

**WEEK VAN HET GEZIN**

**INSPIRATIEGIDS 2024**



**SPORT.  
VLAANDEREN**



[#sportersbelevenmeer](#)

MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN)

**SPORT.  
VLAANDEREN**





## INHOUDSTAFEL

<b>VOORWOORD</b>	<b>04</b>
.....	
<b>THEMA 1</b> Drempels	<b>06</b>
.....	
<b>THEMA 2</b> Bewegen en sporten met de familie	<b>14</b>
.....	
<b>THEMA 3</b> Een familievriendelijke sportclub	<b>22</b>
.....	
<b>THEMA 4</b> Een evenwichtige familievriendelijke sportclub	<b>30</b>
.....	
<b>THEMA 5</b> Een familievriendelijk(e) training, tornooi of evenement	<b>36</b>
.....	
<b>THEMA 6</b> Sportieve (groot)ouderactiviteit	<b>43</b>
.....	
<b>THEMA 7</b> Ontdek de kindvriendelijke routes in je buurt	<b>48</b>
.....	
<b>PARTNERS</b>	<b>51</b>



## VOORWOORD

Om gezond te zijn, beweeg je best minstens 150 minuten per week matig tot intensief. 75 procent van de bevolking in Vlaanderen doet dat al, zo blijkt uit de Preventiebarometer rond bewegen en sedentair gedrag van Sciensano uit 2022. Bepaalde doelgroepen zoals vrouwen, 35- tot 54-jarigen, 75-plussers, laaggeschoolden en personen met financiële moeilijkheden behalen deze aanbeveling het vaakst niet. Meestal is de wil om meer te bewegen er wel, maar komt men er niet aan toe wegens tijdsgebrek. Tel daar nog bij dat de Vlaming elke dag gemiddeld zo'n 6,1 uur al zittend doorbrengt en het belang van een gezonde mix van bewegen, staan en zitten wordt duidelijk (cfr. de bewegingsdriehoek van Gezond Leven).

Kinderen moeten niet alleen voldoende bewegen en sporten voor hun gezondheid, maar ook en vooral in functie van hun brede motorische ontwikkeling. Als ouder kan je voor je kind een rolmodel vervullen, zowel op het vlak van sportparticipatie, de reden(en) om te sporten en te bewegen en de morele waarden die aan bewegen en sporten verbonden zijn. Ook de sportbeleving van je kind wordt mee beïnvloed door de rol die jij als ouder inneemt ten aanzien van de sportclub.

Als sportdienst, sportfederatie, sportclub of organisatie kan je meer inzetten op sporten en bewegen in gezinsverband. (Groot)ouders en kinderen kunnen dan samen of gelijktijdig bewegen en sporten. Een ideale tijdsbesteding en een win/win voor iedereen. In deze inspiratiegids vind je tools die je kunnen helpen om drempels weg te werken en om je sportclub of –organisatie familievriendelijk(er) te maken. We spreken telkens van bewegen en sporten (laagdrempelig en inclusief) en van families (kinderen, ouders, grootouders). Grootouders nemen immers vaak een belangrijke rol op in de vrijetijdsbesteding van een kind. De term “families” sluit dan ook beter aan bij onze doelgroep. We zijn alvast benieuwd hoe jullie het beleid rond bewegen en sporten met de familie (verder) in jullie organisatie gaan implementeren.

We wensen jullie alvast veel succes!



## WEEK VAN HET GEZIN

15 mei is het **De Internationale Dag van het Gezin**. Sport Vlaanderen wil die dag bewegen en sporten met de familie in de kijker zetten met als doel:

- families aan te zetten om bewust te kiezen om samen te bewegen en sporten
- een (hechtere) band te creëren tussen de familie en de sportclub

Van **maandag 13 tot en met zondag 19 mei 2024** loopt de **Week van het Gezin**. Tijdens die week willen we bovenstaande aspecten onder de aandacht brengen met een koepelcampagne en laagdrempelige initiatieven binnen de sportsector.

De koepelcampagne legt de focus op families en is opgesplitst in 2 luiken:

### LUIK 1: FAMILIE BIJ DE SPORTCLUB

Verbondenheid, daar bevindt zich de win-win. Wanneer een sportclub (groot)ouders, partners en kinderen op een ludieke manier betreft bij de organisatie, versterkt dit onrechtstreeks het verenigingsgevoel.

Dat kan deuren openen naar een verankerd leden- of vrijwilligersbestand en de aansluiting van nieuwe leden stimuleren.



### LUIK 2: BEWEGEN EN SPORTEN MET DE FAMILIE

De koepelcampagne wil ook families aanzetten om meer samen te bewegen en te sporten. We willen hen inspireren met onze activiteitenkalender (bestaande producten zoals de bewegingskalender, bewegingsroutes, Multimovepaden,...) om aan te tonen dat vrije tijd hand in hand kan gaan met bewegen en sporten.

Er is meer mogelijk dan je denkt, je hoeft je als familie geen kilometers te verplaatsen. Zowel binnenshuis als in de lokale buurt is er een mooi aanbod. Door samen te bewegen en sporten, spendeer je op een gezonde manier quality time met elkaar.





# THEMA 1

## Drempels



### DREMPELS VOOR FAMILIES

Als sportaanbieder moet je rekening houden met alle mogelijke drempels waar je doelgroep mee te maken kan krijgen. Beperk deze drempels en speel in op de noden. Alles staat of valt met een goede communicatie, zet hier dus zeker voldoende op in.

Neem, naast de 5 B's, deze drempels telkens mee in de opstart van één van de thema's in deze inspiratiegids. Het zal ervoor zorgen dat je aanbod met focus op bewegen en sporten in familieverband voor iedereen breed toegankelijk is.

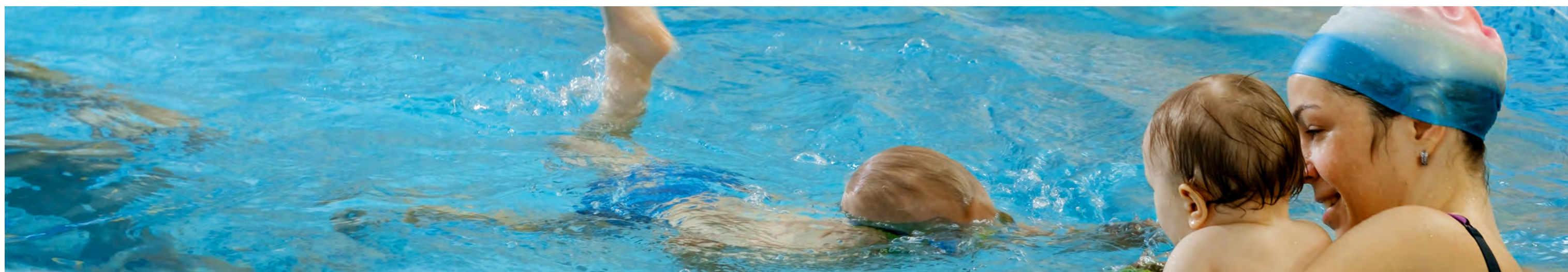
Veelvoorkomende drempels bij (kansarme) families, (groot)ouders en kinderen zijn:

TYPE DREMPEL	PROBLEEMSTELLING	OPLOSSING
<b>Financiële drempels</b>	Onvoldoende financiële middelen om iedereen van de familie te laten bewegen en sporten.	Zorg voor een laagdrempelige instapprijs per les, werk met een gedifferentieerd tarief, een tarief per leeftijdscategorie, een afbetaling in schijven (sommige maanden zijn duurder dan andere), een aanbod via de UIT-pas of maak gebruik van een solidariteitsfonds. Communiceer duidelijk over eventuele verdoken kosten zoals clubkledij, vervoerskosten,.... In de intro bij de inspiratievoorbeelden rond drempels vind je meer informatie over het solidariteitsfonds.
	Vrije tijd is het eerste waarop bespaard wordt bij een tekort aan financiële middelen.	Benadruk wat je terugkrijgt voor de prijs zodat de afweging positief eindigt: een gekwalificeerde trainer, materiaal, kleedkamer en douches, gebruik van de sportaccommodatie, ... Wees transparant over de kosten (eigen drinken meenemen, eerste drankje na de wedstrijd is gratis, ...).
	Onvoldoende informatie en vragen die onbeantwoord blijven.	Mensen net onder de armoedegrens hebben geen recht op verhoogde tegemoetkoming. Voorzie een duidelijk aanspreekpunt met vermelding van contactgegevens en geef aan dat jullie bereid zijn om in gesprek te gaan. Communiceer dat alles discreet behandeld wordt.
<b>Sociale drempels</b>	De gezinssamenstelling laat het niet toe.	Creëer een aanbod voor elk segment (0-6 jaar, 6-12 jaar en 12-18 jaar). Elke leeftijdsgroep in één aanbod stoppen is niet altijd mogelijk. Zorg daarom voor actieve kinderopvang. Je kan daarvoor gebruik maken van <b>Multimove</b> , een lessenpakket met heel veel kant-en-klare lesfiches voor kinderen tussen 3 en 8 jaar.
	Geen sociaal draagvlak om samen te bewegen en te sporten, je kent niemand in de sportgroep.	Zorg bij de start voor een sociale afsluiter (een (gezond) hapje en drankje) na een training of lessenreeks zodat deelnemers elkaar beter leren kennen. Kennismakingsspelletjes kunnen hierbij helpen.
	De ouders kennen niemand van de sportclub waardoor het kind niet mag gaan.	Nodig (groot)ouders na een training uit voor een babbel en een (gezond) hapje zodat ze elkaar en de begeleiders/trainers leren kennen en zo overtuigd raken van de meerwaarde voor hun (klein)kind.



TYPE DREMPEL	PROBLEEMSTELLING	OPLOSSING
	De ouders haken af omwille van de verdoken kosten (bijkomende kosten naast het lidgeld).	Communiceer op voorhand duidelijk rond de kostprijs van een extra clubactiviteit, welke materialen je nodig hebt en welke extra kosten er bovenop het lidgeld komen. Zo vermijd je dat kansarme leden 'ontdekt worden' omdat ze die bijkomende kost niet (meteen) kunnen betalen.
<b>Fysieke drempels</b>	Onvoldoende fysieke conditie (blessure, overgewicht, ziekte, gebrek aan technische vaardigheden, ...) bij één of meerdere familieleden.	Zorg dat het aanbod voldoende laagdrempelig is en communiceer dat ook duidelijk bij je promotie.
<b>Materiële drempels</b>	Het materiaal niet ter beschikking hebben of niet weten wat aan te kopen.	Geef aan wat de deelnemer zelf moet voorzien en waar ze dit kunnen kopen (verschillende prijsklassen opnemen). Bekijk welke materialen je zelf kan aanbieden zodat de instap kleiner wordt of organiseer een tweedehandswinkel of verkoopmoment. (zie zeker onze inspiratievoorbeelden rond het thema drempels op pagina 13).
	Niet duidelijk welk materiaal je zelf moet meenemen.	Voorzie voldoende aandacht aan je materiaallijst zodat het duidelijk is wat je als deelnemer zelf moet voorzien: zijn bijvoorbeeld stapschoenen noodzakelijk of zijn sportschoenen ook oké? Geef aan dat als een deelnemer iets niet heeft er een tweedehandsaanbod is binnen de sportclub. Maak waar nodig gebruik van het solidariteitsfonds. In de intro bij de inspiratievoorbeelden rond drempels vind je meer informatie over het solidariteitsfonds.
<b>Mentale drempels</b>	Tijds- en prestatiedruk, faalangst, groepsdruk, sneller afhaken na een tegenslag, misverstand of sociale druk.	Maak de instapdrempel zo laag mogelijk door de fun factor centraal te stellen zodat de familie samen kan ontspannen. De eigen gezins- of familieleden kunnen als ambassadeurs dienen om nieuwe (familie)leden aan te trekken.
	Onvoldoende gekend zijn met de locatie of buurt, belang van veiligheidsgevoel.	Als de sportaccommodatie gelegen is in een buurt waar families nooit komen, kan dat een mentale drempel vormen. Buurtwerking kan hier een oplossing bieden door eerst in de eigen omgeving kennis te maken met het aanbod om zich dan te verplaatsen naar de aanbieder zelf. Zorg voor een vast aanspreekpunt binnen de club.

TYPE DREMPEL	PROBLEEMSTELLING	OPLOSSING
	Andere zorgen zijn vaak een oorzaak om niet te bewegen of te sporten.	Een aanbod op maat biedt families de positieve ervaring van bewegen en sporten. Zo trek je hen misschien alsnog over de grens om lid te worden of deel te nemen aan je sport- en beweegaanbod.
	Gebrek aan moed om te starten of niet weten hoe te starten.	Promoot je aanbod met een herkenbare situatie en geef hen tips over wat ze nodig hebben om te starten. Zo kunnen families alsnog geprikkeld worden om deel te nemen.
	Angst om gepest te worden.	Sensibiliseer kinderen rond plagen en pesten en maak kinderen bewust dat pestgedrag niet wordt getolereerd (vb. via een rollenspel, getuigenis, open groepsgesprek, ...). Maak eventueel gebruik van de handvaten die ICES daarvoor aanreikt.
	Te weinig divers beeld- en promotiemateriaal.	Zorg voor diversiteit in je beelden zodat iedereen zich aangesproken voelt.
<b>Tijdsdrempels</b>	Eén of meerdere familieleden hebben geen tijd om samen te bewegen en sporten.	Probeer hen alsnog te overtuigen van de meerwaarde om (samen) te bewegen en te sporten en kies de dag en het tijdstip gericht. Als je zorgt voor een vaste weekstructuur neemt je kans op een wekelijks sportmoment enorm toe.
	Kinderen besteden veel vrije tijd op de computer, tablet, smartphone en sociale media.	Sport kan de ideale manier zijn om los te komen van de schermtijd maar je kan ook actief bewegen mét schermen (VR) waardoor ze alsnog fysiek actief zijn.
	Andere interesses (muziek, cultuur,...) of prioriteiten omwille van huiswerk.	Niet elk familielid heeft de sportmicrobe te pakken of heeft voldoende tijd om te sporten. Creëer een aantrekkelijk aanbod en zorg eventueel voor een studeerhoekje tussen school en het trainingsmoment in.
	Mijn (groot)ouders hebben geen tijd om mij te brengen.	Creëer opties om carpooling tussen (groot)ouders te organiseren (contactgegevens doorgeven bij interesse, (groot)ouders voorstellen aan elkaar, een Whatsapp groep maken onder de (groot)ouders,...).
	Sportende kinderen is het moment om boodschappen te doen of om rustig een koffie te drinken (ev. met andere wachtende (groot)ouders).	Buig dit vast moment voor (groot)ouders om naar een moment om samen te bewegen en te sporten. Het sociale aspect blijft zo behouden, de fysieke inspanning vormt een leuke extra en geeft een positief effect op je groepsgevoel.





TYPE DREMPEL	PROBLEEMSTELLING	OPLOSSING
	(Té) Korte sportsessie van het kind waardoor families het niet zien zitten om tegelijk te bewegen en sporten.	Ga met de sportclubs na hoe je dat kan oplossen en extra tijd voor de (groot)ouder kan creëren (een vast spelmoment inlassen als afsluiter, sportieve kinderopvang vanuit de sportclub of samen met verschillende sportclubs of de sportdienst).
	Als sporter geraak ik niet met het openbaar vervoer op mijn locatie.	Stem de tijdstippen van de training, de wedstrijd of het evenement af op de dienstverlening van het openbaar vervoer in de omgeving.
<b>Drempels in het aanbod</b>	Geen aanbod voor families.	Het moment om hier als sportdienst en sportclub mee aan de slag te gaan. Gebruik de tips in deze gids als inspiratie en start met bijvoorbeeld één thema. Daarna kan je eventueel verder uitbreiden.
	Geen opvang voor kinderen.	Zorg voor een (actieve) kinderopvang. Je kan gebruik maken van <b>Multimove</b> , een lessenspakket met heel veel kant-en-klare lesfiches voor kinderen tussen 3 en 8 jaar, of van de <b>spelopdrachten</b> van Departement Jeugd.
	Het aanbod is onvoldoende gekend.	Communiceer gericht naar (kansarme) gezinnen en bekijk samen met je communicatiedienst of -verantwoordelijke welke kanalen het meest geschikt zijn om gezinnen te bereiken. Betrek het OCMW, de buurtwerking, het jeugdhuis,... en andere mogelijke partners bij je communicatietraject.



## DE 5 B'S VAN TOEGANKELIJKHEID

Wil je als sportdienst, sportfederatie of sportclub activiteiten toegankelijk maken voor families dan geven we graag de 5 B's als kapstok mee. In elk thema in deze inspiratiegids komen deze B's telkens uitgebreid aan bod.

### 1. Bruikbaarheid

Hoe "bruikbaar" is je aanbod voor je gebruiker? Ga na of je aanbod voldoende is afgestemd op de behoeften van je (specifieke) doelgroep.

### 2. Begrijpbaarheid

Begrijpt je gebruiker de informatie over het aanbod? Voelt die zich aangesproken tot het aanbod? Gebruik de juiste communicatiemiddelen en communiceer in voldoende begrijpbare taal.

### 3. Bereikbaarheid

Zorg dat het aanbod fysiek, ruimtelijk en in tijd toegankelijk is. "Bereikbaarheid" impliceert dat de 'kost' om de verplaatsing te maken in verhouding is tot de 'return' van het aanbod.

### 4. Beschikbaarheid

Ga na of je aanbod voldoende beschikbaar is: zijn er wachtlijsten of administratieve drempels? Bestaat er nergens in de nabije omgeving een soortgelijk aanbod?

### 5. Betaalbaarheid

Stel jezelf de vraag in hoeverre de prijs van het aanbod een drempel vormt. Werk met aangepaste tarieven, communiceer transparant over de kosten en de terugbetalingsmogelijkheden.



**Meer informatie rond participatie en democratie kan je vinden bij Demos. Zij werken zowel in de culturele, jeugd- als sportsector rond het aansturen van maatschappelijke veranderingen en bouwen mee aan een meer open, inclusieve en democratische samenleving.**

[www.demos.be](http://www.demos.be)





## INSPIRATIEVOORBEELDEN - DREMPELS

Door specifieke inspanningen te leveren rond het betalen van het lidgeld of drempelverlagend te werken bij het aanbieden of aankopen van sportmateriaal, maak je bewegen en sporten betaalbaar voor iedereen. We geven hier enkele voorbeelden uit de praktijk die doeltreffend zijn gebleken. Bij enkele drempels werd het solidariteitsfonds als mogelijke oplossing aangeboden. Een solidariteitsfonds kan je op twee mogelijke manieren opzetten:

1. Je richt een aparte vzw op met eigen ondernemingsnummer, algemene vergadering, raad van bestuur, een oprichtingsakte, statuten die je neerlegt bij de griffie, etc. Je bepaalt zelf hoe het geld uit dit fonds verdeeld kan worden onder de leden die hierom vragen. Voordeel: je kan fiscale attesten aan de leden in kwestie bezorgen en je kan schenkingen aanvaarden.
2. Als aanbieder kan je binnen de begroting een bepaald budget voorzien voor een solidariteitsfonds en je maakt er een vast item van in je boekhouding. Als organisatie bepaal je zelf welke leden er gebruik van kunnen maken. Je kan geen fiscale attesten noch schenkingen ontvangen.

### CHIRO VOOR CHIRO

Veel jongeren zijn lid van de Chiro en beleven er vaak de tijd van hun leven. Echter, aan het lidmaatschap zijn veel verdoken kosten verbonden: chirokledij kopen, elke week een vieruurtje meenemen en een rugzak, slaapzak en matje voorzien om op weekend te gaan,... De kosten bedragen meer dan alleen het jaarlijks lidgeld.

In veel chirogroepen zitten leden en leiding die het thuis financieel niet breed hebben. Tegelijk zijn er heel wat groepen met een stevige financiële pot, die graag een goed doel steunen. Die kunnen een bijdrage storten in het "Chiro-voor-Chirofond". Door een aanvraag te doen, kunnen andere chirogroepen er gebruik van maken. Financiële drempels worden zo weggenomen en deelname aan chiroactiviteiten wordt haalbaar voor iedereen.

Het fonds voorziet dat aangesloten chirogroepen:

- materiaal kunnen ontlenen (veldbedden, matjes, slaapzakken,...);
- via een tweedehandssysteem chirokledij gratis kunnen ontlenen of ruilen tegen een grotere maat;
- extra reservekledij en/of schoenen aan een voordelige prijs kunnen aanschaffen voor leden en leiding.

Meer info vind je alvast via [www.chiro.be/chiro-voor-chiro](http://www.chiro.be/chiro-voor-chiro)



### ZEDELGEM LIONS

De Zedelgem Lions hechten enorm veel belang aan een transparant prijzenbeleid. Via de Foundation Lions kan je als lid heel wat ondersteuningsmogelijkheden krijgen. Zo hebben ze verschillende kortingspakketten:

- gezinskorting;
- korting bij verhoogde tegemoetkoming of bij bezit van een European Disability Card;
- korting voor leden met een sociale toeslag bij hun groeipakket;
- tussenkomst in sociale, culturele en sportieve participatie via het OCMW;
- lidgeld betalen in 2 delen;
- sociaal fonds;
- sportkledijbank waar je kledij kan ruilen of aankopen voor een symbolische euro.

Meer info vind je via [www.zedelgemplions.be/lid-woorden/recht-op-korting](http://www.zedelgemplions.be/lid-woorden/recht-op-korting)



### TWEDEHANDS SPORTKLEDIJ SPORTDIENST BRUGGE

In Brugge benaderde de Kringloopwinkel de sportdienst om in twee sporthallen een inzamelpunt voor tweedehands materiaal te plaatsen. Niet enkel voor sportmateriaal, maar ook voor het bredere gamma.

Insteek is dat als je komt sporten of een bezoek brengt aan de bibliotheek, je meteen ook je spullen kan afzetten. Tijdswinst voor de ene, financiële winst voor de ander. Een mooie win-win voor iedereen dus.



### TWEDEHANDS SPORTKLEDIJ FREINET CONTEXT BRUGGE

Een ander voorbeeld komt uit de Freinet Context, een school in Brugge. Zij hebben het project Moederkloek opgestart, een weggeefwinkel in de centrale gang van de school. Alles is gratis en je mag meenemen wat je kan gebruiken.

De school lanceert regelmatig gerichte oproepen, bijvoorbeeld in de wintermaanden, om laarzen, regenkledij, mutsen, wanten en/of pantoffels binnen te brengen.



### ANDERE INITIATIEVEN ZIJN:

Sportswitch in Brussel, de buurtsportwinkel in Mechelen en Second-serve in Tongeren. Allemaal stuk voor stuk mooie initiatieven die drempelverlagend kunnen werken!





## THEMA 2

Bewegen en sporten met de familie

Als sportdienst of organisator kan je met een aantal basisinspanningen ervoor zorgen dat families samen kunnen bewegen en sporten. Maak van families een volwaardige doelgroep binnen jouw beleid en organisatie.



## DE SPORTDIENST OF SPORTCLUB ALS ORGANISATOR

### STAP 1

#### BRENG JE BEGINSITUATIE IN KAART

- Worden er al activiteiten voor deze doelgroep georganiseerd? Overloop de activiteitenkalender, breng ze in kaart en bevestig de succesfactoren en valkuilen bij de organisatoren.
- Als sportdienst kan je:
  - > logistieke ondersteuning bieden (gratis/verlaagd tarief gebruik accommodatie, gebruik materialen,...)
  - > helpen bij de uitwerking of uitvoering van het initiatief
  - > helpen zoeken naar vrijwilligers
  - > een lesgever ter beschikking stellen
  - > financiële ondersteuning bieden
- Ga na welke bestaande activiteiten van andere gemeentelijke diensten, sportclubs of externe organisator geschikt zijn om een familieactiviteit aan te koppelen.
- Check of er gezinssportclubs of lokale afdelingen van Gezinsport Vlaanderen actief zijn in jouw regio. Het aanbod kan alleen maar verstrekt worden en de doelgroep wordt automatisch groter.
- Bepaal de criteria waaraan een activiteit, lessenreeks of evenement moet voldoen om ondersteuning vanuit de sportdienst te genieten.
- Maak een olijsting van familievriendelijke locaties, accommodaties en ruimtes in je gemeente/stad:
  - > Speeltuinen, picknickplaatsen, speelbossen en andere interessante plaatsen voor families. Drank- en eetgelegenheden in de buurt zijn een pluspunt.
  - > Neem deze familiepunten ook mee bij de promotie van o.a. wandel- en fietsroutes.
  - > Vergeet de toegankelijkheid van een buggy of rolstoel niet.

**TIP:** Bevestig enkele families en sportclubs op de sportsite naar hun noden en behoeften en neem hun suggesties mee in de verdere uitwerking van jouw acties.

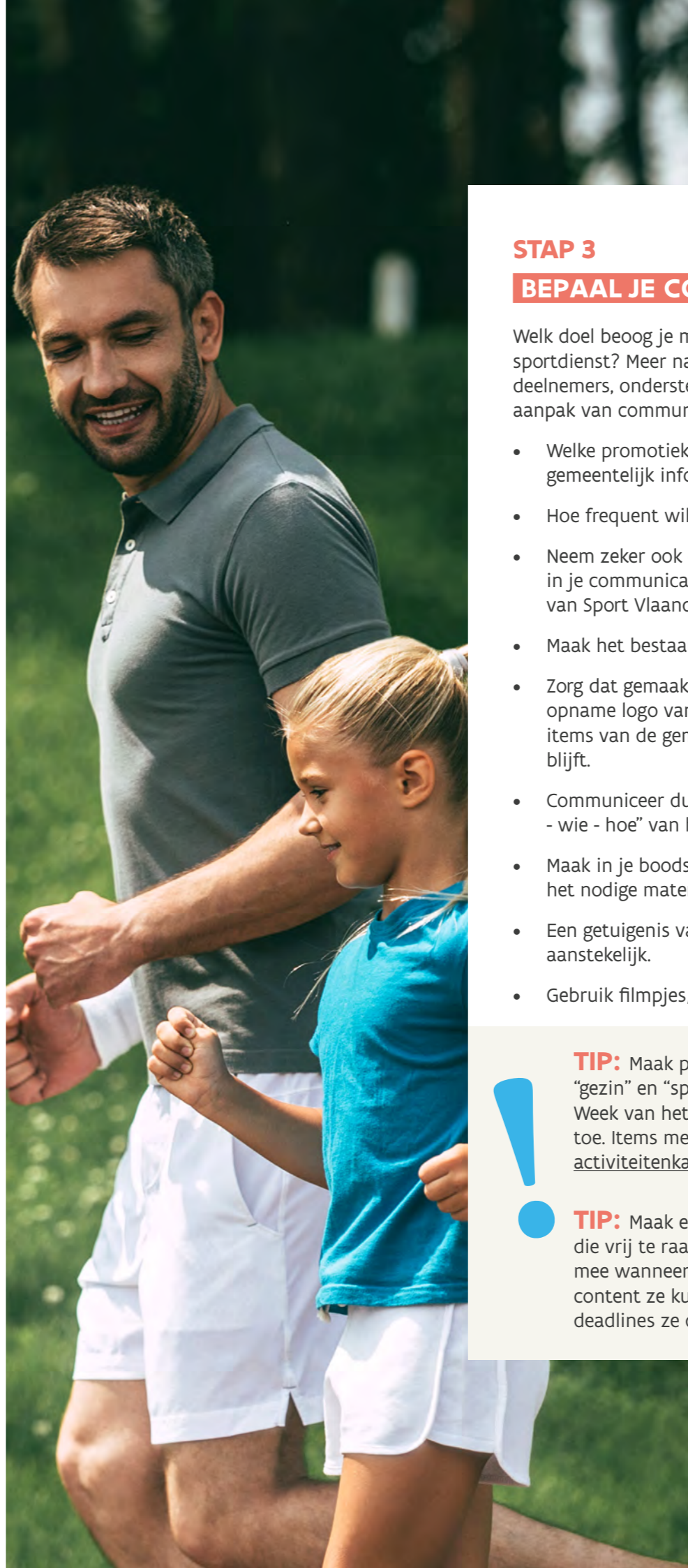
**TIP:** Leg de lat niet te hoog, start met een proefproject en ga na welke workload jouw initiatief met zich meebrengt. Maak onderling goede afspraken en zorg samen dat het een kwalitatief project wordt. Eens het project succesvol loopt, kan je de ondersteuning waar nodig verruimen.

### STAP 2

#### WERK JE CONCEPT ROND BEWEGEN EN SPORTEN MET DE FAMILIE UIT

- Wat wil je bereiken met je project: een eenmalige actie, een lessenreeks,...?
- Houd rekening met:
  - > de verschillende gezinstypes en richt je aanbod naar een bepaalde leeftijdsgroep: 0- tot 6-jarigen, 6- tot 12-jarigen en 12- tot 18-jarigen. Beperk je tot één doelgroep of creëer een aanbod voor elke leeftijdsgroep.
  - > de huidige beginsituatie
  - > het bestaande aanbod binnen jouw stad/gemeente
  - > kwetsbare groepen
  - > korte- of langetermijndoelen
- Overweeg welke partners je kan betrekken en werk je acties verder uit.

**TIP:** Vergeet de ondersteuning vanuit Sport Vlaanderen niet: de lesgeversondersteuning, de gratis sportverzekering en het gratis ontlenen van materialen via de Uitleendienst. Daarnaast kan je ook gadgets en medailles aanvragen.



### STAP 3

#### BEPAAL JE COMMUNICATIE/PROMOTIE

Welk doel beoog je met de promotie van dit project vanuit de sportdienst? Meer naambekendheid voor de organisator, meer deelnemers, ondersteunen van een kwalitatief initiatief, ...? Plan je aanpak van communicatie:

- Welke promotiekanalen kan je gebruiken (sociale media, website, gemeentelijk infoblad,...)?
- Hoe frequent wil of kan je promotie maken?
- Neem zeker ook een #campagne van de gemeente/stad mee op in je communicatie, evenals de campagne #sportersbelevenmeer van Sport Vlaanderen
- Maak het bestaande aanbod kenbaar bij families.
- Zorg dat gemaakte afspraken nagekomen worden (timing, opname logo van de gemeente/stad, uithangen van promotie-items van de gemeente/stad,...) en dat de workload haalbaar blijft.
- Communiceer duidelijk over het “wat - waar - wanneer - waarom - wie - hoe” van het project.
- Maak in je boodschap duidelijk dat je het niveau, de kostprijs en het nodige materiaal bewust laagdrempelig houdt, ...
- Een getuigenis van een enthousiaste deelnemer werkt aanstekelijk.
- Gebruik filmpjes/foto's van voorgaande edities.

**TIP:** Maak promotie via UIT in Vlaanderen en voeg de tags “gezin” en “sport” toe. Specifieke actie(s) tijdens of rond de Week van het Gezin? Voeg dan de tag “week van het gezin” toe. Items met deze tags worden ook opgenomen in de activiteitenkalender op de website van Sport Vlaanderen.

**TIP:** Maak een communicatiechecklist voor organisatoren die vrij te raadplegen is. Geef daarin duidelijk de timing mee wanneer ze contact met jou moeten opnemen, welke content ze kunnen aanleveren (keuzeopties) en welke deadlines ze daarvoor moeten respecteren.



## STAP 4

### EVALUEER EN VERANKER

Evalueer zowel intern als extern of de samenwerking en/of de ondersteuning een meerwaarde is voor zowel de organisator als de sportdienst.

- Ga actief na of de vooropgestelde doelstellingen behaald zijn.
- Zijn er bepaalde zaken fout gelopen? Waarom liep het fout?
- Verliep de communicatie met de organisator goed?
- Hoe was de communicatieve return (aantal bezoekers website, clicks, views, hoe hebben de deelnemers de communicatie van het evenement opgevangen, ...)?
- Wat is de meerwaarde voor de sportdienst/organisator?

**TIP:** Verzamel het aantal bezoekers op de website, het aantal views op een post en bevestig via welke kanalen de deelnemers de organisatie ontdekt hebben, om zo bij een volgende editie gericht promotie te voeren.

**TIP:** Zorg voor een duidelijk verslag van het evaluatiemoment, de verbeterpunten komen van pas bij de voorbereidingen van de volgende editie.

Meet hoe tevreden **de deelnemers** aan het evenement waren. Dat kan op verschillende manieren:

- Verzend kort na het evenement een beknopte tevredenheidsenquête en pols naar de interesse voor een volgend initiatief.
- Laat mensen bij het verlaten van de locatie een balletje of steentje in een tevredenheidskoker steken of maak gebruik van tevredenheidsgezichtjes.
- Voorzie een ludieke (digitale of schriftelijke) ideeënbox voor verbeterpunten of suggesties.

Stuur je beleid rond bewegende en sportende families regelmatig bij, start nieuwe acties, wees kritisch en bekijk waar de groeimogelijkheden of knelpunten zitten. Behoud je draagvlak en versterk dat door regelmatig en enthousiast te communiceren over bewegen en sporten in familieverband zodat je het thema verankert.





## INSPIRATIEVOORBEEDEN BEWEGEN EN SPORTEN MET DE FAMILIE

Hieronder vind je enkele uiteenlopende voorbeelden: van bewegen en sporten in de thuisomgeving (in huis of in de tuin) of in de buurt (het park of een pleintje om de hoek, groene omgeving in de buurt), tot hoe je als sportfederatie en sportclub kan inzetten op het samen bewegen in clubverband. Als organisator kan je deze inspiratievoorbeelden opnemen in je clubwerking en zo fijne familiemomenten creëren.

### DEPARTEMENT JEUGD

Op 19 april 2023 lanceerde Vlaams minister van Jeugd het actieplan 'Mee(r) naar buiten?!'. Hij wil alle jongeren en kinderen op alle dagen van het jaar de deur uit krijgen. Het actieplan bevat drie actiedomeinen: Onderzoek en kennisopbouw, Kennis- en expertisedeling, Informeren, ondersteunen en inspireren. In samenwerking met de jeugdsector en Departement Cultuur Jeugd en Media onderneemt de minister actie zodat kinderen en jongeren mogen, kunnen en willen buiten zijn. Eén van de acties daarvan is de ontwikkeling van spelideeën en de verspreiding van de Buitenspeelheld.

**1. Kinderen spelen minder dan vroeger buiten in hun woonomgeving.** Maar hoe komt dat, en wat kunnen we eraan doen? Twee vragen waar Kind & Samenleving graag een antwoord op helpt formuleren.

In het onderzoek Spelen met struikelblokken (korte samenvatting) komen kinderen aan het woord. Welke drempels maken buiten spelen in hun buurt voor hen minder vanzelfsprekend? En wat haalt hen juist wel naar buiten? Kind & Samenleving ging in gesprek met kinderen uit vijf stedelijke buurten in Antwerpen, Halle, Hasselt, Kortrijk en Temse. Maak het verschil in jouw buurt voor de kinderen.

Kinderen hebben letterlijk en figuurlijk speelruimte nodig. Daar kunnen ze niet op hun eentje voor zorgen. Met kleine en grote heldendaden kunnen ouders, jeugd- en buurtwerkers, scholen, sportclubs en lokale besturen samen met kinderen een hoop struikelblokken wegwerken. Check alvast welke **8 heldendaden** kinderen meer doen spelen in je buurt.

Meer ideeën vind je in Ondersteun het buitenspelen, de inspiratiegids voor lokale besturen. 9 praktijkvoorbeelden uit Vlaanderen en Brussel tonen hoe ouders, buurtbewoners, jeugd- en buurtwerk en lokale besturen erin slagen om op inspirerende wijze speelkansen te creëren. Hun tips krijg je er zomaar bij.

**2. Buitenspelen... het is niet altijd evident.** Op [www.buitenspelen.be/speelidee](http://www.buitenspelen.be/speelidee) vind je heel wat

spelideetjes die families thuis kunnen doen. De speelimpulsen trekken hen naar buiten, of trekken buiten naar binnen. Als sportdienst of sportclub kan je leuke er spelideeën vinden als opwarming voor een training, een leuk speltussendoortje of een ideale manier om een actieve kinderopvang in te vullen. Ga aan de slag met de spelideeën en tover je eigen vrije tijd om tot een zotte buitenspeeltijd!

DEPARTEMENT  
CULTUUR, JEUGD & MEDIA



### SPELEN EN BEWEGEN, OPGROEIEN

Opgroeien trekt volop de kaart van spelenderwijs leren en het met plezier actief bezig zijn in functie van de algemene ontwikkeling van het kind en alle gezondheidsvoordelen die het met zich meebrengt. Kind en Gezin richt zich op de allerkleinsten in de kinderopvang én de thuisomgeving en biedt heel wat leuke informatie aan over o.a. buitenspelen, spel- en beweegtips (opgedeeld per leeftijdsgroep) en rond speelgoed.

Met "bewegende baby's hebben een stapje voor" hebben ze een aanbod op maat van de allerkleinsten. Ideaal om mee aan de slag te gaan in de thuisomgeving, als familievriendelijke sportclub of als actieve kinderopvang tijdens het sportmoment van (één van de) (groot)ouders. Je kan leuke kaartjes bestellen om mee aan de slag te gaan.

Daarnaast hechten ze veel belang aan het risicovol spelen, naar buiten gaan en ravotten en de wereld met alle zintuigen gaan ervaren. Het risicovol spelen zien ze als een onmisbaar element in de ontwikkeling van het kind. Ideaal om dit met de familie ook echt te gaan beleven. En het weer kan of mag geen spelbreker zijn: slecht weer bestaat niet, slechte kledij wel.

Heb je vragen? Neem dan contact op met [yasmine.demesel@opgroeien.be](mailto:yasmine.demesel@opgroeien.be)

Opgroeien Kind & Gezin



### BEWEEGKALENDER MULTIMOVE

Multimove lanceert maandelijks een beweegkalender waarmee ze families drie keer per week een beweegmoment aanreiken. De activiteiten in de kalender zetten in op de brede motorische ontwikkeling van kinderen tussen 3 tot 8 jaar.

Als sportdienst en sportclub kan je de beweegkalender mee promoten onder je families. Zo kunnen ze die als een vast beweegmoment in structuur van de week inplannen. Plezier gegarandeerd!

### SAMENWERKING MET GEZINSSPORT VLAANDEREN

Ben je op zoek naar een gezinsvriendelijke sportactiviteit waar jong en oud aan kan deelnemen? Gezinssport Vlaanderen biedt Familie Fit aan, een ruim aanbod aan kant-en-klaar activiteiten of materiaalcoffers die ze via afdelingen van de Gezinsbond en aangesloten Gezinssportclubs promoten.

Met deze Familie Fit activiteiten kan je op een eenvoudige manier zelf een sportieve activiteit organiseren voor families. Als voorbeeld nemen we het WK Loopfietsen, een gezinsvriendelijke fietsactiviteit voor de allerkleinsten waarbij je peuters en kleuters op een speelse manier de koers laat beleven. Als organisator kan je bij Gezinssport Vlaanderen deelnamepakketten voor deze uitgewerkte activiteit bestellen (o.a. medailles, fietsnummers, fietsdiploma's, draaiboek, ...).

Wil je weten welke Gezinssportclubs of lokale afdelingen actief zijn in jouw regio of wil je graag meer informatie over het opzetten van activiteiten gericht naar gezinnen, stuur dan een mail naar [gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be](mailto:gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be)



### FAMILIE-FIT EN AR LUIK

Voor wie op zoek is naar een wandeltocht voor gezinnen met net dat tikkeltje meer, biedt Gezinssport Vlaanderen gemeentes en steden de mogelijkheid om te wandelen in augmented reality. De app biedt gezinnen met jonge kinderen verschillende belevingstochten aan, met actieve AR beweegopdrachten onderweg. Zo wordt wandelen ook voor jonge kinderen een leuke en uitdagende beweegactiviteit, zonder logistieke uitdagingen voor jou als organisator en altijd beschikbaar!

Interesse? Stuur een mail naar [gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be](mailto:gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be)

### PEDELSPORT VLAANDEREN

Peddelen (kano, kajak en stand-up-paddle) als familiegebeuren wordt vanuit Peddelsport Vlaanderen in hun tweemaandelijkse magazine volop gepromoot. Op die manier profileren ze zich als een echte familiesport voor jong en oud. Het ideale voorbeeld voor andere aanbieders om hier ook aandacht aan te besteden in hun (online) magazine.



Foto: © Xpair Communication







## THEMA 3

### Een familievriendelijke sportclub

Door als sportdienst of sportclub in te zetten op het familievriendelijke aspect binnen je organisatie, creëer je verbondenheid met je organisatie en tussen de leden onderling. Het kan een opstap zijn naar (groot)ouders die vrijwilliger willen worden of naar nieuwe leden.



## 8 TIPS OM JOUW SPORTCLUB FAMILIEVRIENDELIJK(ER) TE MAKEN

Met deze 8 tips kan je als sportdienst de sportclubs van jouw gemeente of stad aanmoedigen om een familievriendelijke sportclub te worden of je kan er als sportclub zelf mee aan de slag.

### 1. CREËER EEN FAMILIEVRIENDELIJK AANBOD

Zorg dat je aanbod sportieve en sociale activiteiten voor alle leden van de familie bevat. Het kan gaan om activiteiten die je samen of tegelijkertijd doet, in dezelfde of in een andere ruimte.

**VOORBEELD:** Organiseer enkele keren per jaar een familietraining waaraan kinderen en (groot)ouders samen deelnemen. (Groot)Ouders kunnen ervaren wat het is om die sport te beoefenen, voelen de verbondenheid binnen de sportclub en je creëert een waar belevingsmoment. Als je merkt dat de formule succes heeft, kan je het concept verankeren in je aanbod. Ideale timing kan aan het einde van een sportjaar zijn als leuke afsluiter van het seizoen, al dan niet gecombineerd met een etentje.

### 2. BETREK FAMILIES BIJ HET UITWERKEN VAN HET AANBOD

Een familievriendelijke sportclub is geïnteresseerd in de wensen en voorstellen van families. Vraag er regelmatig naar en neem deze voorstellen ook ter harte. Zo zorg je ervoor dat families zich op hun gemak voelen in jouw sportclub.

**VOORBEELD:** Richt een werkgroep op die extra activiteiten organiseert voor families buiten de reguliere sportclubwerking.

### 3. BOUW EEN SOCIAAL NETWERK UIT

Door samen te werken met andere verenigingen, instellingen, initiatieven en diensten in je gemeente kan je het aanbod van activiteiten in je sport(club) uitbreiden en nieuwe leden aantrekken. Je kan ook beroep doen op families die al actief zijn in de organisatie en hen aanspreken om vrijwilliger te worden.

**VOORBEELD:** Werk samen met een vrijwilliger van een (betrokken) sportclub die kinderen van de school of de opvang naar de sportclub kan brengen. Voorzie een ruimte waar kinderen hun huiswerk kunnen maken vooraleer ze hun training starten.

### 4. MAAK VAN FAMILIEVRIENDELIJKHEID EEN THEMA BINNEN HET SPORTCLUBBESTUUR

Om jouw sportclub duurzaam familievriendelijk te maken, moet het thema verankerd worden binnen het beleid van jouw sportclub. Alleen wanneer de ontwikkeling tot een familievriendelijke sportclub ook gedragen wordt door het bestuur, kan het 'project' succesvol zijn.

**VOORBEELD:** Houd bij belangrijke sportclubbeslissingen rekening met de belangen van families. Betrek dus voldoende familievertegenwoordigers bij het maken van keuzes zodat die voldoende draagkracht hebben.



### 5. COMMUNICEER OVER DE FAMILIEVRIENDELIJKE ACTIVITEITEN

Ben je een familievriendelijke sportclub, breng dan de buitenwereld daarvan op de hoogte. Zo bereik je ook minder sportieve families.

**VOORBEELD:** Maak een jaarkalender met alle familievriendelijke activiteiten van de sportclub en verspreid deze via je sociale media en je nieuwsbrief.

### 6. MAAK HET AANBOD BETAALBAAR

Een familievriendelijke sportclub biedt de mogelijkheid aan alle familieleden om deel te nemen aan het sportclubaanbod. Om financieel zwakkere of grote gezinnen niet te benadelen, kan je familievriendelijke voorwaarden voor het lidgeld aanbieden. Onder het thema drempels vind je tal van opties en mogelijkheden (mogelijkheid tot gedifferentieerd tarief, afbetaling in schijven, de UIT-pas, solidariteitsfonds,...).

**VOORBEELD:** Voorzie beurtenkaarten voor wie niet regelmatig wil of kan deelnemen. Dat kan een aanbod op maat zijn voor kinderen van gescheiden ouders met een week-om-weekregeling, waarbij het kind slechts om de twee weken kan komen. Of werk met een familiebeurtenkaart waarbij leden van dezelfde familie al dan niet materiaal kunnen ontlend aan een gunstiger tarief dan wanneer ze elk apart een lidmaatschap aangaan. Surfclubs werken bijvoorbeeld vaak met een dergelijk systeem.

### 7. VOORZIE GEKWALIFICEERDE BEGELEIDING

De juiste begeleiding van je sportieve activiteiten voor de hele familie is minstens even belangrijk als een voldoende groot aanbod. Voor gekwalificeerde lesgevers kan je beroep doen op [Sportwerk Vlaanderen](#).

**VOORBEELD:** Vraag begeleiders die al actief zijn in je club om zich bij te scholen. [De Vlaamse Trainersschool](#) heeft een ruim aanbod aan kwaliteitsvolle opleidingen in sportspecifieke modules, sportwetenschappelijke kennisvakken en levenslang leren. De cursussen worden verspreid over Vlaanderen gegeven. Een aantal kan je online volgen.



### 8. MAAK JOUW INFRASTRUCTUUR FAMILIEVRIENDELIJK

Op het sportterrein, in het sportclublokaal en in de sportzaal moet iedereen zich op zijn gemak voelen. Kleine aanpassingen kunnen zorgen voor een familievriendelijke sfeer, zodat je sportclublokaal een ontmoetingsplaats wordt voor jong en oud. Je moet natuurlijk zelf over (sport)accommodatie beschikken of invloed kunnen uitoefenen op de inrichting ervan.

**VOORBEELD:** Voorzie verlichting aan buitenaccommodaties, zodat sporters deze ook 's avonds kunnen gebruiken. Dat kan het veiligheidsgevoel verhogen bij vrouwen die in het donker willen gaan wandelen of lopen.





## INSPIRATIEVOORBEELDEN FAMILIEVRIENDELIJKE SPORTCLUB

Wanneer je als sportdienst of sportclub volop de kaart van de families trekt, versterk je de onderlinge band met je leden. Door de extra cohesie en het enthousiasme dat je zo creëert, zal jouw organisatie zeker een boost krijgen.

### EEN LAAGDREMPelige SPORTCLUB, VLAAMSE SPORTFEDERATIE

Niet iedereen vindt makkelijk de weg naar de sportclub. Dat geldt ook voor families. Als sportclub kan je drempels wegnemen die sportdeelname in de weg staan. Je kan je daarbij toespitsen op nieuwe leden, op de verwelcoming van nieuwe leden of op de binding van leden met je sportclub. [De Vlaamse Sportfederatie](#) bundelde alle uitgewerkte informatie en tips op hun website op de webpagina [een laagdrempelige sportclub: wat moet je allemaal weten](#).

Voor meer informatie via [maud@vlaamsesportfederatie.be](mailto:maud@vlaamsesportfederatie.be)



### HOCKEYCLUB ARCUS, ZOTTEGEM

Bij [Hockeyclub Arcus Zottegem](#) staat toegankelijkheid centraal. Ze hebben een aanbod op maat voor kinderen vanaf 3 jaar. Deelname aan competities is bij Arcus een 'mag'-verhaal. Plezier en beleving staan centraal. Alle spelers, recreatief of competitief, trainen samen. Als lid maak je deel uit van de Arcus-familie: elke (groot)ouder gaat een vooraf duidelijk gecommuniceerd engagement aan met de club om samen aan het clubverhaal te schrijven. Resultaat: een grote verbondenheid en wisselwerking binnen de club. Tevens word je betrokken bij de uitwerking van een clubevenement, sta je mee in voor de bemanning van de cafetaria (beurtsysteem) en kan je een nieuw initiatief voorstellen. Het kijken door verschillende 'brillen' (ouders, trainers, spelers, ...) zorgt voor eensgezindheid en wederzijds respect binnen de club.

Bij competities bijvoorbeeld vormen zowel de spelers als de ouders één ploeg. Tijdens wedstrijddagen nemen de ouders vier functies op:

- **Manager:** deze ouder staat in verbinding met het bestuur en staat het hele jaar in voor de communicatie met de ploeg. Deze ouder fungeert als een soort van vertegenwoordiger van de ploeg:

die meldt de ploeg aan bij een wedstrijd, vraagt na waar de kleedkamers zijn, etc.

- **Coach:** deze ouder moedigt de spelers aan en motiveert hen op het veld. De coach gaat ook in overleg met de trainer, die instaat voor kwalitatieve trainingen tijdens de week, om de feedback van de wedstrijd door te geven en opstellingen te bepalen.
- **Assistent coach:** deze ouder staat in voor de tijdsindeling zodat wissels tijdig gebeuren (jonge spelers krijgen een gelijk aantal speelminuten)
- **Scheidsrechter:** bij thuiswedstrijden zal er minstens één ouder de rol als wedstrijdbegeleider opnemen. De belangrijkste taak: de wedstrijd op een veilige en verantwoorde manier te laten verlopen.

De club voorziet op regelmatige basis de nodige opleidingen en bijscholingen rond de reglementering en functies op wedstrijddagen, zowel voor spelers als ouders. Mochten er problemen optreden zal het bestuur die in alle openheid kordaat aanpakken. Fair play, respect, toegankelijkheid en warmte zijn clubwaarden die bovenaan het lijstje staan.

Meer informatie via [info@hc-arcus.be](mailto:info@hc-arcus.be)



### KNUFFELTURNEN, GEZINSSPORT VLAANDEREN

[Knuffelturnen](#) is een plezierige manier van bewegen voor peuters en kleuters, samen met één van hun (groot)ouders. Via speelse en uitdagende oefeningen krijgen de kinderen de gelegenheid om in een vertrouwde sfeer samen met de (groot)ouder te bewegen en staat de kind-ouder relatie centraal. Knuffelturnen is dus veel meer dan samen bewegen: het is die unieke band tussen (groot)ouder en kind versterken door samen te ontspannen, af te stemmen op elkaar, elkaar aan te voelen, samen te genieten, het kind positief te stimuleren en diens creativiteit te benutten.

Per sessie wordt er in de afdeling of club rond een ander thema gewerkt, maar de grondoefeningen vormen de basis om structuur te bieden voor het jonge kind. Om te knuffelturnen heb je dus niet veel nodig. Een beetje plaats en een matje of dekentje is voldoende. De basisoefeningen van het knuffelturnen zijn ideaal om thuis verder te oefenen of uit te proberen. Bekijk de [instructiefilmpjes](#) en ontdek het knuffelturnen.



### DANSEN MET JE PEUTER, GEZINSSPORT VLAANDEREN

Een peuter beweegt tijdens het dansen met zijn hele lichaam. Dansen is een natuurlijke vorm van bewegen en peuters hebben er heel veel plezier in. Dansen is voor peuters niet enkel plezierig, het draagt ook bij aan hun motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling: bewegingen uitbreiden, coördinatie, ritme herkennen, zingen, samen dansen, energie kwijt kunnen en weer tot rust komen, ... Als afdeling of club kan je een workshop [dansen met je peuter](#) organiseren.

Deze workshop heeft ook voor volwassenen vele voordelen. De (groot)ouder danst actief mee, wat een positieve invloed heeft op de conditie en lichaamsbeweging. Bovendien danst de (groot)ouder samen met zijn peuter waardoor de verbondenheid tussen (groot)ouder en kind wordt versterkt.



## TC HOF TER BURST, LEBBEKE

Deze tennis-, beachtennis en padelclub profileert zich als een echte familieclub waar iedereen welkom is. Een greep uit hun ruim familiegericht aanbod:

Terwijl kinderen aan het trainen zijn, kunnen (groot)ouders zich sportief uitleven:

De wandelroute Mennepad (5,4 km) loopt langs de club, ideaal voor (groot)ouders om te wandelen of te lopen tijdens de lessen van de kinderen. Dat wordt ook actief gepromoot.

Er zijn petanqueterreinen aan het clubhuis, waar iedereen gratis gebruik van mag maken.

Terwijl (groot)ouders aan het sporten zijn, kunnen kinderen gebruik maken van de speeltuin. Er zijn veilige speeltoestellen voor hele jonge en oudere kinderen. Deze liggen vlak naast de terreinen, zodat de kinderen steeds in het zicht spelen. Tussen de terreinen ligt ook een groot grasveld waar de kinderen vrij kunnen voetballen, Kubben, spikeballen,... De club stelt materiaal ter beschikking.

Nog leuker is het aanbod voor (groot)ouders en kinderen samen:

Het is mogelijk om te trainen op hetzelfde moment, zowel voor tennis als padel.



Er zijn Family Days waarbij niet-leden van de familie kunnen meedoen aan recreatieve padelsessies, om eventueel door te stromen naar de club.

Tijdens schoolvakanties worden er overdag Mix-In padeltornooien gespeeld waarbij alle leeftijden en niveaus het tegen elkaar kunnen opnemen in een leuke format. Het moment om als kind met je (groot)ouder eens samen padel te spelen.

De jongeren organiseren in de zomer een Familiedag met activiteiten voor elke leeftijd én een gezellige afsluitende BBQ achteraf.

De club biedt voordelige familieabonnementsaan voor één of twee sporten (met beachtennis als gratis optie). Vanaf dat er drie leden van hetzelfde gezin lid zijn, mogen alle andere gezinsleden gratis lid worden van de club. De leden zijn van alle leeftijden en er is een gelijkwaardige man-vrouw verdeling. Er zijn kortingen voor kinderen, jongeren, studenten en senioren. Bij de lessenreeksen wordt rekening gehouden met de gezinssituatie. Zo zijn er kinderen die bijvoorbeeld maar om de 2 weken kunnen komen trainen – en dus ook minder lidgeld betalen.

Voor de lagereschoolkinderen van de school om de hoek organiseert de club tweemaal per week de Racketclub. De kinderen worden meteen na school door iemand van de club opgehaald. Ze kunnen hun huiswerk maken en krijgen een vieruurtje om daarna een uur lang kennis te maken met allerlei racketsporten. Daarna gaan ze ofwel terug naar de opvang op school of ze worden door de (groot)ouders opgehaald. Een heel mooi aanbod dus voor jong en oud!

Meer informatie over deze tennis-, beachtennis en padelclub vind je op [www.hofterburst.be](http://www.hofterburst.be), via [info@hofterburst.be](mailto:info@hofterburst.be) – of op het [Clubdashboard](#) – op de website van [Tennis en Padel Vlaanderen](#)



## DE GEELSE KAJAKVAARDERS

Twee keer per week kunnen kinderen en ouders samen trainen. GKV-leden beschikken over een toegangsbadge voor de kleedkamers en botenloods, zij kunnen gelijk wanneer komen trainen, uiteraard ook in familieverband. De club trekt in haar prijzenbeleid resoluut de familiekaart: individuele leden betalen € 150 per jaar, families betalen € 210 per jaar ongeacht het aantal familieleden. De ideale motivatie om ook broers, zussen en ouders mee in het verhaal te betrekken. Als kajakers deelnemen aan een wedstrijd, is dat voor het hele weekend. Ouders gaan mee, overnachten samen en koken voor de atleten. Ook dat draagt bij tot de samenhangigheid binnen de club.

Alle leden worden opgedeeld op basis van hun niveau en elke groep wordt begeleid door een trainer. Ouders

kunnen zo aansluiten bij hun niveau of trainen op zichzelf. De verbondenheid in de club, beroep kunnen doen op voldoende vrijwilligers, iedereen kent elkaar vormen de succesfactoren van deze club.

Leuk weetje: naast de Geelse Kajakvaarders bestaan er ook de Geelse Kajakcrossers. Een groep fietsers die tijdens de kajaktraining gaat mountainbiken of fietsen. Vaak gaat het om papa's van leden die hier hun sportmoment van maken. De mama's kiezen sneller voor een kajak.

Zin om je bij deze Kajakclub aan te sluiten? Surf naar [www.geelsekajakvaarders.be](http://www.geelsekajakvaarders.be) voor meer info.







**THEMA 4**

Een evenwichtige  
familievriendelijke  
sportclub



## BEWEGEN EN VOEDING

Bewegen en sporten horen zeker bij een gezonde levensstijl, maar gezond leven gaat over zoveel meer. Als sportdienst en sportclub kan je ook daar mee op inzetten. We geven graag twee andere pijlers mee in de uitbouw van een evenwichtige sportclub: de nodige aandacht voor **gezonde voeding** in de cafetaria of in de sportclub én het inzetten op een **rookvrije sportomgeving**. Beide thema's dragen zowel bij ouders, kinderen en grootouders bij aan de positieve ervaring met de sportclub.

Een sporter eet bewust voor en tijdens de training of wedstrijd: voldoende water drinken om vochtverlies aan te vullen, een gezonde koek, havermout of stuk fruit als brandstof voor het lichaam. Te vaak wordt er echter na het bewegen en sporten gecompenseerd met minder voedzame voedingsmiddelen zoals alcohol, frisdrank of chips. Want hé, we hebben toch net bewogen? Een deel hiervan is te wijten aan een weinig gevarieerd aanbod van de cafetaria of aan het eetaanbod tijdens eetfestijnen of clubfeestjes.

Gezond Leven heeft, in samenwerking met Eetexpert, heel wat richtlijnen en tips uitgewerkt om als sportclub mee aan de slag te gaan. Hoe pas je als sportclub je aanbod stapsgewijs aan, hoe laat je je gezonde aanbod er toch aantrekkelijk uitzien en hoe krijg je iedereen mee, ook diegenen die nog niet overtuigd zijn? We streven er vooral naar om van de gezonde keuze de meest evidente keuze te maken. Bijvoorbeeld door gezonde snacks meer in de spotlights te plaatsen dan andere, minder gezonde opties.

Ga als sportclub aan de slag met deze handvaten:

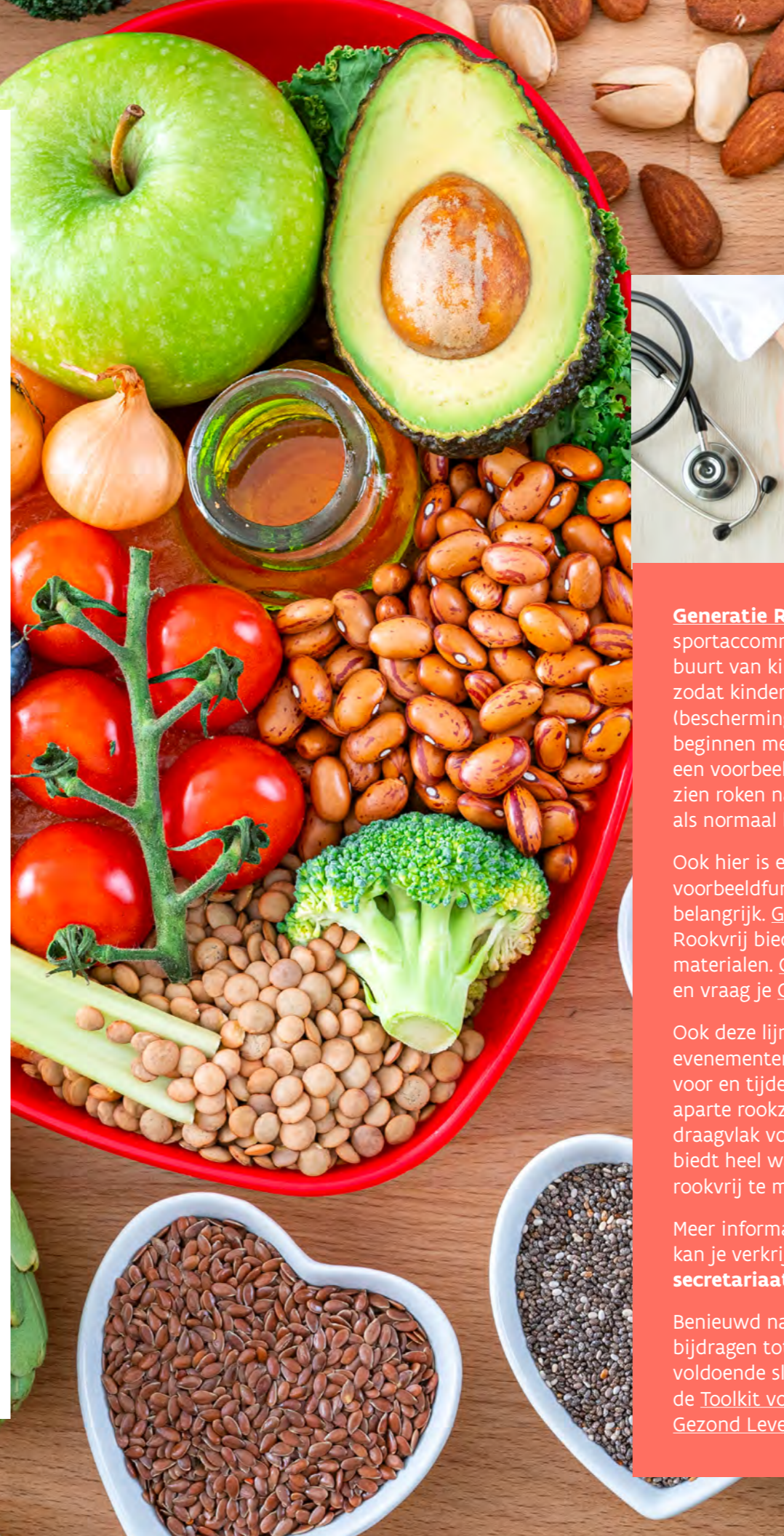
- Het 7 stappenplan richting een gezond beleid binnen de sportclub
- Deze checklist kan je ook gebruiken om het aanbod in je sportclub stap voor stap aan te passen.
- Maak als sportclub gebruik van de gratis tutorial met tal van materialen rond het beleid van gezonde voeding.

- Het is belangrijk dat iedereen wil meestappen in het verhaal. Onthoud dat trainers en leden van de eerste ploeg een voorbeeldfunctie hebben.



Organiseer je een clubfeest, een afsluimoment van het sportseizoen of een sportevenement, schenk dan voldoende aandacht aan gezonde voeding. Als je aanbod gezonde en voedzame gerechten groter is dan je minder voedzame, gaan bezoekers er ook meer van nemen. Bied bijvoorbeeld een waterbar aan met gratis water en voorzie bruine broodjes of volkorenpasta. Communiceer duidelijk over de gezondere alternatieven. Voor tips en nudgingmateriaal kan je gebruikmaken van de materialen rond gezonde voeding op evenementen van Gezond Leven.

Een sportclub kan voedzame vieruurtjes, belegde broodjes, warme maaltijden of herstelsnacks aanbieden, of waarom tijdens het weekend geen buffet voorzien waar men kan aanschuiven? Tips en ideeën vind je ook terug bij Eet Sportief. Je kan bij hen een afspraak maken om samen uit te zoeken welk aanbod het beste bij de cafetaria past en je krijgt hulp bij gerichte communicatie naar de consument.



**Generatie Rookvrij** zet volop in op rookvrije sportaccommodaties. Het doel: niet roken in de buurt van kinderen moet de norm worden, zodat kinderen rookvrij kunnen opgroeien (bescherming tegen tabaksrook) en niet zelf beginnen met roken. (Groot)Ouders hebben een voorbeeldfunctie. Als kinderen niemand zien roken naast het sportterrein, gaan ze dat als normaal beschouwen.

Ook hier is een voldoende groot draagvlak, een voorbeeldfunctie en een stapsgewijze aanpak belangrijk. Gezond Leven en Generatie Rookvrij bieden ondersteuning met relevante materialen. Ga er als sportclub mee aan de slag en vraag je Generatie Rookvrij-label aan!

Ook deze lijn kan je doortrekken richting evenementen: voorzie duidelijke communicatie voor en tijdens het evenement, creëer een aparte rookzone, zorg voor voldoende draagvlak voor je maatregelen, ... Gezond Leven biedt heel wat materiaal om je evenement rookvrij te maken.

Meer informatie en tips omtrent beide thema's kan je verkrijgen via [info@gezondleven.be](mailto:info@gezondleven.be) en [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be)

Benieuwd naar de andere thema's die bijdragen tot een gezonde levensstijl, zoals voldoende slaap, mentaal welzijn,... raadpleeg de Toolkit voor sportclubs of de website van Gezond Leven.





### 1. SERVEER EEN FAMILIEVRIENDELIJK AANBOD IN DE KANTINE

Zorg ervoor dat alle leden van een gezin of familie hun voorkeur vinden in de clubkantine.

Serveer naast een stevige portie spaghetti voor wie net een fikse wedstrijd heeft afgewerkt, ook een kinderportie. Ga voor de belegde boterham en een belegd stokbrood. Serveer bijvoorbeeld rijstpap in 2 verschillende portiegroottes. Voorzie gesneden fruit of druifjes in kleine porties.

Geef mensen de mogelijkheid (als de kantine groot genoeg is) om een tafel voor de familie te reserveren om na het sporten samen te kunnen eten.

Voorzie bijvoorbeeld een Paasbrunchbuffet of Sinterklaasfeest in de clubkantine.

### 2. BETREK FAMILIES BIJ HET UITWERKEN VAN HET KANTINEAANBOD

Een familievriendelijke sportkantine is geïnteresseerd in de wensen en voorstellen van families en vraagt er ook regelmatig naar.

Zo kan het zijn dat een deel van het cliënteel een vegetarisch aanbod wil. Door het enkel op vraag te serveren voorkom je dat zaken niet verkopen. Als het aanbod regelmatig varieert en rekening houdt met de wensen van bezoekers is de kans ook groter dat de kantine goed draait. Een ideeënbus, een online poll of een jaarlijkse bevraging kan daarbij helpen.

### 3. MAAK VAN FAMILIEVRIENDELIJKHEID EEN THEMA BINNEN HET CLUBBESTUUR

Om een sportkantine duurzaam familievriendelijk te maken, moet dit thema verankerd worden binnen het beleid van de sportclub. Alleen wanneer de ontwikkeling tot een familievriendelijke sportkantine ook gedragen wordt door het bestuur, kan dit 'project' succesvol zijn. Zo wordt er bij kampioenvieringen en eefstijnen rekening gehouden met sportieve en familiebelangen.

### 4. COMMUNICEER OVER HET FAMILIEVRIENDELIJKE KANTINEAANBOD

Breng de buitenwereld op de hoogte van het familievriendelijke kantineaanbod van je sportclub. Zo kan je meer sportieve families aantrekken.

Laat via de diverse communicatiekanalen weten dat er een lekker sportspecifiek aanbod is in de kantine. Zorg voor seizoens- en gelegenheidsaanbod of speciale evenementen (hartverwarmende soepen op koude dagen, paasbrunch, een ontbijtpakket op wedstrijddagen, een week- en/of maandsuggestie, voordelige combo's, happy hour, ...) en communiceer erover op regelmatige basis.

### 5. MAAK HET KANTINEAANBOD BETAALBAAR

Een familievriendelijke sportclub zorgt ervoor dat alle families aan alle facetten van het clubaanbod kunnen deelnemen. Om financieel zwakkere of grote families niet te benadelen, kan de clubkantine familievriendelijke of voordelige combo's aanbieden. Denk aan het broodje of de snack van de week of maand, een 10-beurtenkaart waarbij de 11e consumptie gratis is, een happy hour waarbij er een proevertje, snack of drankje gratis is. Wees creatief met seizoensproducten, producten die de vervaldatum naderen of iets dat om welke reden dan ook niet goed verkoopt in de kantine.

### 6. VOORZIE GEKWALIFICEERDE BEGELEIDING

Werk samen met een sportdiëtist, want kwaliteitsvolle begeleiding is belangrijk. Niet alleen de kantine, maar de hele club vaart daar beter bij: de prestaties zijn beter, er zullen minder blessures zijn en mensen gaan evenwichtiger en gezonder eten omdat ze weten waarom.

Contacteer de lokale sportdiëtist of vraag in de club na wie iemand kent uit de buurt om mee samen te werken.

### 7. MAAK JOUW KANTINEINFRASTRUCTUUR FAMILIEVRIENDELIJK

In een gezellige clubkantine blijven de mensen 'plakken'. Zorg dat er in de kantine plaats is voor iedereen: voor (groot)ouders met (klein)kinderen, voor ouders die in de kantine nog willen werken vanop afstand terwijl hun kind(eren) sporten, maar evengoed voor iemand die na een zware training nog even wil uitblazen en op krachten komen alvorens terug naar huis te vertrekken. Vraag desnoods hulp aan iemand die bij jullie komt sporten en de nodige kennis over interieurinrichting heeft of stel je vraag aan Eet Sportief. Veel hangt uiteraard af of jouw club een (sport)accommodatie heeft en de mate waarin de club invloed kan uitoefenen op de inrichting ervan. Probeer indien mogelijk een pop-up zomerbar of waarom niet een winterbar te voorzien.



## THEMA 5

Een  
familievriendelijk(e)  
training, tornooi  
of evenement





Om een training, tornooi of evenement familieproof te maken, kan je gebruik maken van verschillende checklists. We geven er hieronder bij wijze van voorbeeld enkele mee.

De checklist “Familievriendelijk(e) training of tornooi” kan gebruikt worden bij het aanbieden van een familievriendelijke training op het einde van het seizoen. Ideaal om de sport van je (klein)kind te leren kennen en de verbondenheid met de sportclub te vergroten. Haal ook inspiratie uit de checklist “Familievriendelijk evenement” om je initiatief nog beter vorm te geven.

### CHECKLIST FAMILIEVRIENDELIJK(E) TRAINING OF TORNOOI

	SPORTLOCATIE	CHECK
1	Spelregels: gebruik eenvoudige spelregels. Baseer je voor de regels op de jongste deelnemers (bv. geen toepassing van buitenspel in voetbal). Stimuleer diversiteit en probeer zeker ook de mama's te overtuigen om mee te doen (bv. Mama's krijgen een extra punt bij de start, luid applaus als ze het veld opkomen, ...).	
2	Timing: pas de intensiteit en duur van een wedstrijd aan aan de leeftijd van de deelnemers. Laat de dag niet te laat eindigen en plan een middagpauze in voor de kinderen.	
3	Houd rekening met de leeftijd van de deelnemers bij de afstand (bv. jonge deelnemers moeten minder ver lopen/zwemmen/fietsen/... dan oudere deelnemers), naar hoogte van het net/de korf/de basketbalring, bij de moeilijkheidsgraad van de uit te voeren oefening (freerunning, skaten, gymnastiek,...). Je kan ook een handicap toekennen aan de meer ervaren spelers/spelsters (bv. trappen of gooien met je niet voorkeurhand of -voet, klimmen met één arm of geblinddoekt, achterwaarts lopen in plaats van voorwaarts,...).	
4	Kinderen Baas: laat kinderen de opwarming kiezen. Speel eens een tikspel, dassenroof of andere leuke spelletjes.	
5	Overweeg om geen scheidsrechter in te zetten. Vraag (groot)ouders die niet meedoen om het spelverloop mee op te volgen en eerlijk te begeleiden. Focus op fairplay en op het niveau van de minst ervaren speler.	
6	Fairplay/Spirit of the game (cfr. frisbee): Kom na de training/het tornooi samen in een cirkel en geef elkaar een compliment over het spelverloop, de speelstijl, de houding (inzet),... Sluit af met een leuke eindkreet, high five of knuffel.	

	NAAST DE SPORTLOCATIE	CHECK
1	Creëer een originele teamnaam.	
2	Werk rond een (dag)thema: Laat de deelnemers hun outfit bepalen in thema naar keuze. Kneed je ruimte of locatie in.	
3	Randanimatie: zorg voor voldoende afwisseling tussen sport & spel of overige activiteiten. Zorg ook voor de nodige sfeer door middel van aangepaste (live) muziek.	
4	Denk aan gezonde voeding en een voedzaam tussendoortje. Kies eens voor een stuk fruit en water in plaats van chips en frisdrank.	
5	Iedereen winnaar! Voorzie een brevet/medaille/aandenken voor iedereen. Kies iets duurzaam.	

### CHECKLIST FAMILIEVRIENDELIJK EVENEMENT

	AANBOD	CHECK
1	Voorzie voor elke leeftijdsgroep een aangepast aanbod.	
2	Maak de locaties toegankelijk voor kinderwagens (oprijhelling, verharde stroken, brede doorgang).	
3	Voorzie een familieprijs of familiekorting.	
4	Zorg voor een leuke ontvangst van de deelnemers. Geef de allerkleinsten een kleine attentie bij aankomst.	
5	Streef naar een positieve ervaring voor alle deelnemers.	
6	Leg de nadruk op beleving.	
7	Bied lockers aan of creëer een bewaakte opbergruimte voor grote tassen.	
8	Maak het toiletgebruik gratis (en voorzie een opstapje voor het toilet).	
9	Organiseer doe-activiteiten. Voorzie bv. een actieve kinderopvang voor jonge kinderen.	
10	Zorg voor een veilige en nette omgeving.	
11	Voorzie een picknickplaats en een watertap voor families.	

	COMMUNICATIE	CHECK
1	Communiceer duidelijk over het aanbod voor families.	
2	Maak duidelijk vanaf welke leeftijd kinderen welkom zijn.	
3	Geef mee hoe je het evenement kan bereiken met de fiets, het openbaar vervoer of de auto. Geef aan wat de wandelafstand is van de dichtstbijzijnde bushalte tot aan de site, communiceer over de al dan niet bewaakte fietsenparking en voorzie zeker een zone voor bakfietsen inclusief een rek om de bakfiets aan vast te maken.	
4	Werk met iconen en signalisatie om aan te geven wat waar te vinden is.	
5	Zorg ervoor dat alle informatie van het evenement gemakkelijk terug te vinden is, zowel op de website als tijdens het evenement. Maak gebruik van een bevestigingsmail kort na de inschrijving of kort voor het evenement waarin alle informatie nogmaals is opgelijst.	
6	Voorzie beeldmateriaal op ooghoogte van kinderen.	
7	Plaats foto's op sociale media. Dat zorgt voor positieve reclame.	
8	Vraag feedback aan de deelnemers voor een volgende editie en gebruik enkele quotes voor de promotie van het jaar nadien.	
9	Maak promotie voor een volgend familie-evenement.	

	VOOR DE ALLERKLEINSTEN	CHECK
1	Voorzie een luiertafel (ook in een familiekleedkamer). Voorzie voldoende omkleedruimtes voor families.	
2	Voorzie een rustige ruimte om borstvoeding te geven.	
3	Zorg voor een microgolfoven om flesjes en babyvoeding op te warmen.	
4	Bied kinderstoelen aan.	
5	Maak een speelhoekje of tekenhoekje met aangepast meubilair, spelletjes en tekenmateriaal.	



## INSPIRATIEVOORBEELD FAMILIEVRIENDELIJK EVENEMENT

De checklists tonen dat je op verschillende manieren kan inzetten op een familievriendelijk evenement. Je focus kan liggen op het aanbod of op de omkadering. Kleine ingrepen die het prettig maken voor de familie en die bijdragen aan een positieve ervaring.

### 3VL KIDSTOER, TRIATLON VLAANDEREN

Triatlon Vlaanderen organiseert sinds 2022 de 3VL Kidstoer. Dat is een circuit waarbij 6 tot 13-jarigen samen met één ouder kennismaken met de triatlonsport. Per deelname krijg je een sticker, een volle spaarkaart levert je mooie gadgets op. Je kiest zelf aan hoeveel manches je deelneemt. Deze recreatieve wedstrijden worden door triatlonclubs of private organisaties georganiseerd. Ze bepalen zelf hoe ze de wedstrijd vormgeven en of deze gekoppeld worden aan een wedstrijd voor competitieve atleten.

Om het zwemmen zo laagdrempelig mogelijk te maken, gaan de organisatoren hier creatief mee om: ouders die kinderen al zwemmend vooruitduwen, gebruik van hulpmiddelen (vb. zwembuis), ... of ze kunnen het zwemgedeelte vervangen door een andere discipline zoals proeven op een springkasteel. De organisator bepaalt zelf de afstanden.

Meer informatie via Jasper Van Wonterghem – [jasper.van.wonterghem@triatlon.vlaanderen](mailto:jasper.van.wonterghem@triatlon.vlaanderen)

Impressie van de kidstoer

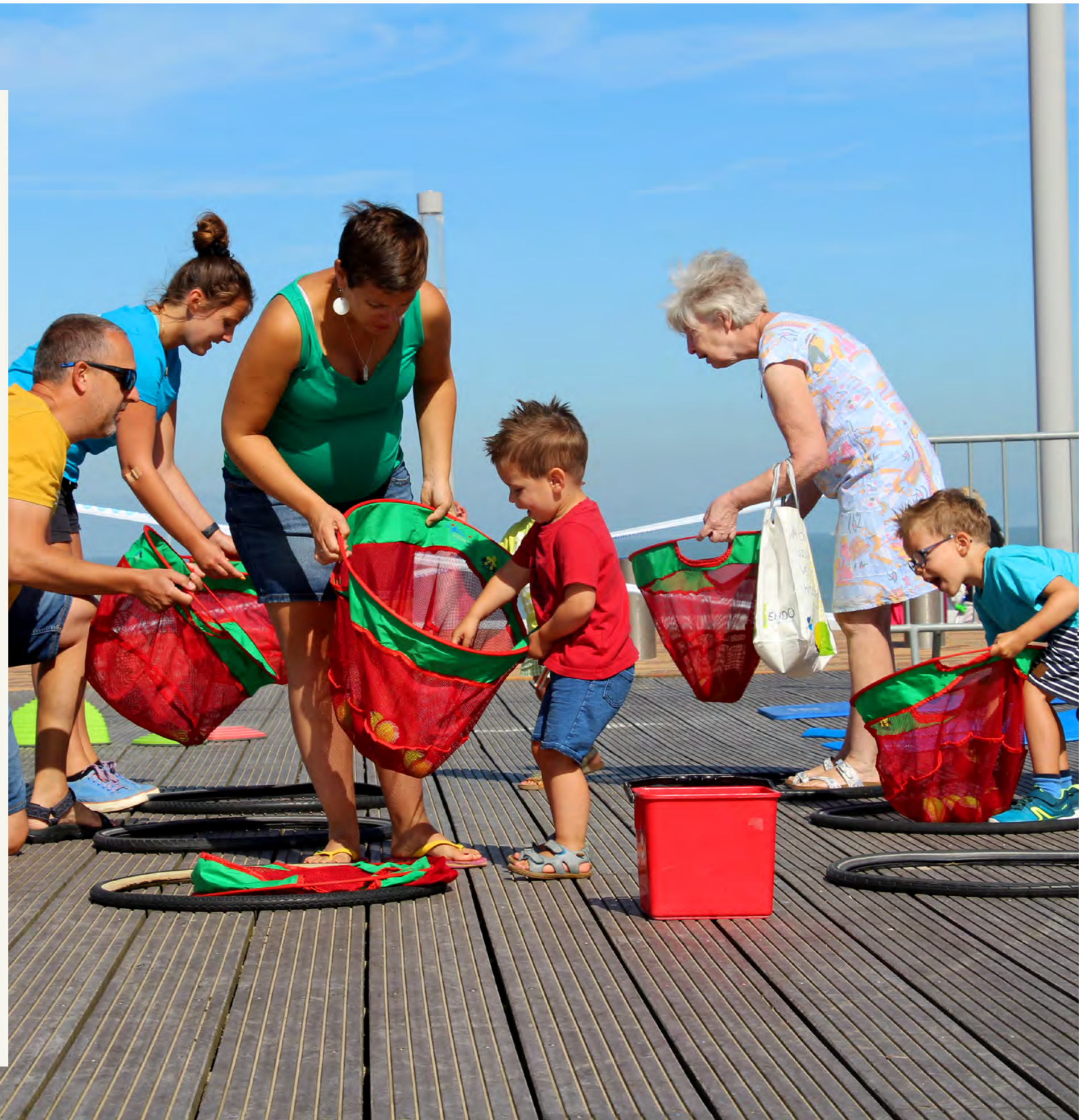


### DOE-AAN-SPORTBEURS

Elk jaar organiseert Sport Vlaanderen De Sportzomer, een gratis evenement waar families tijdens de zomermaanden op acht locaties aan de kust kennis kunnen maken met tal van sporten. De initiaties worden begeleid door gekwalificeerde lesgevers.

Doel is om kennis te maken met sporten in familieverband en de doorstroom naar een sportclub in de buurt te bewerkstelligen.

Ook als gemeente of stad kan je de lokale sportclubs in de picture zetten. Organiseer, bijvoorbeeld tijdens de Maand van de sportclub in september, een doe-aan-sportbeurs waar families volop het lokale aanbod kunnen uitproberen. Of ga na of je een familielid kan koppelen aan een bestaand evenement: samen sporten, extra aandacht voor familieaccommodatie, opvang voorzien voor de kinderen na een kidsrun zodat ook de ouders hun 5 of 10 kilometer kunnen lopen, enz.





A photograph of two women hiking in a forest. They are sitting on a large log. The woman on the left is younger, wearing an orange puffer jacket and light-colored pants, and is taking a selfie with her smartphone. The woman on the right is older, wearing a green puffer jacket and light-colored pants, and is holding a silver thermos. There are hiking poles and a backpack on the ground next to them. The background shows trees and a path.

## THEMA 6

Sportieve  
(groot)ouderactiviteit



(Groot)Ouders zijn de grootste supporters van hun sportende (klein)kinderen: ze helpen hen bij de juiste sportkeuze, brengen ze naar de sportclub, moedigen hen aan en volgen hun prestaties op. Wat als je de (groot)ouders uit de toeschouwersbank of de cafetaria wegplukt en hen zélf ook aan het bewegen zet?

## DE SPORTDIENST OF SPORTCLUB ALS ORGANISATOR

### HOE BEGIN IK HIER AAN?

#### STAP 1

##### BRENG JE BEGINSITUATIE IN KAART

- Worden er al activiteiten voor deze doelgroep georganiseerd? Overloop de activiteitenkalender van je gemeente/stad en breng deze in kaart.
- Bevrage de organisatoren naar succesfactoren en eventuele valkuilen.
- Bepaal de criteria waaraan de activiteit, de lessenreeks of het evenement moet voldoen om promotie vanuit de sportdienst te genieten. Prijs, leeftijd, aanbod, frequentie, wie, waar, wanneer, ...
- Welke rol kunnen de sportdienst en sportclub opnemen bij een sportieve (groot)ouderactiviteit?
  - > Logistieke ondersteuning (gratis/verlaagd tarief, gebruik van accommodatie (zaal, kleedkamers, douches,...), gebruik van materialen (stoelen, tafels, nadars, technisch materiaal, sportmateriaal,...)).
  - > Hulp bij de uitwerking of uitvoering van het initiatief.
  - > Mee zoeken naar vrijwilligers.
  - > Ter beschikking stellen van een lesgever (bij de opstart).
- Kunnen meerdere sportclubs die actief zijn op de sportsite samen een gezamenlijk aanbod creëren? Zo ja, organiseer een vergadering om de optie te bekijken en kies een gunstig tijdstip in functie van het aanbod voor de kinderen.
- Welke infrastructuur is er ter beschikking? Welke beschikbare ruimte heb je?
- Kan ik beroep doen op een lesgever van de sportclub(s)?
- Zijn er (groot)ouders/vrijwilligers die een activiteit willen organiseren en/of de rol van begeleider willen opnemen?

**TIP:** Bevrage enkele (groot)ouders en sportclubs die op de sportsite werkzaam zijn naar hun noden en behoeften en neem hun suggesties mee in de verdere uitwerking van jouw acties.

**TIP:** Vraag bij jouw buur- en of regiogemeenten na welke ondersteuningsmogelijkheden zij aanbieden.

Geen opvang voor de kinderen is vaak een drempel voor ouders om niet (meer) aan sport te doen. Dat zien we vooral bij ouders van kinderen tussen drie en acht jaar. Als sportdienst en sportclub kan je voor die doelgroep een actieve kinderopvang voorzien. Daarbij vergroot je ook de kans dat het kind later zelf doorstroomt naar je sportclub. Een ideaal aanbod zouden Multimovelessen kunnen zijn. Die focussen op de

ontwikkeling van de 12 bewegingsvaardigheden. Of het aanbod van Departement Jeugd rond mogelijke spelideeën.

De sportdienst of sportclub(s) kunnen al dan niet een gezamenlijk aanbod creëren. Benadruk in je communicatie over het extra aanbod zeker het belang van bewegen en sporten voor de brede motorische ontwikkeling van het kind.

#### STAP 2

##### WERK JE CONCEPT ROND SPORTIEVE OUDEROPVANG UIT

Maak voor jezelf uit welke groep van (groot)ouders je wil bereiken: de groep die al sportief is of de (nog) niet sportieve (groot)ouders. Houd rekening met de verschillende niveaus in fysieke mogelijkheden. Enkele opties om een aanbod op te starten:

- Stel een bestaand aanbod op voor (groot)ouders terwijl het kind sport. Dat kan al dan niet in samenwerking met de sportclubs op de site (vb. tijdens voetbaltraining van het kind gaan de (groot)ouders badmintonnen bij de badmintonclub).
- Een extra aanbod creëren (vb. lessenreeks, start-to-programma).
- Een duidelijk visueel afspraakpunt om samen te lopen, wandelen, fietsen met vermelding van de route(s), de afstand(en), vertrekuur, contactinformatie bij vragen,...
- Communiceer duidelijk naar de sportclubs en leden/(groot)ouders.
- Voorzie kleedkamers/douches.
- Voorzie op vraag van de deelnemers een begeleider waar mogelijk. Zorg dat deze gemotiveerd en gekwalificeerd is.
- Zorg eventueel voor een aangepast tarief voor gebruik zwembad, fitness,...



**TIP:** Vergeet de ondersteuning vanuit Sport Vlaanderen niet: de lesgevers-ondersteuning, de gratis sportverzekering en het gratis ontlenen van materialen via de Uitleendienst. Daarnaast kan je ook gadgets en medailles aanvragen.

**TIP:** Verloopt de zoektocht naar een goeie lesgever niet zoals gepland? Doe dan beroep op Sportwerk Vlaanderen. Zij hebben een ruim aanbod aan gekwalificeerde lesgevers.

#### STAP 3

##### WERK JE ACTIES UIT

Betrek je partners bij de concrete uitwerking van je project. Leg de lat zeker in het begin niet te hoog. Start met een proefproject en ga bij elke vorm van ondersteuning na hoeveel workload ermee gepaard gaat. Maak goede afspraken met elkaar en zorg samen dat het een kwalitatief project wordt. Als je actie succes begint te krijgen, kan je de ondersteuning waar nodig verruimen.

Enkele aandachtspunten:

- Maak het aanbod laagdrempelig: zorg dat (groot)ouders aan elk lesmoment vrij kunnen deelnemen. Werk niet met verplichte inschrijving vooraf maar werk bijvoorbeeld met een flexibele 10 beurtenkaart waarmee je per les kan betalen;
- Bekijk de uurroosters van de sportclubs op de site en bepaal het meest gunstige tijdstip.
- Zorg ervoor dat zowel beginners als gevorderden kunnen deelnemen;
- Op woensdagnamiddag heb je meer kans om de grootouder(s) te bereiken;
- Maak de keuze tussen een lessenreeks met lesgeefster of een vrij beweegmoment;
- Sluit een verzekering af voor de deelnemers.



**TIP:** Houd rekening met de toegankelijkheid. Meer info daarover vind je terug onder "Thema 1: drempels" en onder de 5B's die daar aan bod komen.



## STAP 4

### COMMUNICATIE/PROMOTIE

Welk doel beoog je met de promotie van dit project vanuit de sportdienst? Meer naambekendheid voor de organiserende sportclub(s), meer deelnemers, ondersteunen van een kwalitatief initiatief, ...? Maak een duidelijk communicatieplan:

- Welke kanalen kan je gebruiken (sociale media, website, gemeentelijk infoblad,...)?
- Hoe vaak wil je promotie maken?
- Communiceer in je promotie duidelijk de “wat – waar – wanneer – waarom – wie – hoe”.
- Geef in je boodschap duidelijk mee dat je de instapdrempel bewust laag houdt qua niveau, kostprijs, materiaal,...
- Een getuigenis van een enthousiaste deelnemer werkt aanstekelijk.
- Gebruik filmpjes/foto's van een voorgaande editie.
- Laat een ballonnetje op via je Facebookpagina en volg de reacties op.
- Informeer (groot)ouders over de voordelen van voldoende bewegen en sporten en probeer hen zo te overtuigen om deel te nemen.
- Neem zeker ook een #campagne van de gemeente/stad mee op in je communicatie, evenals de #sportersbelevenmeer en #sportiefamiliesbelevenmeer van Sport Vlaanderen.

**TIP:** Maak een Facebookgroep of Whatsappgroep aan waar geïnteresseerden lid van kunnen worden en mogelijke sportmomenten kunnen afspreken. Dat zorgt ook voor een positieve groepsdruk: de leden motiveren elkaar om te blijven komen.

**TIP:** Maak een communicatiechecklist die je sportclubs of externe organisatoren vrij kunnen raadplegen. Geef daarin duidelijk de timing mee wanneer ze contact met jou moeten opnemen, welke content ze kunnen aanleveren (keuzeopties) en welke deadlines ze daarvoor moeten respecteren.

Belangrijk is wel dat de gemaakte afspraken nagekomen worden (timing, opname logo van de gemeente/sportdienst, uithangen van promotionele items vanuit de gemeente/sportdienst,...) en dat de workload haalbaar blijft.

## STAP 5

### EVALUEER

Evalueer zowel intern als extern. Evalueer hoe de samenwerking is verlopen en/of ondersteuning een meerwaarde is voor zowel de organisator als de sportdienst.

- Ga actief na of de vooropgestelde doelstellingen behaald zijn.
- Zijn er bepaalde zaken fout gelopen?

Je kan de **tevredenheid van je deelnemers** op verschillende manieren meten:

- Pols bij de lesgever(s) en de deelnemers naar hun tevredenheid en noteer mogelijke verbeterpunten voor toekomstige sessies. Dat kan digitaal of op een gezamenlijke afsluiter met een (gezond) hapje en een drankje.
- Voorzie een tevredenheidszuil waarbij elke deelnemer op een tablet een tevredenheidsgezichtje kan aanduiden.
- Voorzie ludieke ideeënboxen waar deelnemers hun verbeterpunten of suggesties voor nieuwe accenten kunnen achterlaten (schriftelijk of digitaal).

**TIP:** Bevraag via welke kanalen de deelnemers het aanbod hebben ontdekt om op die manier bij de volgende editie gericht promotie te voeren. Geef de deelnemers inspraak in het aanbod voor volgende lesmomenten.

Maak ook een evaluatie op van de ondernomen communicatie-acties.

- Hoe was de communicatieve return?
- Zijn er bepaalde zaken fout gelopen?
- Verliep de communicatie met de organisator goed?
- Wat is de meerwaarde van deze promotie voor de sportdienst/organisator?
- Kan de sportdienst voor een volgende editie nog meer betekenen?



**TIP:** Zorg voor een duidelijk verslag, de verbeterpunten komen van pas bij de voorbereiding van een volgende editie.



## INSPIRATIEVOORBEELDEN SPORTIEVE (GROOT)OUDERACTIVITEIT

Als sportclub kan je een gelijktijdig aanbod uitwerken voor (groot)ouders terwijl de kinderen aan het sporten zijn. Zo kan een zwemclub nagaan of (groot)ouders een vrije baan mogen gebruiken of kan een atletiekclub ook een aanbod uitwerken voor volwassenen, al dan niet begeleid. Maar niet elke sport of locatie leent zich daartoe. Al dan niet bewegwijzerde routes dicht bij of langs de sportsite vormen een laagdrempelig aanbod dat goedkoop en duurzaam is voor jong en oud. Alternatieven zijn dus ook mogelijk.

### DE STAPPENCLASH 2024

Gezond Leven organiseert in samenwerking met de Vlaamse logo's, Departement Zorg en Sport Vlaanderen de campagne 10.000 stappen: elke stap telt. Voor 2024 worden alle steden en gemeenten aangemoedigd om beweegacties te organiseren voor hun inwoners en dit in samenwerking met lokale verenigingen en organisaties. De hele maand mei 2024 nemen de deelnemende steden en gemeenten het tegen elkaar op.

Sportdiensten en sportclubs kunnen dit samen opnemen zodat (groot)ouders tijdens het sportmoment van hun (klein)kind volop kunnen stappen of lopen. Laat de route starten aan de sportsite en communiceer deze naar de gebruikers. Via een app kan je de virtuele kaart nagaan en geef je je stappen in, het is geen bewegwijzerde route.

Meer info over de stappenclash 2024 vind je op de [website van Gezond Leven](#).

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

### BEWEEGRUTES IN DE BUURT

Heel wat loopomlopen, mountainbikeroutes en Finse pistes vertrekken aan een sporthal. De ideale gelegenheid om als (groot)ouder deze route te wandelen, lopen of fietsen terwijl je (klein)kind sport.

Als gemeente of stad kan je in samenwerking met de consultants Vrije tijd een route aanleggen. Alle informatie en criteria over het aanleggen van een [mountainbikeroute](#) of [looproute](#) vind je alvast terug op onze website.

Uiteraard kan je, al dan niet in samenwerking met de lokale wandel- of loopclub, als sportdienst of sportclub ook zelf een route vormgeven en deze promoten bij alle gebruikers van de sportsite. Koppel er nog een jaarlijkse start to run aan vast en je bent helemaal vertrokken. De ideale manier om gelijktijdig je sportmoment in te plannen.

### ACTIEVE KINDEROPVANG

De opvang van Ikea, waar je je kindje(s) kan achterlaten bij begeleiders en ze activiteiten kan laten doen terwijl je zelf gaat winkelen, is een voorbeeld van hoe het in zijn werk kan gaan in de sport. We zien het ook bij aanbieders van familiereizen zoals die van Gezinsport Vlaanderen of Intersoc waar kinderen een eigen programma kunnen volgen (skiles, opvang met activiteiten,...) en de ouders er alleen op uit kunnen trekken. Een idee voor de sportdienst of sportclub om samen aan de slag te gaan en de kinderen te laten bewegen en sporten terwijl de (groot)ouders dat ook doen?





## THEMA 7

Ontdek de  
kindvriendelijke  
routes in je buurt



Wil je als sportdienst meer inzetten op een familieaanbod via permanente routestructuren? Dan zijn er verschillende opties om uit te kiezen. Bestaande en nieuwe routestructuren kunnen een kindvriendelijk label ontvangen als ze aan specifieke criteria voldoen. Zo wordt er telkens gekeken naar afstand, moeilijkheidsgraad, veiligheid en technische vereisten. Daarnaast houden we ook rekening met leuke (tussen)stops die langs de route gelegen zijn: een leuk speelplein of speelbos, een cafetaria, ijsstop, mooi uitkijkpunt, etc. Hierbij een overzicht welke routestructuren een kindvriendelijk label kunnen krijgen:

## KINDVRIENDELIJKE MOUNTAINBIKEROUTES

Kindvriendelijke mountainbikeroutes zijn **nooit langer dan 20 km**, zijn **relatief goed berijdbaar** (afhankelijk van type ondergrond en weersgebonden) en je vindt faciliteiten en **extra beleving** op de route (zoals bv. picknickplaats, speelbos, speeltuin, ...).

Het label vind je op de startborden van de mountainbikeroutes die in aanmerking komen. De gekleurde pijl naast het label geeft aan welke lus(sen) kindvriendelijk is/zijn. (rode, groene en /of blauwe lus). Op het terrein wijst de bestaande en herkenbare signalisatie de gebruikers de weg.



Neem zeker een kijkje op onze website voor [meer info over onze kindvriendelijke mountainbikeroutes](#).

## KINDVRIENDELIJKE PEDDELROUTES

Sport Vlaanderen ontwikkelt in samenwerking met verschillende partners en lokale besturen de [peddelroutes](#). Dat zijn routes op waterlopen waar het toegestaan is om te kanoën, kajakken en suppen, de ideale familie-uitstap bij mooi weer. Ook onze peddelroutes zijn opgedeeld in kindvriendelijke routes en langere trajecten.

Op zoek naar peddelroutes in jouw buurt? [Neem een kijkje op onze website.](#)

## MULTIMOVE(PADEN)

Samen met het agentschap Natuur en Bos creëren we het [Multimovepad](#), een ideale mix van bewegen, ravotten en natuurbeleving.

Natuurlijke hindernissen en houten constructies dagen kinderen uit om samen met vriendjes en familie op ontdekkingstocht te gaan en daarbij de [12 fundamentele bewegingsvaardigheden](#) in te oefenen.

Kinderen tussen 3 en 12 jaar kunnen op een speelse, uitdagende en natuurlijke manier het bewegwijzerde parcours afleggen. Vrij toegankelijk, plezier gegarandeerd.

Ontdek ons [volledige Multimove-aanbod](#) op de website van Sport Vlaanderen.

## KINDVRIENDELIJKE LOOPROUTES

Onze bewegwijzerde [looproutes](#) die het label "kindvriendelijk" dragen, zijn ideaal om samen te sporten. Families wandelen of lopen ze samen of de (groot)ouder loopt terwijl het (klein)kind op de (loop) fiets meefietst, in de natuur of in de wijk. Wist je dat er heel wat routes starten aan een sporthal? Het kan een ideale manier zijn voor de (groot)ouder om te bewegen met het ene kind terwijl een ander kind aan het sporten is.

Interesse om een permanente route aan te leggen in je gemeente? [Neem dan contact op met sportievvrijetijd@sport.vlaanderen](mailto:sportievvrijetijd@sport.vlaanderen)

## PARTNERS

Deze inspiratiegids van Sport Vlaanderen is mede tot stand gekomen met de expertise en hulp van partners. We danken hen dan ook hartelijk voor hun medewerking.



Heb je hierna nog vragen? [Neem dan contact op met sportiefgezin@sport.vlaanderen](mailto:sportiefgezin@sport.vlaanderen)





**SPORT.**  
VLAANDEREN