Samen bewegen & sporten ontdekken

NAH Congres 2026 - Brugge



G·sport Vlaanderen

Beweeg je lichaam .
Activeer je brein.

Samen is de winst groter dan apart.



Lifekinetik
Cognitieve fitness
Multi SkillZ
Cognitief verrijkt wandelen
Dual Task Training
Smart Moves
...

SPORTEN MET EEN NAH

Mijn gedeelde ervaring over sporten met NAH vanuit 3 rollen



Wekelijks sportaanbod



Kennis en kennismaking voor coaches



Sport in de revalidatie

Onze agenda voor het komend uurtje

1. Samen bewegen
2. G-sport Vlaanderen
3. Waarom sporten?
4. Hoe sporten?
5. Waar kan ik sporten?
6. Take home messages
   Vragen

G-sport Vlaanderen

Missie

G-sport Vlaanderen zet sporter, mens en samenleving in beweging, stimuleert mogelijkheden en verlaagt drempels.



Visie

Wij staan erop dat elke G-sporter kwaliteitsvol kan bewegen of sporten.

Wij ontwikkelen en delen kennis en expertise over G-sport.

Wij verhogen het maatschappelijk bewustzijn: iedereen kan sporten en bewegen.

Autisme

Fysieke beperkingen met rolstoel

Blinden en slechtzienden

Fysieke beperkingen zonder rolstoel

Chronische aandoeningen

Psychische kwetsbaarheid

Doven en slechthorenden

Verstandelijke beperkingen

G-sport

Elke sportbeoefening of (aangepaste) beweegvorm van personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening.



Niet aangeboren hersenletsel

Ziekte van Parkinson

Reuma

Multiple Sclerose

Kanker

Longaandoeningen

Hart- en vaatziektes

Diabetes

Chronische aandoeningen

SPORTONTWIKKELING – KENNIS
KENNISMAKING - TOELEIDING

KENNIS - TOELEIDING



(G-) sport landschap chronische aandoeningen

Paradigma in de sportsector?

INCLUSIEF

gewoon waar het kan, aangepast waar wenselijk
clusteren waar mogelijk

EXCLUSIEF

Paradigma in de gezondheids-zorg?







Waarom sporten?

Sporten maakt sterker dan je denkt

Waarom sporten met een NAH?

Beroerte: bewijsvoering van motorische symptomen bij aerobe en spierversterkende oefeningen

- De invaliditeit te verminderen (++++)
- De gangsnelheid en –capaciteit te verhogen (++++)
- De aërobe fitheid te vergroten (++++)
- De spierkracht te vergroten (++)

Waarom sporten met een NAH?

Andere voordelen van sport

- Verbeteren van het functioneren in het dagelijkse leven
- Valrisico reduceren
- Verbeteren van het lichaamsbesef
- Verbeteren van het algemeen en mentaal welzijn
- Vergroten van de sociale entourage door de sociale component
- Preventie van herval en/of andere aandoeningen
- …. (en nog zo veel meer)

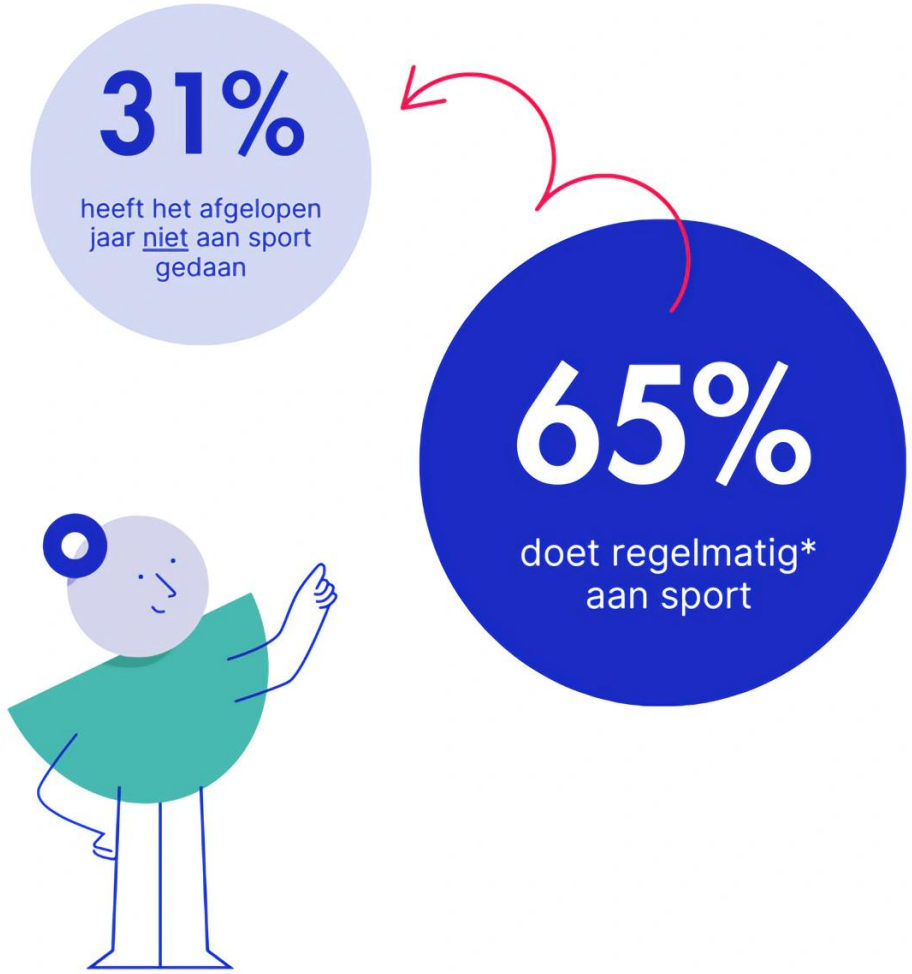
Waarom bewegen?

Drempels en motivatoren

Participatiegraad

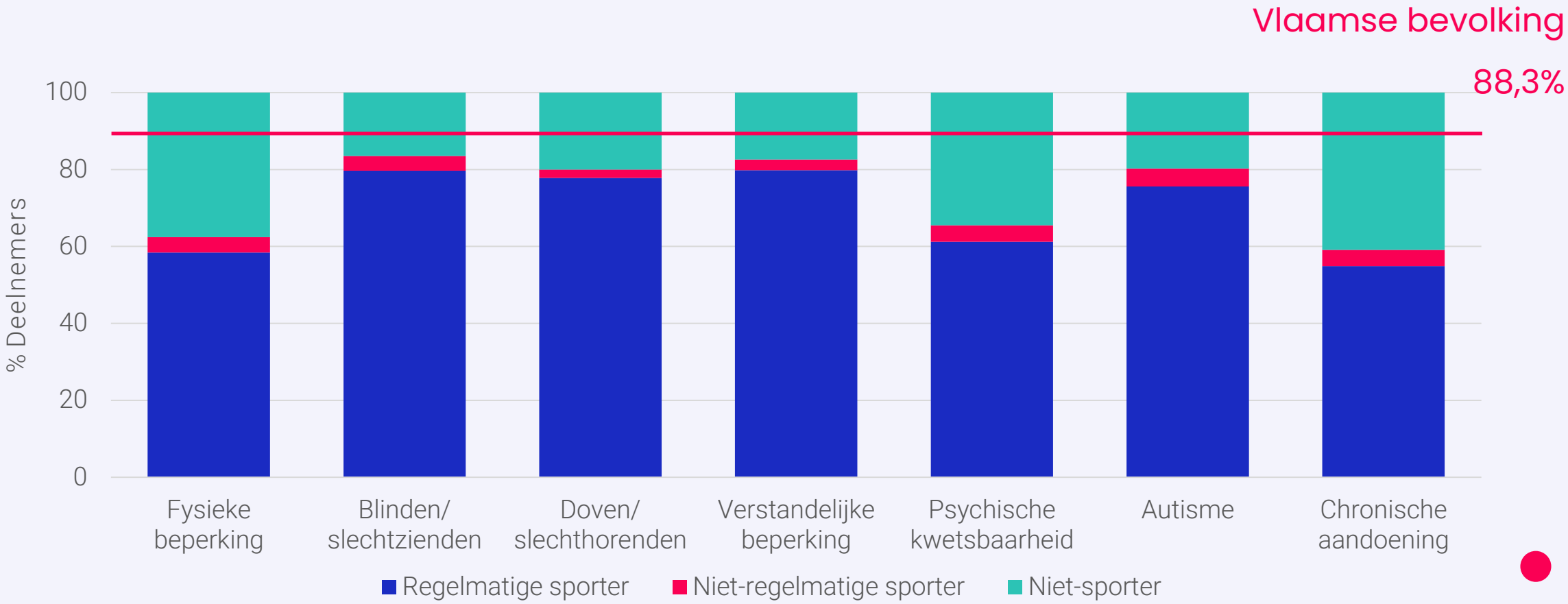
anno 2024

Hoeveel G-sporters zijn er in Vlaanderen?



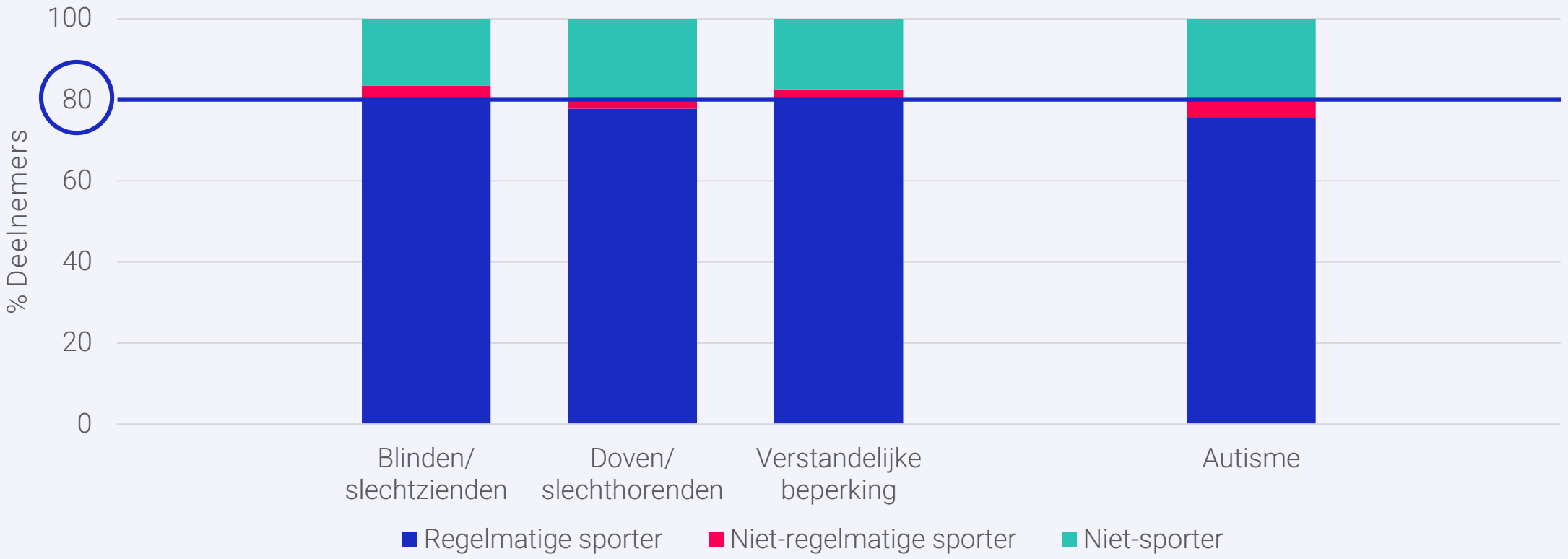
Participatie per doelgroep

De G-sporter bestaat niet



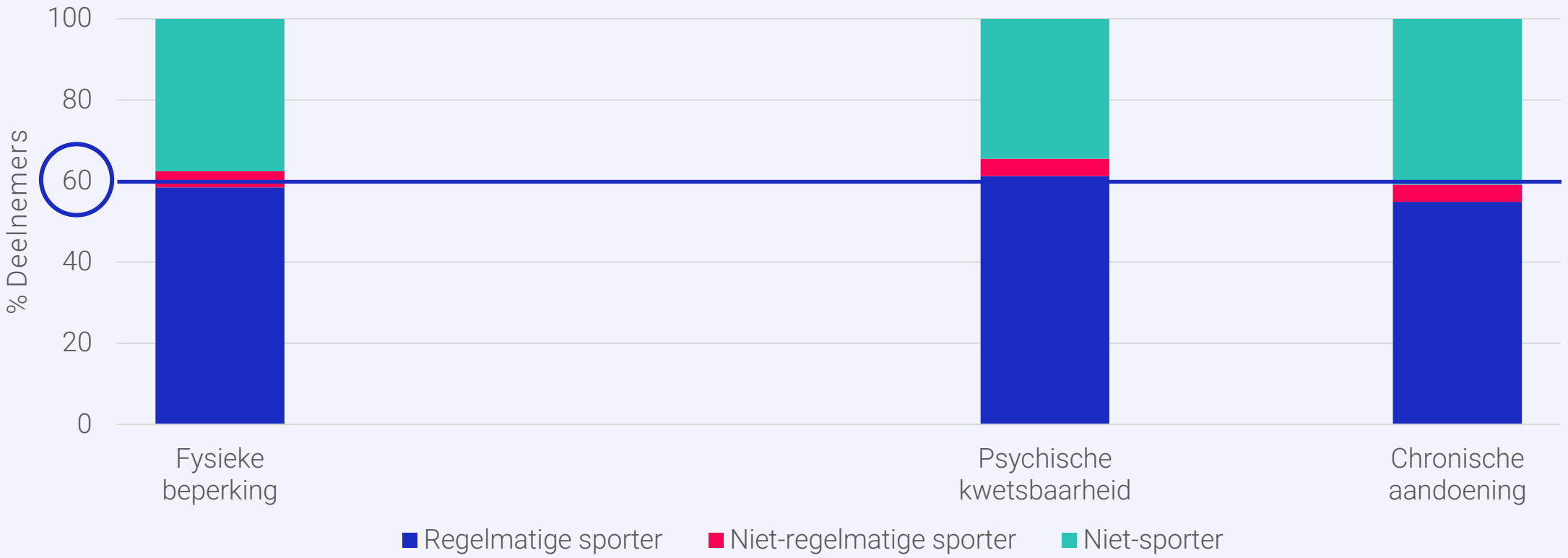
Participatie per doelgroep

De G-sporter bestaat niet

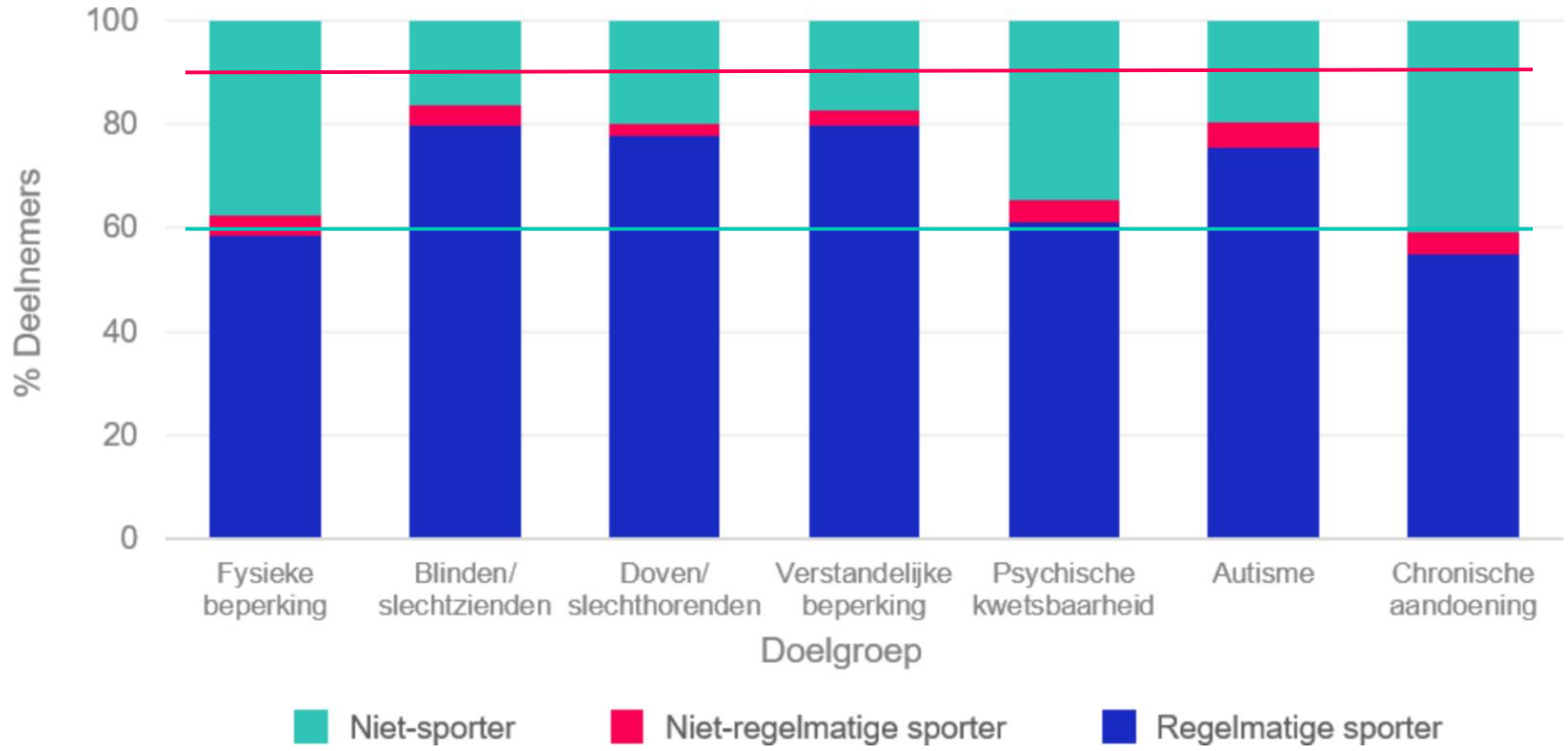


Participatie per doelgroep

De G-sporter bestaat niet



Personen met een chronische aandoening sporten het minste van alle doelgroepen



88,3% Vlaamse bevolking

54% personen met een chronische aandoening

G·sport Vlaanderen

Motivatoren

1. Plezier beleven
2. Gezondheid
3. Functionele vaardigheden



Drempels

1. Hinder door aandoening
2. Vermoeidheid
3. Hulp nodig bij verplaatsing



Personen met een fysieke beperking

PARTICIPATIE-GRAAD

37%
Niet-sporters

4%
Niet-regelmatige sporters

59%
doet regelmatig* aan sport

*regelmatig = minstens 1x/week

MEEST BEOEFENDE SPORTEN

SPORTPARTICIPATIE

1. Zwemmen
2. Fietsen
3. Fitness
4. Wandelen
5. Lichaamsoefening

MOTIVATOREN

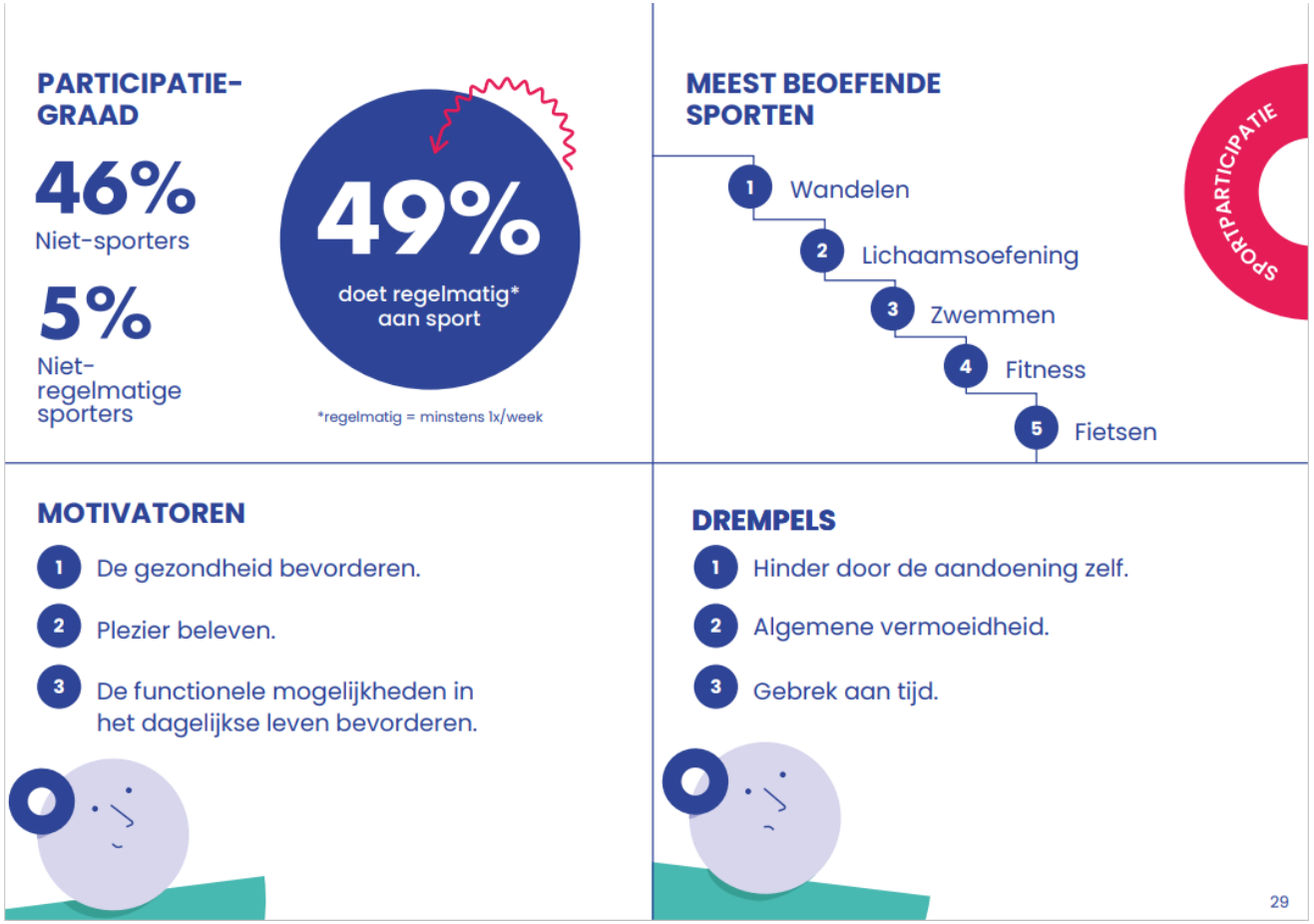
1. Plezier beleven.
2. De gezondheid bevorderen.
3. De functionele mogelijkheden in het dagelijkse leven bevorderen.

DREMPELS

1. Hinder door de aandoening zelf.
2. Algemene vermoeidheid.
3. Hulp nodig om bij de sport te geraken.

G·sport Vlaanderen

Chronische aandoeningen



G·sport Vlaanderen

Bijkomende motivatoren en drempels (incl .vanuit onderzoek Mulier instituut, Nederland)

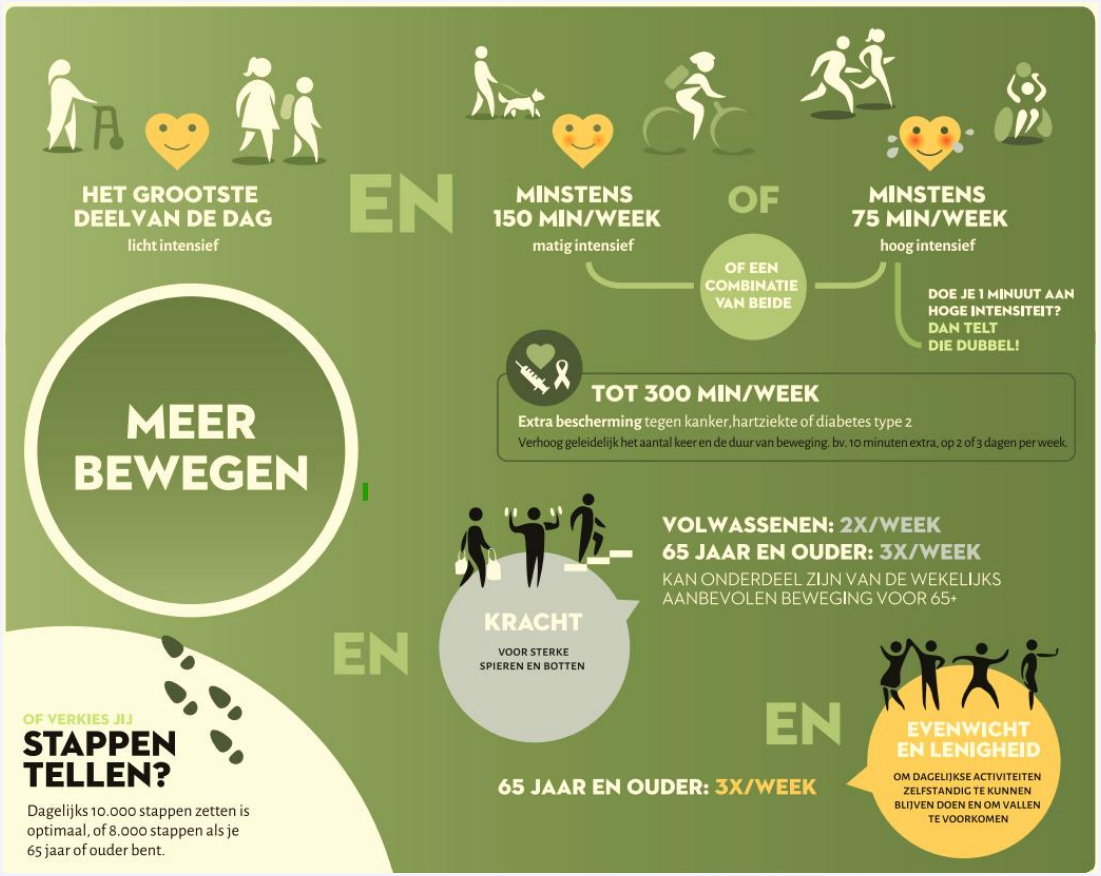
- Motivatoren
  - Betere conditie
  - Gewichtsverlies
  - Steun van lotgenoten
  - Sporten met partner
- Belemmeringen
  - Angst om het niet vol te houden
  - Angst voor vallen en blessures
  - Pijn
  - Kosten
  - Niet op de sportplek geraken
  - Gebrek aan kennis en mogelijkheden voor veilig sporten

G·sport Vlaanderen

Hoe sporten?

Jouw sport, jouw mogelijkheden

Beweegdoel WHO



Elke stap is gezondheidswinst



Hoe sporten?

Sporten in de revalidatie

Groepen van sporten met succesvolle ervaring

Bewegingsporten

Watersporten

Gevechtsporten

Racketsporten

Balsporten

Wielrennen & atletiek

BEWEGINGSPORTEN

Welke?

- Gymnastiek
- Yoga
- Pilates
- Klimmen
- Fitness
- Dansen
- Wandelen

Waarom en hoe?

- Voorspelbare en gestructureerde bewegingspatronen
- Beperkte hoeveelheid externe prikkels
- Focus op lichaamscontrole en bewegingskwaliteit

WATERSPORTEN

Welke?

- Zwemmen
- Aquafitness
- Sup
- Waterski
- Roeien

Waarom en hoe?

- Hoge aantrekkingskracht door water
- Evenwicht en rompstabiliteit worden uitgedaagd
- Ondersteuning van beweging door eigenschappen van water

GEVECHTSPORTEN

Welke?

- Boksen
- Karate
- Judo
- Jiu Jitsu
- Taekwondo

Waarom en hoe?

- Functionele en doelgerichte bewegingsvormen
- Sterke combo motoriek en cognitie
- Werken aan lichaamscontrole, evenwicht en coördinatie
- Veilig leren vallen

RACKETSPORTEN

Welke?

- Mini tennis
- Pickleball
- Badminton
- Tafeltennis

Waarom en hoe?

- Tragere of aangepaste racketsporten
- Veel opdrachten mogelijk binnen persoonlijke ruimte
- Meestal tragere vliegende voorwerpen

! Minder geschikt voor personen met een visuele beperking

BALSPORTEN

Welke?

- Zitvolleybal
- Boccia
- Golf
- Korfbal

Waarom en hoe?

- Aangepaste spelvormen met beheersbare complexiteit
- Beperkt of geen fysiek contact
- Ontwikkeling van spelinzicht en samenwerking
- Sporten waarbij we het tempo kunnen afstemmen op het niveau

! Minder geschikt voor personen met een visuele beperking (behalve golf en boccia)

WIELRENNEN & ATLETIEK

Welke?

- Framerunnen
- Driewieler
- Werpdisciplines
  - Kogel – speer – discus - knots

Waarom en hoe?

- Ontwikkeling kracht en coördinatie van bovenlichaam
- Duidelijke en eenvoudig aanpasbare opdrachten
- Individuele uitdaging
- Snellere voortgang

Hoe sporten

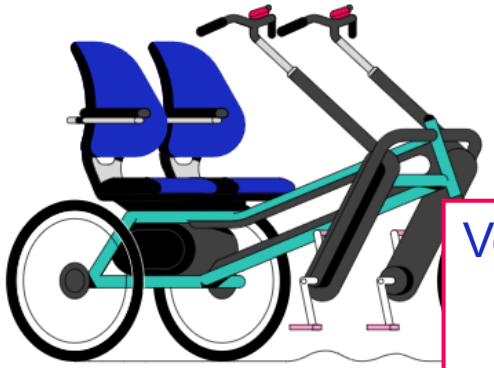
www.gfietst.be

www.gfietst.be

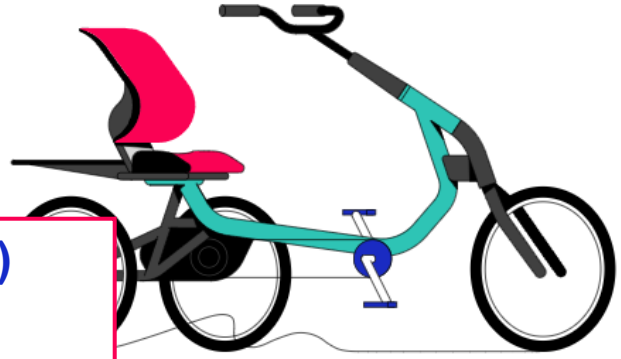


- 88 deelpunten
- > 400 aangepaste fietsen
- Workshops met focus op veiligheid
- Uitbreiding netwerk rond Gfietst.be

Voor wie?

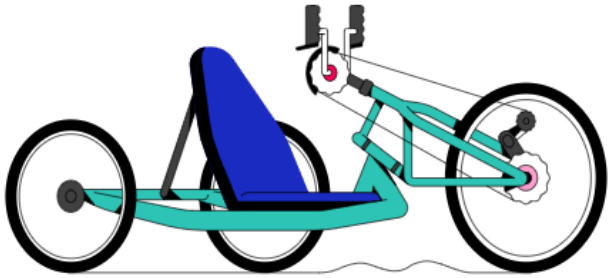


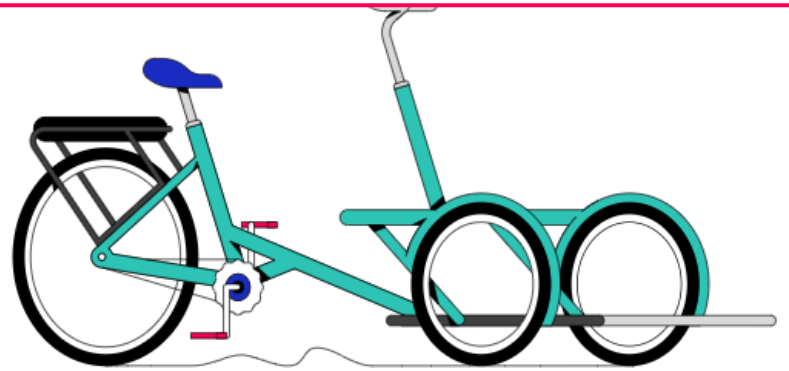


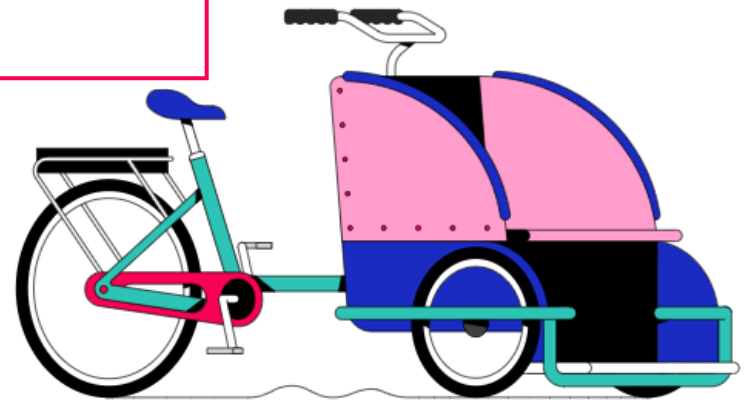


Voor wie een stadsfiets niet geschikt is (**brede groep!)**

- G-sporters
- Ouderen
- Revalidanten
- Met of zonder begeleider
- Mensen zonder beperking die samen willen fietsen
- ...







Hoe sporten?

Good Practices in het sportlandschap

BRAINRUN

Movita, kinepraktijk Wetteren



- Voor wie?
  - Personen met een neurologische aandoening die min. 1 minuut kunnen lopen
- Meerwaarde voor personen met NAH?
  - Samen bewegen, elkaar uitdagen, plezier beleven
  - Conditie
  - Loopvaardigheid
  - Kracht en vertrouwen in bewegen
  - Uitdaging en stimulatie
  - Contact met lotgenoten
- Zijn er restricties?
  - We luisteren vnl naar het lichaam en spelen in op pijn, aanhoudende stijfheid, opvallende spierpijn of valpartijen.
- Ervaring van de deelnemers?
  - De deelnemers blijven komen, zijn positief en enthousiast. Ze komen elke week gemotiveerd trainen en dagen zichzelf uit. ‘ik wist niet dat ik nog zo goed kon lopen’

Mini tennis (Ledeberg)

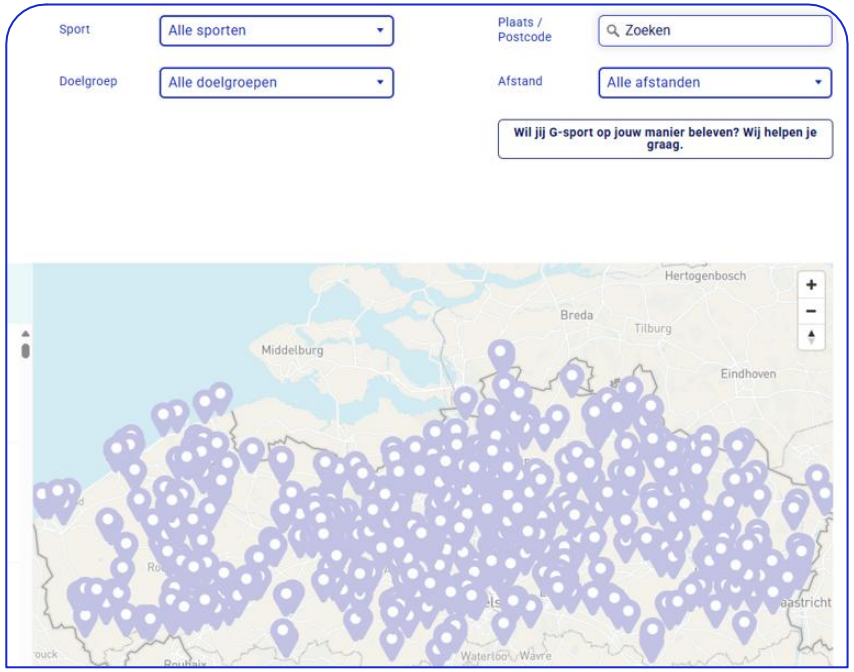


- Voor wie?
  - Personen met een nah
- Meerwaarde voor personen met NAH?
  - Samen beweegmoment met lotgenoten
  - Stabiliteit
  - Loop en stapvaardigheid
  - Ritmisch bewegen in tennis
  - Vertrouwen
  - Uitdaging in stappen en balans
- Zijn er restricties?
  - Intake gesprek, verwijzing naar arts/kiné
  - Gesprekken voor de sport en nadien feedback
- Ervaring van de deelnemers?
  - De deelnemers vormen een hechte groep. Geven aan dat sport deugd doet en hun dagelijks functioneren daardoor beter gaat.

Waar vind je een sport?

Vind jouw plek in het sportlandschap

Waar kan je zelf informatie vinden?



•Clubzoeker G-sport Vlaanderen (Zoekmachine)

- **Clubzoeker Sport Vlaanderen (G-sportbrochures)**



Help-mij-kiezen



G·sport Vlaanderen

Help-mij-kiezen



G-sport Vlaanderen

Good Practices: Laagdrempelig aanbod in Gent: Blijf bewegen | Stad Gent

Bewegen per wijk

Er zijn ook heel wat clubs, organisaties, zelfstandigen en personal coaches die je graag helpen bewegen. Klik op een wijk naar keuze en ontdek alle **toegankelijke sport- en beweegactiviteiten in die buurt** op UiT in Gent. Voorbereiding of een goede conditie is niet nodig.

- Binnenstad
- Brugse Poort - Rooigem
- Bloemekenswijk
- Dampoort
- Drongen
- Elisabethbegijnhof - Prinsenhof - Papegaai - Sint-Michiels
- Kanaaldorpen en -zone
- Gentbrugge
- Ledeberg
- Macharius - Heirnis
- Mariakerke
- Moscou - Vogelhoek
- Muide - Meulestede - Afrikalaan
- Nieuw Gent - UZ
- Oostakker
- Oud Gentbrugge
- Rabot - Blaisantvest
- Sint-Amandsberg
- Sint-Denijs-Westrem - Afsnee
- Sluizeken - Tolhuis - Ham
- Stationsbuurt Noord
- Stationsbuurt Zuid
- Watersportbaan - Ekkergem
- Wondelgem
- Zwijnaarde

Wandeltochten met de lokale dienstencentra

Fiets- of wandelroute

In alle lokale dienstencentra van OCMW Gent kan je deelnemen aan tal van wandelingen.Om deel te nemen moet je een wandelkaart kopen. Deze kost 10 € en is een heel jaar geldig.Wil je op de hoogte blijv...

Lokaal Dienstencentrum De Knoop, 9050 Ledeberg
Alle dagen open

Lees verder



Beweegsessies van sportdienst Gent op Youtube

Sportactiviteit

Er staan tal van beweegfilmpjes op het Youtube-kanaal van sportdienst Gent. Er zit voor iedereen wat tussen: - sessies van 10 minuten tot sessies van 45 minuten - sessies voor wie graag een goede work...

Sportdienst Online, 9000 Gent
Alle dagen open

Lees verder



Fietstochten met de lokale dienstencentra

Fiets- of wandelroute

In alle lokale dienstencentra van OCMW Gent kan je deelnemen aan tal van fietstochten.Om deel te nemen moet je een fietskaart kopen. Deze kost 10 € en is een heel jaar geldig.Wil je op de hoogte blijv...

Lokaal Dienstencentrum De Knoop, 9050 Ledeberg
Alle dagen open

Lees verder



G·sport Vlaanderen

Uitsmijters

Tips voor de coach

- Leg contact met RC/Kinepraktijk, uit samenwerking start het meest effectieve aanbod
- Geef niet op, ook al is de opstart klein
- Niet alles is wat het lijkt
- Durf te vertragen
- Focus op proces van proberen
- Geniet zelf van de voldoening van de sporters

- LUISTER

Uitsmijters

Tips voor de sporter

- Wees bewust dat de zoektocht er één is met vallen en opstaan
- Durf te vragen want vragen is informeren
- Met jouw feedback kunnen coaches aan de slag
- Interesse als ambassadeur? Niet twijfelen: jouw impact = X2!

- VERTEL

VRAGEN - GESPREK