

Grenzeloos Actief

Maakt sporten en bewegen voor iedereen met een beperking mogelijk!



MEE

**SPORT
KRACHT 12**

Vereeniging
Sport en Gemeenten



**kenniscentrum
sport**



Rijksoverheid voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

mede mogelijk gemaakt door



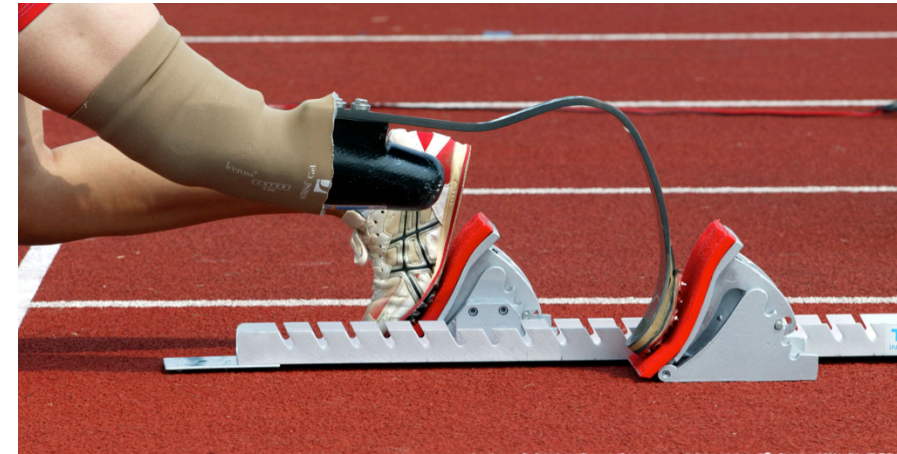
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Grenzeloos Actief



Over wie hebben we het?

- Sporten en bewegen is niet vanzelfsprekend
- 1 op de 10 Nederlander heeft een matige/ ernstige beperking
- Grote diversiteit
 - 12% lichamelijke beperking (motorisch, visueel, auditief)
 - bijna 1% verstandelijke beperking
 - 3% kinderen met een beperking
 - 32% chronische aandoening



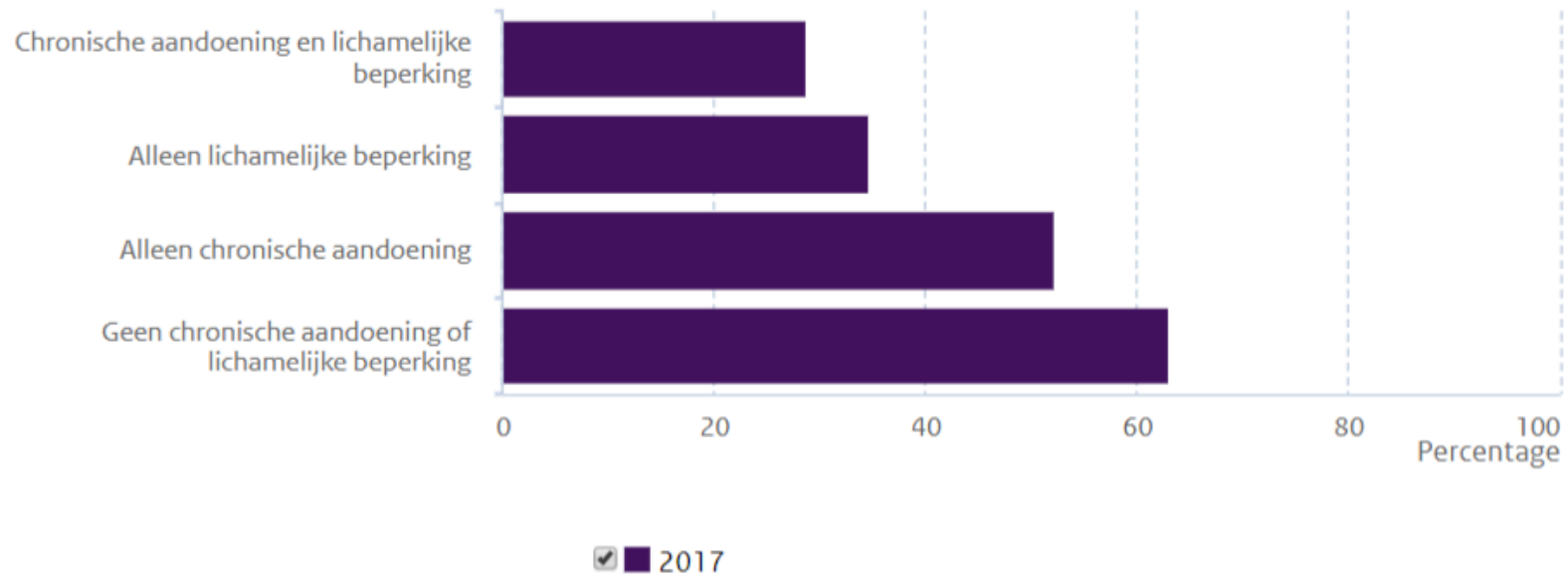
Sport- en beweegdeelname

- Sport- en beweegparticipatie blijft achter.
- Clublidmaatschap blijft achter.
- Ervaren persoonlijke en randvoorwaardelijke belemmeringen.

Sportdeelname

Het aandeel wekelijkse sporters naar aandoening en/of beperking 2017

Algemene bevolking 12 jaar en ouder

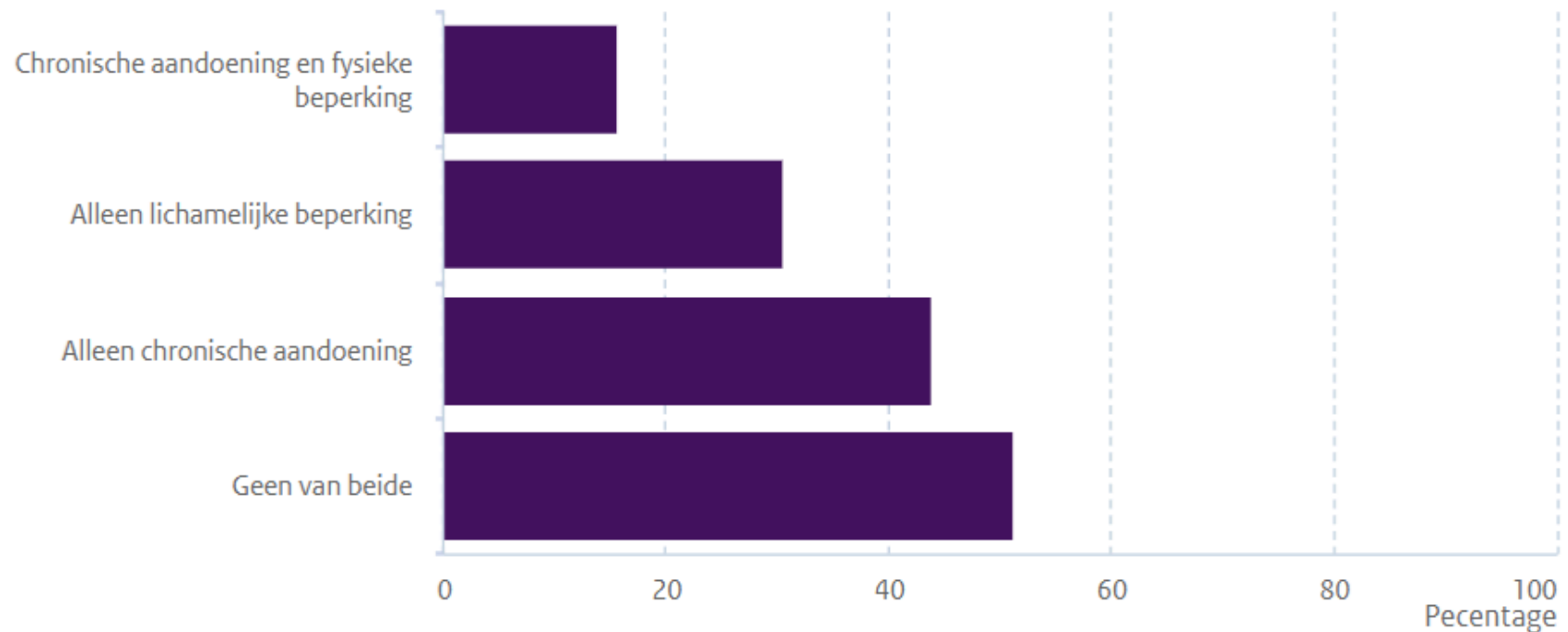


- Wekelijkse sportdeelname mensen met een verstandelijke beperking 52%

Beweegrichtlijnen

Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar chronische aandoening/beperking 2017

Algemene bevolking 12 jaar en ouder



Motieven

- Gezondheid/ om fit te worden
- Plezier/ ontspanning
- Sterker worden
- Gezelligheid/ contact met anderen

Belemmeringen

- Kan niet sporten/ gezondheid laat het niet toe
- Vermoeidheid/ gebrek aan energie
- Gebrek aan mogelijkheden/faciliteiten
- Vervoer van en naar de sportlocatie

Sportaanbod



Praktische opdrachten

Specifiek gericht op mensen met autisme.



Opdracht

Wat verteld de cartoonist?

5

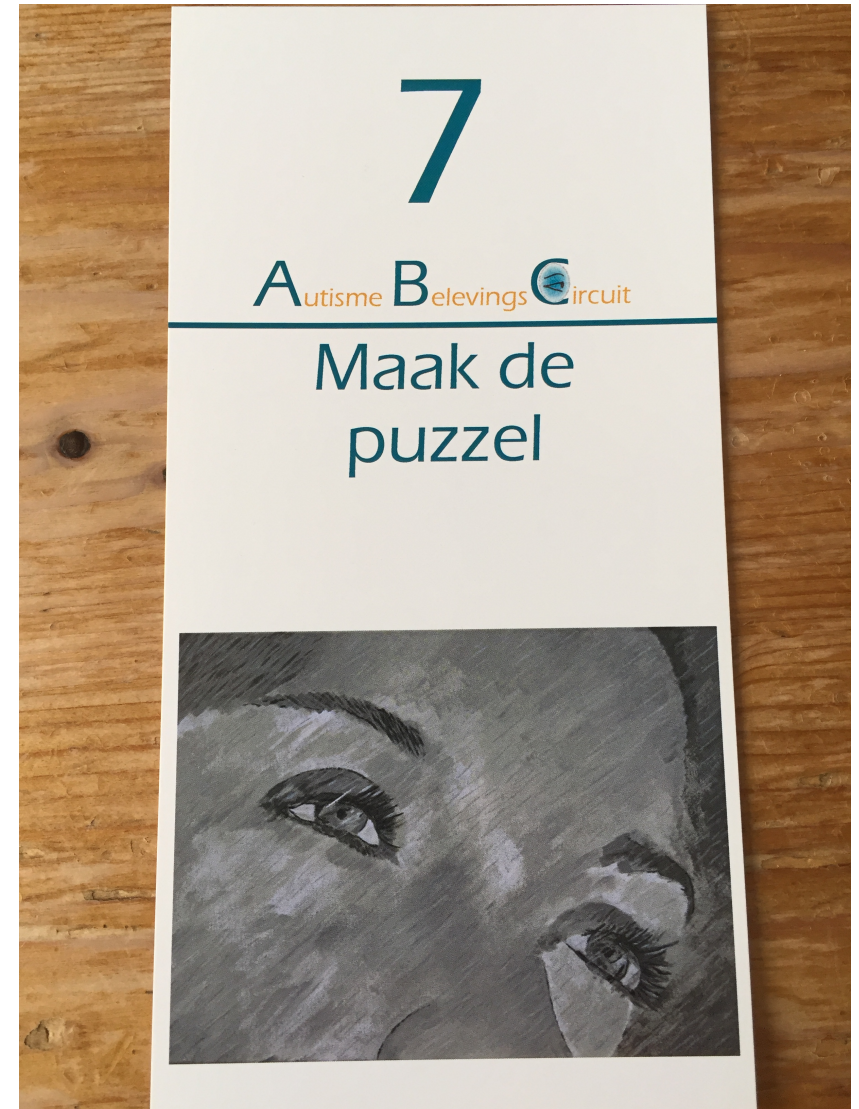
Autisme BelevingsCircuit

Wat vertelt de cartoonist?

Zoek de omschrijving van **wat hier letterlijk is afgebeeld.**

Opdracht

Maak deze puzzel zo snel mogelijk met je groepje.



Opdracht

Lowie heeft zijn Portemonnee verloren. Kan jij hem vinden?

3

Autisme BelevingsCircuit

Zoek de portemonnee



Lowie heeft zijn portemonnee verloren.
Kan jij hem vinden?

Opdracht

Wat zie je?



Opdracht

Schrijf autisme

4

Autisme BelevingsCircuit

Schrijf autisme

amzitus

.....

Leg het
blad zodat
autisme

leesbaar is in de spiegel.

Schrijf het woord autisme
op de puntjeslijn.

Kijk alleen in de spiegel en
niet naar je handen.

Te eenvoudig?

Probeer dan de figuurtjes
na te tekenen.

Wat ga jij hiervan meenemen in de praktijk?

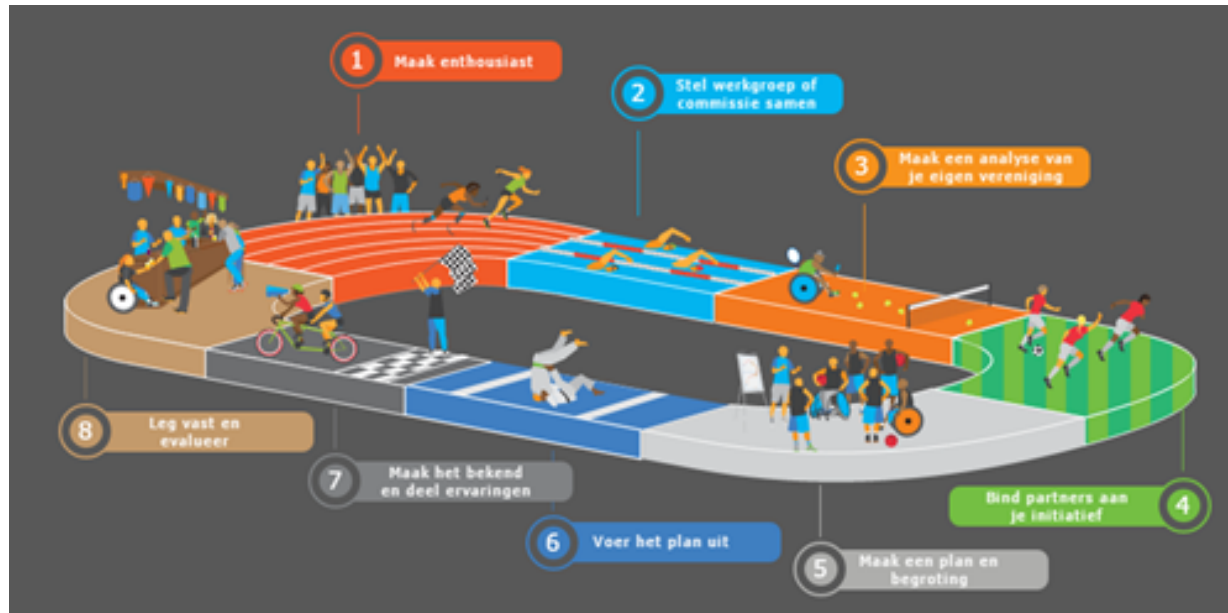


Always
Unique
Totally
Interesting
Sometimes
Mysterious

Wat levert het op?

- Diversiteit in je vereniging (leden en vrijwilligers)
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Genereren nieuwe inkomsten
- Verbeterde positie naar gemeente en bv. fondsen
- Vereniging als ontmoetingsplek
- Participatie en gezondheid voor mensen met een beperking

Stappenplan samen sporten



1. Maak enthousiast
2. Stel een werkgroep samen
3. Maak een analyse van de vereniging
4. Bind partners aan je initiatief
5. Maak een plan en begroting
6. Voer het plan uit
7. Maak het bekend en deel ervaringen
8. Leg vast en evalueer

Samen sporten

1. Maak enthousiast



- Is er behoefte in de omgeving om te sporten bij de sportclub?
- Is er sportaanbod in de omgeving voor mensen met een beperking?
- Maak bestuur en leden enthousiast voor het opstarten van aangepast aanbod.

Tip: Laat je inspireren en leer van de ervaring van andere clubs.

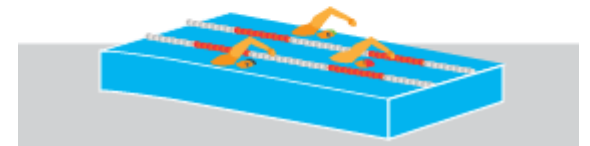
Samen sporten

2. Stel een werkgroep samen

- De werkgroep;
 - maakt een plan
 - inventariseert de haalbaarheid
 - is verantwoordelijk voor de uitvoering
 - is aanspreekpunt voor het passende sportaanbod.

Tip: Betrek mensen met een beperking in de werkgroep

2

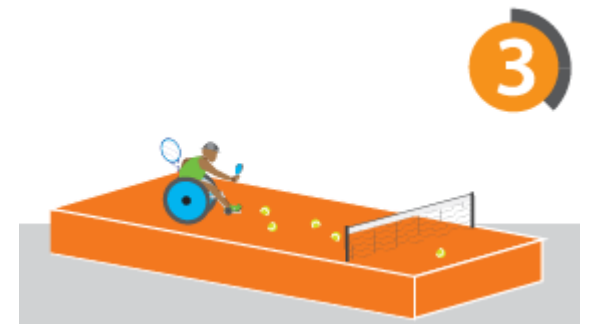


Samen sporten

3. Maak een analyse van de vereniging

- Welke behoefte is er in de omgeving (doelgroep, vorm van aanbod)?
- Is de vereniging toegankelijk (fysiek, sociaal)?
- Zijn er voldoende deskundige trainers/ begeleiders?

Tip: Leer van de ervaringen van de huidige leden met een beperking, of van andere sportclubs.



Samen sporten

4. Bind partners aan je initiatief

- Ga samenwerking aan met partijen die zich bezighouden met (sport voor) mensen met een beperking, bv.
 - gemeente/ regionaal samenwerkingsverband
 - sportbond
 - organisaties die contact hebben met mensen met een beperking, bv. zorg, speciaal onderwijs (bereik van de doelgroep)

Tip: bespreek de verschillende belangen van de partners



Samen sporten

5. Maak een plan en begroting

- Wat ga je bereiken? (doelen en resultaten)
- Wie doet wat? (rol- en taakverdeling)
- Welke activiteiten ga je doen?
- Wanneer voer je uit? (planning)
- Hoeveel gaat het kosten? (begroting)

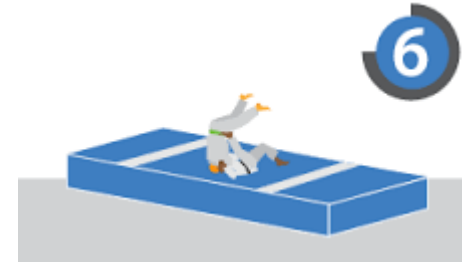


Tip: Haak zoveel mogelijk aan bij de verenigingsactiviteiten en -begroting

Samen sporten

6. Voer het plan uit

- Werf deelnemers en vrijwilligers
- Pas indien nodig de accommodatie aan
- School trainers (bij) voor de doelgroep
- Organiseer kennismakingslessen of een startbijeenkomst



Tip: bied competitie aan, voor behoud van de sporters

Samen sporten

7. Maak het bekend en deel ervaringen

- Voorlichting voor leden en vrijwilligers in de club (intern)
- Informatieverstrekking aan mensen met een beperking en hun sociale omgeving (extern)



Tip: Gebruik in de communicatie mooie verhalen en goede voorbeelden van sporters en betrokkenen.

Samen sporten

8. Leg vast en evalueer

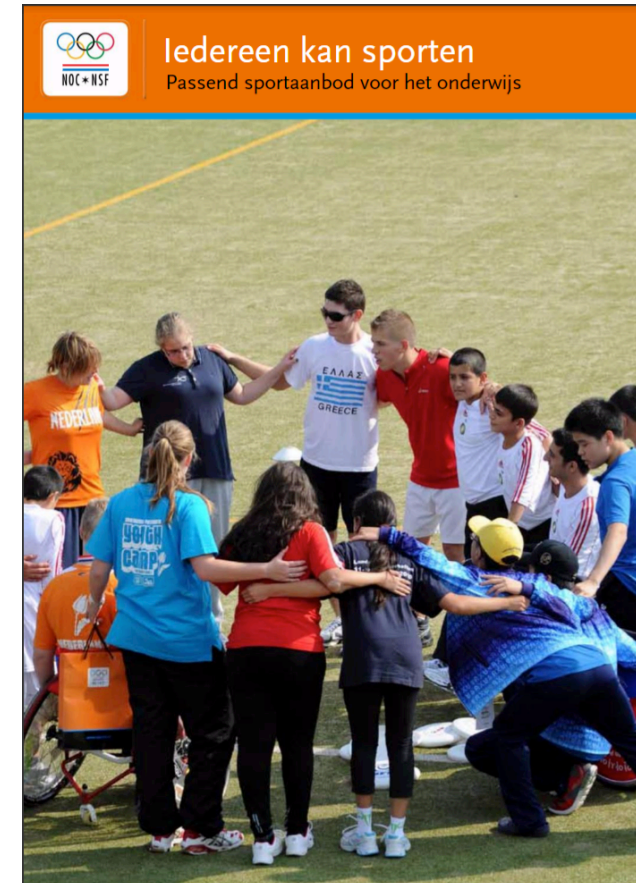
- Evalueer: wat ging goed en wat kan er beter:
 - resultaten
 - proces

Tip: Vier successen



Tools en randvoorwaarden

- Iedereen kan sporten: passend sportaanbod voor het onderwijs
- Handreiking voor moeilijk verstaanbaar gedrag binnen beweegsituaties
- Richtlijnen toegankelijkheid voor binnen- en buitensportaccommodaties
- Interventies Menukaart Sportimpuls
- Fondsen en stichtingen, bv Fonds Gehandicaptensport
- Vergoeding meerkosten WMO, bv sporthulpmiddelen
- Gemeentelijke kortingspassen
- Betrek het verenigingsleden/ vrijwilligers voor vervoer
- Vervoersregeling, bv. voor teamsporters



Tips.

Hoe ga je om met sporters met een beperking

- Verdiep je in de kenmerken van de beperking.
- Hanteer 'Normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet'.
- Wees creatief en flexibel in aanpassingen.
- Vraag aan de sporter waarmee en op welke manier ze geholpen willen worden (motorisch).
- Spreek een zichtbaar signaal af (auditief).
- Spreek duidelijk en beeldend (visueel).
- Zorg voor duidelijke regels en structuur (kinderen met gedragsproblemen)
- Sluit zoveel mogelijk aan bij de leefwereld van de sporter (verstandelijk).

Stimuleringsbudget Grenzeloos actief

- Versterken sport- en beweegaanbod
- Bereiken van de doelgroep (vraaggericht)
- Bevorderen van sportdeelname aan sport- en beweegaanbod
- Uitvoeren van een of meerdere stappen van Samen sporten
- Toekenningscyclus aanvraag voor 1 januari, 1 april, 1 juli, 1 oktober, reactie 2 maanden
- Maximaal € 950 per jaar
- Afstemming met regiocoach of provinciaal consulent
- Aanvraagformulier op grenzeloos-actief.nl