

Inspiratievoorbeelden: sportieve 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. Heel de 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](#).

[Beweegroutes 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



SPORT.
VLAANDEREN

de sport. We zien het ook bij aanbieders van familiereizen zoals die van Gezinssport 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?