Traditie in dienst van de stad

Op sportpark De Diepput, midden in het Haagse Benoordenhout, ligt een van de oudste sportverenigingen van Nederland. Al meer dan 125 jaar vormt de Koninklijke Haagsche Cricket & Voetbal Vereeniging een vertrouwd gezicht in de wijk. De club combineert sport, geschiedenis en gemeenschap.

Maatschappelijke betrokkenheid zit in het DNA. Vrijwilligers geven clinics op basisscholen, begeleiden kinderen bij cricket en voetbal, en zetten sport in als middel voor ontmoeting. De **jaarlijkse Bernardusdag** is daarvan het mooiste voorbeeld: leerlingen van een nabijgelegen school voor speciaal onderwijs sporten samen met leden, met aandacht en plezier.

Ook duurzaamheid krijgt aandacht: de vereniging werkt aan milieuvriendelijk onderhoud en energiezuinige voorzieningen. Bestuurslid Zev Davidson vat het mooi samen:

“Veel van wat we doen komt vanuit de leden zelf. Dat maakt het duurzaam. Het past bij wie we zijn.”

Zo laat de Koninklijke H.C. & V.V. zien hoe traditie de basis kan zijn voor maatschappelijke verbinding en toekomstkracht.

Groen-Geel

Kleine daden, groot verschil

Haagsche Countryclub Groen-Geel is een vereniging voor volwassenen, maar met een sterk gevoel van saamhorigheid.

Leden beoefenen hockey, golf of cricket – en delen een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor elkaar en hun omgeving.

De club koos bewust voor duurzame actie. Twee nieuwe hockeyvelden werden aangelegd met **minder water- en energieverbruik**, en het clubhuis kreeg betere isolatie en meer daglicht. Vrijwilligers, leden en specialisten werkten samen – en het resultaat mag er zijn: 40% minder waterverbruik en een merkbaar lagere energierekening.

Tijdens de coronaperiode stelde Groen-Geel haar **terrein open voor buurtbewoners**, als veilige plek om te bewegen en elkaar te ontmoeten. Bestuurslid Diederik Spaans zegt het treffend:

“We wilden geen grote woorden, maar laten zien wat er wél kan.”

Groen-Geel bewijst dat maatschappelijke verantwoordelijkheid niet groots hoeft te zijn. Met kleine, bewuste stappen bouwt de club aan een duurzamere sport en een sterkere gemeenschap.

Diederik Spaans – Groen-Geel



Voorschoten'97

Sport als motor voor betrokkenheid

Met meer dan 2.000 leden is Voorschoten'97 een van de grootste clubs in de regio – én een vereniging met een warm hart. Op sportpark Adegeest draait het om meer dan voetbal en atletiek: de club verbindt, ontwikkelt en inspireert.

Het **G-voetbalinitiatief** is daarvan een prachtig voorbeeld. In samenwerking met zorgorganisaties biedt de club trainingen voor jongvolwassenen met een beperking. De deelname is gratis, de begeleiding vrijwillig – en de glimlach onbetaalbaar. Ook elders toont de club haar maatschappelijke gezicht. Zo stelde

Voorschoten'97 haar hoofdveld kosteloos open voor het Ronald McDonald Huis Leiden en organiseerde zij in 2024 een **jubileumloop** voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Vrijwilligers vormen de ruggengraat, maar continuïteit blijft een uitdaging. De club weet: maatschappelijke inzet vraagt structuur én samenwerking.

“ We doen dit niet alleen voor de leden, maar voor de hele gemeenschap ”

zegt een bestuurslid

Voorschoten'97 laat zien dat sport de motor kan zijn voor verbinding en betekenis, binnen én buiten de lijnen.

Roel van Goudoever – Voorschoten 97



Gemma Smolders – RHC

Rijswijksche Hockeyclub

Bouwen aan saamhorigheid

Toen in 2025 het plan ontstond om het clubhuis af te breken, leek het voor de Rijswijksche Hockeyclub een moeilijke periode te worden.

In plaats daarvan ontstond een nieuw gevoel van trots en verbondenheid. Met **tijdelijke units, open terrassen en creatieve werkgroepen** gaat de club de sfeer levendig houden. Vrijwilligers van alle leeftijden namen verantwoordelijkheid en maakten van de nood een deugd.

Ook sportief groeide de club. Jong-senioren kregen een eigen plek, jeugdtrainingen werden versterkt

en Heren 1 promoveerde met een grotendeels zelf opgeleid team.

Het geheim? Helderheid, structuur en warmte. Vrijwilligers krijgen een-op-een ondersteuning, rollen zijn duidelijk, communicatie is open.

“ We bouwen niet alleen aan een clubhuis, maar aan verbondenheid die blijft ”

klinkt het vanuit het bestuur

RHC bewijst dat maatschappelijke kracht niet altijd van buiten komt – soms ontstaat ze juist in de manier waarop een club samen moeilijke tijden doorkomt.



Jasper Bremer – HCY

Hockeyclub Ypenburg

Waar sport de wijk verbindt

Aan de rand van Den Haag laat Hockeyclub Ypenburg zien wat sport kan betekenen voor de wijk.

Met ruim duizend leden is de club stevig verankerd in de buurt – en wil ze meer zijn dan een sportplek. Zondagochtend is het toonbeeld daarvan: bij **Inclusive Hockey** spelen kinderen met en zonder beperking samen. Vrijwilligers en sponsors zorgen dat iedereen mee kan doen.

Daarnaast investeert de club in **duurzaamheid**. Met zonnepanelen, een warmtepomp en een slim

besproeiingssysteem bespaart HCY jaarlijks ruim €15.000 aan energie. De impact is zichtbaar: meer diversiteit, meer betrokkenheid en nauwere banden met gemeente en buurt.

“Maatschappelijk verschil maken begint op zondagochtend – met een stick, een glimlach en een open veld”

zegt een coach

HCY bewijst dat sport en gemeenschap hand in hand kunnen gaan – en dat iedere club kan bijdragen aan een inclusieve stad.

Tennisvereniging Leeuwenbergh

Bewegen is beleven

Bij Tennisvereniging Leeuwenbergh draait sport om meer dan presteren. Op het levendige complex -gedeeld met een sport-centrum- is beweging vooral samen beleven.

Met het **schooltennisproject** bereikt de club jaarlijks honderden kinderen. Leerlingen worden opgehaald voor tennis- en padellessen, vaak hun eerste kennismaking met sport. Dankzij samenwerking met scholen en ouders

leren ook kinderen uit minder sportieve milieus spelenderwijs bewegen.

Daarnaast zorgen de **Family Fun Days** voor verbinding. Ouders, overgrootouders en kinderen sporten samen -ruim 800 deelnemers per jaar- waarvan 70% (nog) geen lid is.

Leeuwenbergh combineert professionaliteit met warmte. De kracht ligt in samen bewegen en groeien als persoon, gezin en als buurt. Leeuwenbergh laat zien hoe sport een ontmoetingsplek kan worden voor iedereen.



Hans Keurttjes – LTC Leeuwenbergh

Forescate

Waar sport de samenleving ontmoet

In Voorschoten staat Forescate symbool voor levenslang bewegen. Met ruim 1.200 leden is de club een plek waar beweging en gemeenschap samenkomen.

In 2007 startte Marie José -werkzaam in het speciaal aal onderwijs- met **G-hockey**. Wat begon als een klein initiatief, groeide uit tot een vast onderdeel van de club. De 2000 leden en 250 vrijwilligers raakten geïnspireerd door het enthousiasme van de spelers.

In 2016 volgde **Seniorenfit**: walking hockey en koffieochtenden voor ouderen in samenwerking met beweegpartner Ludios. Vijftig deelnemers per jaar vinden er beweging én gezelschap. De maatschappelijke inzet versterkt de clubcultuur en maakt Forescate zichtbaar in de wijk.

Het is een sportclub, maar bovenal een plek waar iedereen erbij mag horen. Forescate bewijst dat sport niet ophoudt bij de zijlijn, maar juist daar begint waar mensen elkaar vinden.

Chris Vink – Forescate



Pierre Heijnen – Haag Atletiek



Haag Atletiek

Meer dan sport alleen

Bij Haag Atletiek draait het niet om de medaille, maar om meedoen. Met 1.800 leden is de club diep geworteld in de stad.

Bij Haag Atletiek zijn er een aantal maatschappelijke projecten gaande. Zo is er een **beweegprogramma voor mensen met diabetes**, overgewicht of een verminderde conditie. Deelnemers betalen een bescheiden bijdrage en volgen gedurende vijf maanden drie trainingen per week, met als einddoel deelname aan een loop. Het levert aantoonbare gezondheidswinst op en een groot deel van de deelnemers blijft ook na afloop betrokken bij de vereniging. Naast de maatschappelijke waarde heeft het programma dus ook een waarde voor de vereniging zelf. Het programma draait voor een groot deel op vrijwilligers; bijvoorbeeld de trainers die voor de groep staan. Vaak zet deze groep

zich belangeloos en zonder vergoeding in, waardoor de kosten van het programma laag blijven. Het werven van voldoende vrijwilligers voor dit project en andere projecten blijft lastig, zeker onder jongere generaties.

Ook structurele financiering is schaars, de gemeente draagt niet vaak bij aan dit soort maatschappelijke projecten. Toch zet de club door – met passie en improvisatie.

“Sport is hier geen doel, maar een sleutel tot gezondheid en contact”

zegt een vrijwilliger

Haag Atletiek laat zien hoe de sport de levens van leden verandert – en hoe maatschappelijke waarde groeit door gewoon te doen.



Marcel de Kler – HV&CV Quick

Quick

Waar sport de wijk ontmoet

Met 1.700 leden is H.V. & C.V. Quick meer dan een cricket- en voetbalvereniging: het is een ontmoetingsplek.

Via het programma **Qwiek** verwelkomt de club elk kwartaal 120 ouderen uit de wijk voor lezingen, gesprekken en een gezamenlijke maaltijd. De lezingen hebben allerlei verschillende thema's; zo is er recent een lezing over hersenactiviteit georganiseerd, maar ook een lezing over het opstellen van een testament. Iedereen is welkom – lid of niet, en veel van de bezoekers zijn geen lid van Quick.

Doordeweeks draait ook **De Groene Haan**, waar buurtbewoners betaalbaar en gezond kunnen eten. Ook hierbij is het geen vereiste dat je lid bent van de vereniging om gebruik te maken van het aanbod van

de Groene Haan. Wat begon als intern initiatief groeide uit tot een open huis voor de wijk. Ouders die kinderen naar training brengen blijven regelmatig hangen om een hapje te eten en raken hierbij in gesprek met de ouders van teamgenoten van hun kind, maar ook met andere buurtgenoten. Hierdoor wordt het clubgevoel versterkt. De initiatieven versterken niet alleen de band met de gemeente, maar ook die tussen leden en buurt.

“ We willen niet de beste club zijn voor alleen onze leden, maar een goede buur voor de hele wijk ”

zegt het bestuur

Quick laat zien dat sportverenigingen meer zijn dan prestatieplekken – ze zijn motoren van menselijkheid en verbinding.

Blue Marlins

Zwemmen met impact

Sinds 2009 bouwen de Blue Marlins aan een sterke zwemcommunity in Den Haag en Rotterdam.

Met 600 leden en 200 vrijwilligers biedt de club meer dan sport alleen: het draait om gezond leven, community en uitdaging.

Een sprekend voorbeeld is het **jongerenprogramma tegen eenzaamheid**, waar Haagse studenten via zwemmen nieuwe verbindingen vinden. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid een groot probleem is onder (studerende) jongeren. Met het jongerenprogramma van de Blue Marlins kunnen deze jongeren hun sociale netwerk opbouwen. Het programma is niet alleen op de sport zelf gericht, er is juist ook aandacht voor wat er naast het zwembad gebeurt. Zo zijn er gezamenlijke ontbijtjes en thema-avonden waar de jongeren bij kunnen aansluiten. Ook is er een pedagoog betrokken bij het programma, die waar nodig in gesprek gaat met de jongeren. Het doel is om jongeren onderdeel te laten voelen van een gemeenschap.

Ook het **aangepast zwemmen** maakt verschil: mensen met een beperking krijgen kans om mee te doen, op hun eigen tempo. Omdat er in de regio nauwelijks mogelijkheden waren voor gehandicaptensport, startte de vereniging een programma voor aangepast zwemmen. Dit aanbod, gratis of sterk gesubsidieerd, zorgt dat mensen met een beperking toch kunnen meedoen. Zo wil de club verantwoordelijkheid nemen en bijdragen aan inclusiviteit.

Toch kent maatschappelijke inzet uitdagingen: contributies vormen een drempel en subsidieprojecten zijn vaak tijdelijk.

“ Sport kan méér betekenen dan je denkt – als je het toegankelijk maakt ”

zegt een begeleider

De Blue Marlins laten zien hoe beweging mensen verbindt, barrières doorbreekt en een gemeenschap vormt – in en buiten het water.



HDM

Dat zijn wij samen

HDM is een hockeyvereniging met meer dan 2000 leden. De club is opgericht in 1908.

HDM heeft het concept van het **"buurthuis van de toekomst"** opgezet, een initiatief dat in Den Haag vrij uniek is. Het doel is het sportcomplex buiten de reguliere sporturen te gebruiken om de club te verbinden met de wijk en met name ouderen in de buurt te betrekken. Het buurthuis combineert sport met sociale en culturele activiteiten, waardoor ouderen makkelijk actief en betrokken blijven. Hoewel dit veel waarde oplevert voor de wijk, kent het ook uitdagingen: de kosten moeten dekkend zijn, het vinden van betaalbare en beschikbare trainers is lastig, en subsidies voor bestaande activiteiten zijn moeilijk te verkrijgen. Het project bestaat al ongeveer 15 jaar.

Initiatieven komen vaak vanuit de club. Leden komen naar het bestuur toe met vragen of zij zich via de club maatschappelijk kunnen inzetten. Een voorbeeld hiervan is dat een groepje vrijwilligers een **commissie 'duurzaamheid'** bij HDM heeft opgezet omdat zij het belangrijk vonden dat daar binnen de club aandacht voor was.

Het bestuur probeert leden de ruimte te geven om met suggesties te komen. HDM geeft de tip mee aan andere verenigingen om te luisteren naar de leden. Leden zitten vaak vol met interessante ideeën of initiatieven en kunnen met het platform dat de club biedt enorm veel maatschappelijke impact genereren. De ideeën hoeven niet allemaal vanuit het bestuur zelf te komen, blijf in nauw contact met leden en de ideeën komen vanzelf. Probeer een cultuur te creëren waarin leden zich vrij voelen om met deze ideeën te komen.

Christiaan Swierenga – HDM





Nawoord

Als bank en gemeente zetten wij ons in voor vitale verenigingen die een betekenisvolle bijdrage leveren aan de stad.

Sportverenigingen vormen het fundament van een sportieve samenleving en hebben een grote maatschappelijke waarde. Ze leren kinderen een sport eigen te maken, organiseren competities samen met andere verenigingen en sportbonden, en bieden talenten de kans zich te ontwikkelen tot het hoogste niveau. Ook het openstellen van het clubgebouw voor de wijk, het draaien van bardiensten en de scheidsrechtelijke taken zijn kernactiviteiten van sportverenigingen. In die activiteiten gebeurt er iets belangrijks: er ontstaat niet alleen gezelligheid, vriendschap, zelfvertrouwen en teamgeest, maar er wordt ook veel geleerd over volharding, afzien, samenwerken, talentontwikkeling, omgaan met winnen en verliezen, het accepteren van beslissingen van de scheidsrechter, spelregels en respect.

In deze publicatie hebben we inspirerende voorbeelden gezien van sportverenigingen die op bijzondere wijze verbinding creëren. Sportverenigingen die samen met hun

leden actief bijdragen aan het versterken van hun buurt; voor ouderen, kinderen, mensen met een beperking en vele andere doelgroepen. Steeds draait het om mensen in beweging brengen en ontmoetingen faciliteren op de sportparken die Den Haag rijk is.

Met deze publicatie willen wij onze grote waardering uitspreken voor alle vrijwilligers die zich inzetten voor hun vereniging én hun omgeving. Waar zouden we zijn zonder hun inzet en betrokkenheid? Tegelijkertijd hopen we dat deze uitgave andere verenigingen en hun leden inspireert om nieuwe initiatieven te ontwikkelen, of om hun bestaande inzet voort te zetten en te verdiepen. Want elke inzet voor een ander draagt bij aan een sterkere, verbonden stad voor ons allemaal.

Hilbert Bredemeijer

Wethouder Sport
Gemeente Den Haag

Harry Wientjens

Directeur
Rabobank Regio Den Haag



Colofon

Dit boekje is tot stand gekomen in samenwerking tussen de Haagse Sporttafel en het lectoraat Impact of Sport van De Haagse Hogeschool. De verhalen zijn geschreven op basis van gesprekken met de 12 verenigingen die begin 2025 bij de Sporttafel waren aangesloten. De waardevolle ervaringen op dit vlak van HRC, dat recent is aangesloten bij de Sporttafel, worden meegenomen in vervolg-trajecten.

De Sporttafel is het initiatief van sportclubs, gemeenten en Rabobank uit de regio Den Haag, inclusief Voorburg/Leidschendam, Voorschoten, Wassenaar, Rijswijk en Zoetermeer. De Sporttafel gaat uit van de gedachte dat sportclubs het beste van elkaar leren. Het uiteindelijke doel is om sportdeelname en sport als verbindende factor in de regio te versterken.

Tekst: lectoraat Impact of Sport
Fotografie: Valerie Kuypers
Vormgeving: Beautiful Minds

LECTORAAT
**IMPACT OF
SPORT**

Sport
DE
TAFEL



