



Welkom

G-sportparticipatie voor personen met NAH

Tinne Sauvillers

Lien D'haeseleer

Dieter Dellaert



INCLUSIE IN-ZICHT



H
Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met LSL

S i g
SIE IN ZICHT

Lien D'haeseleer
Ervaringsdeskundige



Dieter Dellaert
G-sport Vlaanderen



Tinne Sauvillers
Revalidatiecentrum
UZ Leuven campus Pellenberg



G-sportparticipatie voor personen met nah

Voorstelling (enkel via slide)

Intro: belang van bewegen en sporten (Dieter 10')

Beweegrichtlijnen (Gezond Leven)

G-sportlandschap voor personen met NAH in Vlaanderen

Sporten en bewegen na NAH (Tinne) 20'

Expertise vanuit revalidatie centrum Pellenberg

Inspiratie door Lien (Lien) 20'

Ervaring van drempels bij het sporten met een NAH

Getest en goedgekeurd (potentiële sportplekken)

Het G-sportaanbod (Dieter) 10'

Uitbouwen van inclusief en exclusief aanbod

Hoe vind ik de weg naar mijn sportclub?

Intro: belang van sporten

G-sportparticipatie in Vlaanderen
Beweegrichtlijnen



Onderzoek naar G-sportparticipatie voor personen met een chronische aandoening

- G-sportparticipatie onderzoek (2018) van G-sport Vlaanderen i.s.m. KUL (zonder chronische aandoening)
 - 37% van de personen met een beperking geeft aan in het afgelopen jaar niet 1 keer te hebben gesport
- Vervolgstudie 2024 (incl. chronische aandoeningen)
 - Resultaten van de studie: December 2024
 - ! Vraag en nood aan aangepast sportaanbod voor personen met chronische aandoening.
- Vaststellingen uit behoeftenonderzoek personen met een beperking (Mullier, NI)
 - Personen met chronische aandoeningen sporten graag samen met familie of vrienden, bij voorkeur onder medische begeleiding.
 - Personen met een chronische aandoening gaan minder snel informeren bij iemand die in de sport werkt.
 - Personen met een chronische aandoening hebben doorgaans meer behoefte aan persoonlijke of extra begeleiding, aangepaste groepsgrootte en prikkelarme ruimtes.
 - Abonnementskosten worden voor personen met chronische aandoeningen als grootste belemmering ervaren.



Effecten en bewijs van lichaamsbeweging bij een beroerte (bron: Eupap + Gezond Leven)

- Aerobe lichaamsbeweging en spierversterkende activiteiten om:
 - De invaliditeit te verminderen (++++)
 - De gangsnelheid en -capaciteit te verhogen (++++)
 - De aërobe fitheid te vergroten (++++)
 - De spierkracht te vergroten (++)

Elke stap telt
... en draagt bij aan gezondheidswinst!



G-sport

G-sport is de verzamelnaam voor elke sportbeoefening of (aangepaste) beweegvorm van personen met beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening

Autisme(spectrumstoornis)

Fysieke beperking – met rolstoel

Blinden en slechtzienden

Fysieke beperking – zonder rolstoel

Chronische aandoeningen ✦

Psychische kwetsbaarheid

Doven en slechthorenden

Verstandelijke beperking

Lijst chronische aandoeningen

Kanker

Niet aangeboren hersenletsel

Reuma

Parkinson

MS

Diabetes

Hart- en vaatziekten

Longaandoeningen

Sportlandschap chronische aandoeningen

INCLUSIEF

EXCLUSIEF

gewoon waar het kan, aangepast waar wenselijk
clusteren waar mogelijk



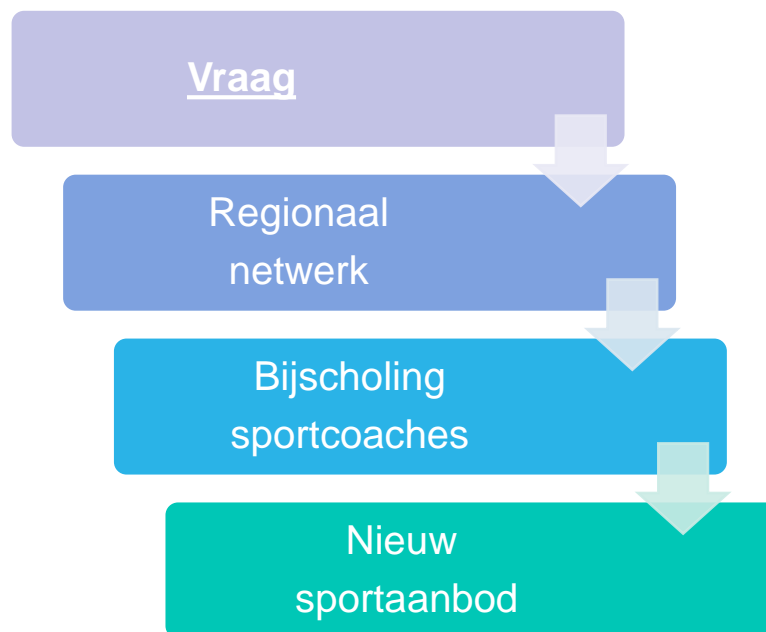
WAAR ZETTEN WE OP IN MET G-SPORT VLAANDEREN?

- TOELEIDING

Hoe vind ik mijn weg naar het sportaanbod?

Info voor personen met NAH, begeleiders en zorg- en sportprofessionals

- REGIONALE UITBREIDING SPORTAANBOD



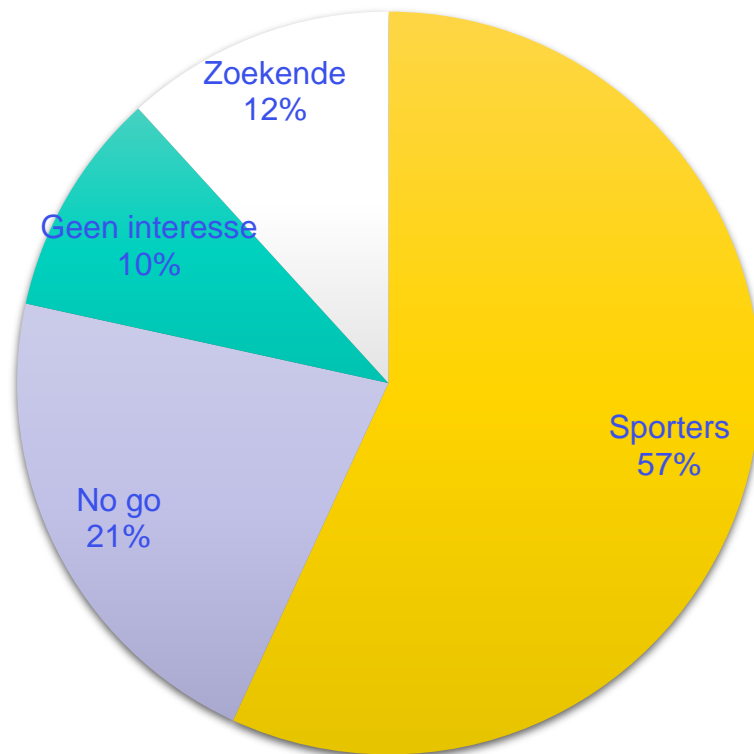
- G-SPORT COACHES IN REVALIDATIEWERKING

- Actief in 8 revalidatie centra
- Gevarieerd sportaanbod tijdens de revalidatie
- Concreet sportaanbod in de thuisomgeving

**Elke (G-)sportclub helpt
...en draagt bij aan welzijnswinst**



Aantal NAH'ers die sporten na sportgesprek binnen de revalidatie (UZ Gent)



■ Sporters ■ No go ■ Geen interesse ■ Zoekende

- 64 intakes waarvan 13 nog geen feedback
- Opvolging van 51 intakes:
 - 29 sporten duurzaam (57%)
 - 11 (22%) willen sporten maar kunnen niet (medisch/praktisch)
 - 5 (10%) hebben geen interesse
 - 6 (12%) is nog zoekende

Sporten en bewegen na NAH

Opgebouwde expertise vanuit
revalidatiecentrum Pellenberg

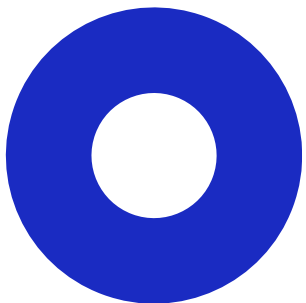




Focus op mogelijkheden

1. Basismogelijkheden versterken dmv kracht- en conditietraining
 - Op maat!
 - Mentaal welzijn
2. Overdracht basisvaardigheden naar functionele mogelijkheden
3. Kennismaking met diverse sporten
4. Overdracht creëren naar thuissituatie

Sportkansen is ook voldoende sportkeuze hebben (sportaanbod personen met NAH binnen revalidatie)



- Basket
- Voetbal
- Hockey
- Frisbee
- Boksen
- Atletiek
- Badminton
- (mini)tennis
- Boccia/petanque
- zitvolleybal
- Honkbal
- Handbal
- Stoelengym
- Relaxatie
- Dansen
- Zitbadminton
- Aquarelaxatie
- Goalbal
- Padel
- Sup
- Schermen
- Breakdance
- Roeien
- Korfbal
- Pickleball
- Hippotherapie
- Fietsen
- Wandelen
- Fitness
- ...

Drempels voor sportdeelname



Drempels voor sportdeelname



Transport



Budget



Netwerk



Motivatie

FYS

Fysieke
beperking

MOTIVATIE



52,4%

Ik beleef er
plezier aan



55,1%

Het is goed voor
mijn gezondheid



36,3%

Het verbetert
mijn functionele
mogelijkheden

Bron: 0-meting G-sportparticipatiestudie 2018

Good Practice

Inspiratie door Lien



Wie ben ik?



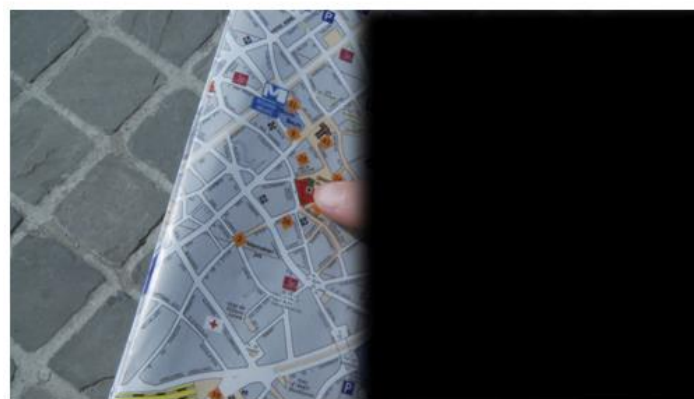
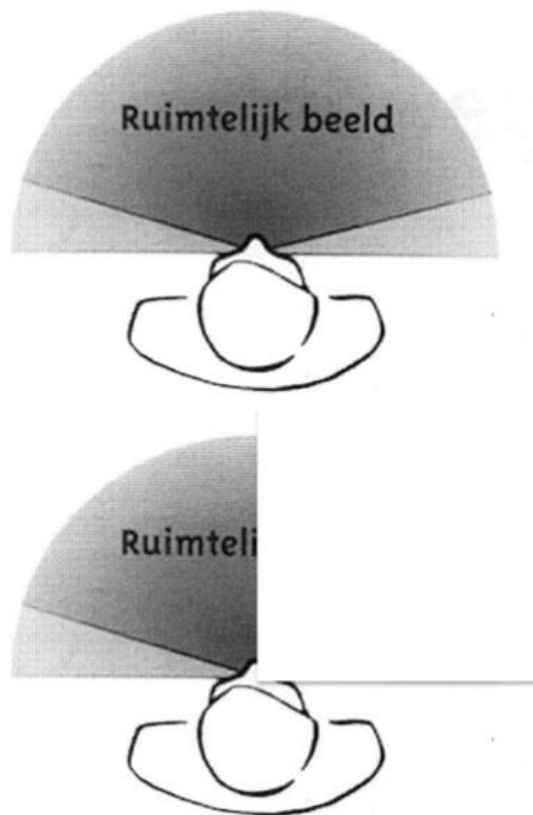
Zichtbare beperkingen...

Halfzijdige verlamming



... en onzichtbare beperkingen


Halfzijdige blindheid



... en onzichtbare beperkingen

Vermoeidheid



 Hersenletsel-uitleg

www.hersenletsel-uitleg.nl



... en onzichtbare beperkingen

Vermoeidheid



Sporten?



Start vanuit revalidatie



Start vanuit revalidatie



Vanuit de hydrotherapie



Aangesloten bij de zwemclub BOAS



Aangepast fietsen



Aangepast fietsen



Fietsen als transport én als ontspanning



TIP: volgen van verschillende initiaties!



Initiatie kajak



Initiatie waterski









SPORTEN? JA!





Grootse uitdaging?



WAT BETEKEN'T SPORT VOOR MIJ?

SPORT = THERAPIE



SPORT = VRIJHEID



SPORT = OVERWINNING



SPORT = NATUUR

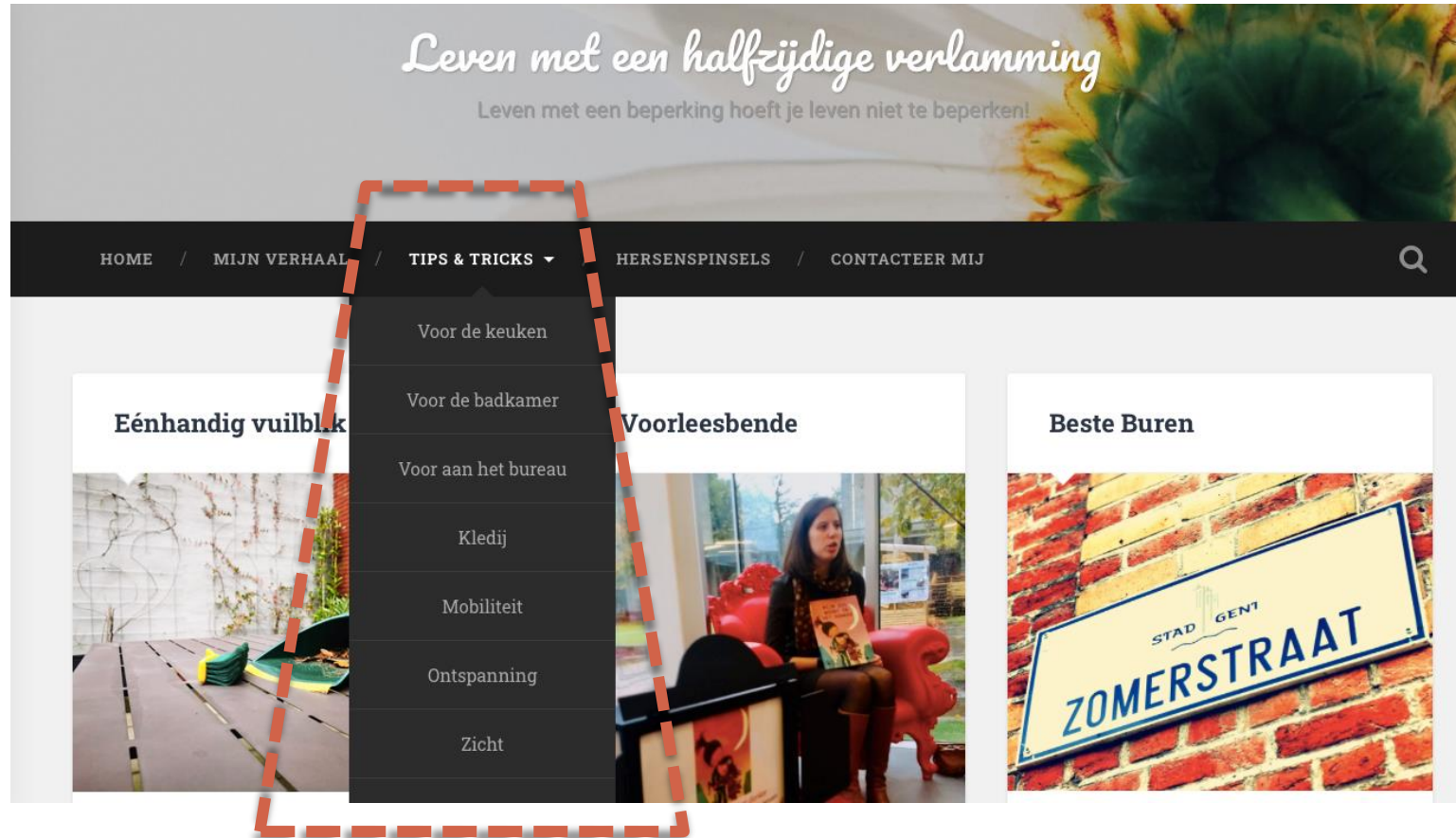


SPORT = SAMEN ZIJN



SPORT = GENIETEN





Meer weten?

hemiplegieblog.wordpress.com of 'hemiplegieblog' op IG

**Beda
voor
aanda**

Het G-sportaanbod

Hoe vind ik de weg naar mijn (G-)sportclub?



ZOEKTOCHT VIA 'CLUBAANBOD'

gsportvlaanderen.be < ik wil sporten < club zoeken



Fit-Out

Fit-Out Destelbergen

U heeft (tijdelijk) een lagere belastbaarheid. Wellicht heeft u hart- en vaatziektes of klachten aan uw rug, nek, schouders, bekken of knieën. Of u heeft klachten gehad en u wilt onder begeleiding uw conditie en kracht weer op peil brengen.

Wat de reden ook is, medische fitness bij Fit-out is voor iedereen die op een verantwoorde manier lichamelijk gezond en fit wil zijn. U traint onder begeleiding van een personal trainer die het programma afstemt op uw persoonlijke klachten. Ook voor ouderen, mindervaliden en mensen met een chronische aandoening zijn er aangepaste programma's mogelijk. Zo traint u op uw eigen niveau om te herstellen, fitter te zijn of ter voorkoming van (terugkerende) klachten.



LEEFTIJDSCATEGORIE
Iedereen



Doelgroep
Chronische aandoeningen



Contactpersoon
[Nicolas Van Rossum](#)



Sport
Fitness



Telefoon
[09 238 16 38](tel:092381638)



Website
www.fit-out.be/



E-mail
nicolas@fit-out.be

Zoek een club

Club

Alle clubs

Sport

Alle sporten

Plaats /
Postcode

Zoeken

Doelgroep

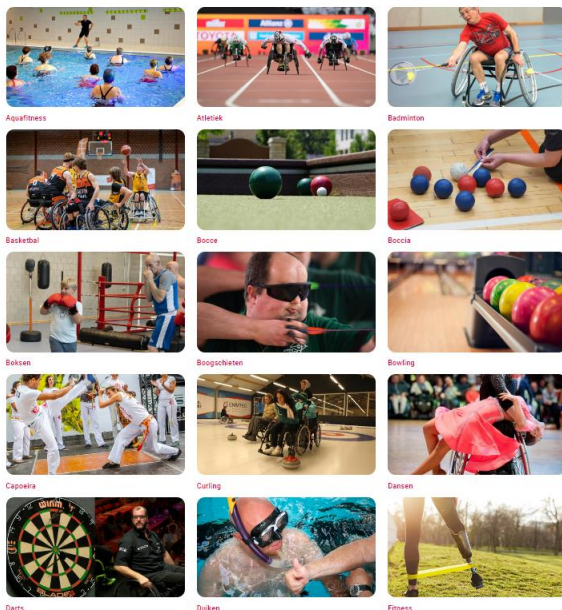
Alle doelgroepen

Afstand

Alle afstanden

ZOEKTOCHT VIA 'SPORTAANBOD'

gsportvlaanderen.be < ik wil sporten < sport zoeken



Home > Sporten > Badminton

< terug naar overzicht

Badminton

Kies je doelgroep:

Fysieke beperking - Sport met rolstoel

Fysieke beperking - Sport zonder rolstoel

Verstandelijke beperking

Psychische kwetsbaarheid

G-sport Vlaanderen en haar clubs hebben een aanbod voor verschillende doelgroepen. Je komt er meer over

Welke clubs bieden badminton aan?

Badmintonclub Vlabad

Badmintonclub VLABAD Vlaamse Ardennen BADmintonclub wil via rolstoelbadminton ook mensen met een fysieke beperking aan het sporten krijgen en dit op regelmatige basis, in kwaliteitsvolle omstandigheden én zoveel mogelijk geïntegreerd in de bestaande werking van de club.

Of je nu op recreatieve wijze " een pluimpje wil komen slaan" of eerder voor het competitieve werk wil gaan en ook aan toernooien wil deelnemen, bij ons ben je altijd welkom!

Locaties

- 't Vooruitzicht**
Stelensweg 15
Sportclubs actief op deze locatie:
- [Klimoos Plas-sage](#)
- Atletiekpiste - Provinciedomein Huizingen**
Henry Torleylaan 100, 1654 Huizingen
Sportclubs actief op deze locatie:
- [Friends & Screem United \(F&S\)](#)
- BC Herne**
Hernekouter 1, 1540 Herne
Sportclubs actief op deze locatie:
- [Badmintonclub Herne vzw](#)



Doelgroep
Fysieke beperking - Sport met rolstoel

Contactpersoon
[Rüdiger Desmet](#)

Sport
[Badminton](#)

Website
www.vlabad.be

Mobiel
[0499 36 56 61](tel:0499365661)

E-mail
rudiqer.desmet@vlabad.be

ZOEKTOCHT VIA 'HELP ME KIEZEN'

gsportvlaanderen.be < ik wil sporten < help me kiezen

...

Toeleiding: Ik zoek G-sport- of beweegaanbod

Wij helpen je graag in je zoektocht naar een G-sport- of beweegaanbod op maat. In onderstaand formulier stellen we een aantal vragen om beter te begrijpen welke informatie je juist zoekt. Nadien krijg je een e-mail met meer informatie over hoe we je kunnen helpen. Alvast bedankt voor je tijd en tot binnenkort!

Bij problemen kan je terecht bij Emma Stockman via toeleiding@gsportvlaanderen.be

* Vereist

1. Kies uit onderstaande mogelijkheden: *

Ik zoek een aanbod voor mezelf of iemand uit mijn omgeving

Ik zoek als professional een aanbod voor mijn cliënt of doelgroep.

Volgende

Geef nooit uw wachtwoord. [Misbruik melden](#)

Deze inhoud wordt gemaakt door de eigenaar van het formulier. De gegevens die u indient, worden naar de eigenaar van het formulier verzonden. Microsoft is niet verantwoordelijk voor de privacy- of beveiligingspraktijken van haar klanten, inclusief die van de eigenaar van dit formulier. Geef nooit uw wachtwoord.

Mogelijk gemaakt met Microsoft Forms | De eigenaar van dit formulier heeft geen privacyverklaring verstrekt over hoe hij uw reactiegegevens zal gebruiken. Geef geen persoonlijke of gevoelige informatie. | [Gebruiksvoorwaarden](#)

Ondersteuning per mail

Ondersteuning via persoonlijk contact

Ondersteuning via doorverwijzing

Sport Vlaanderen brochures

- sport.vlaanderen/g-sport/ontdek-het-g-sportaanbod/ontdek-de-g-sportclubs/

SPORTCLUB

- Gc** G-sportclub: een sportclub die enkel een aanbod heeft voor personen met een beperking
- Ga** Sportclub met G-afdeling: een sportclub die G-sport aanbiedt naast het reguliere sportaanbod
- Gi** Inclusieve sportclub: sporters met en zonder beperking sporten samen

DOELGROEPEN

- ass** Autismespectrumstoornis
- au** Doven en slechthorenden
- ca** Chronische aandoening
- fys** Fysieke beperking
- psy** Psychische kwetsbaarheid
- ve** Verstandelijke beperking
- vi** Blinden en slechtzienden



Badminton

AALST

DE CASPERS VZW

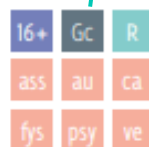
Sporthal De Voorstad, Cesar Haeltermanstraat 71, 9300 Aalst

Casperfoon, 0488 25 09 09,

info@decaspers.be,

www.decaspers.be

Indien de capaciteit het toelaat kunnen ook mensen zonder beperking meesporten.



MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN

SPORT.
VLAANDEREN



Enkele interessante links

- Fietsen

- Fietsadviescentrum Pellenberg



- Vind je deelfiets



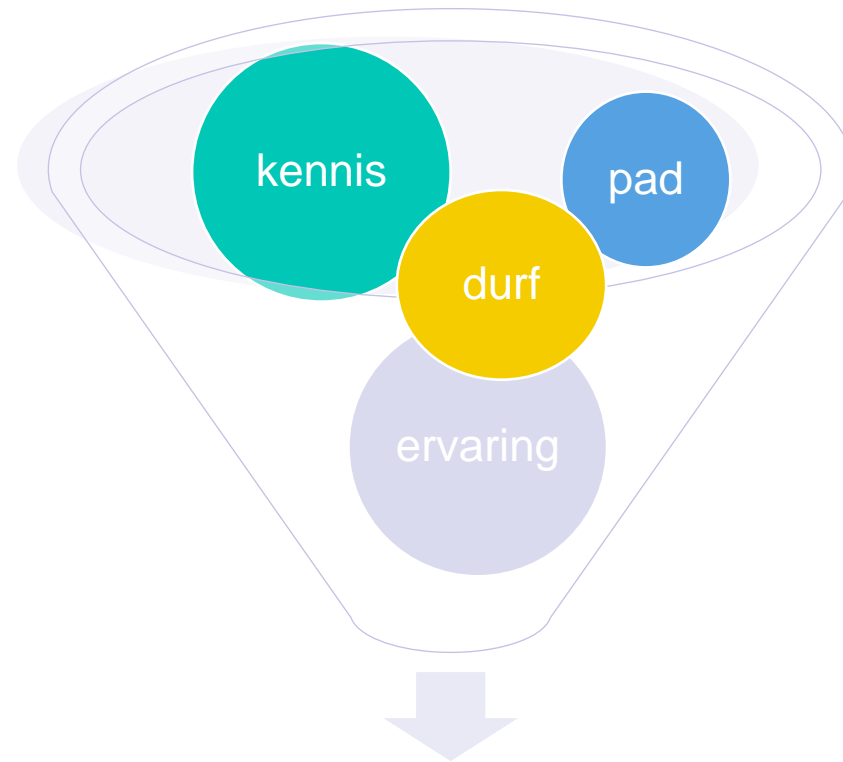
- G-atletiek Wheels & blades: starten met wheelen



- Zwemmen



Doelstelling: Tegen 2028 is 70% van personen met een NAH aan het sporten



Groei (G-)sportaanbod voor
personen met een NAH

Dankjewel voor de samenwerking

