

Inspiratievoorbeelden: 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 speelideeën 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 in 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 vind je heel wat speelideetjes 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 speelideeën en tover je eigen vrije tijd om tot een zotte buitenspeeltijd!



[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](#), [speel- 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

[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-klare activiteiten of materiaalkoffers 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

Family-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

Peddelsport Vlaanderen

Peddelen als familiegebeuren wordt vanuit de federatie in hun tweejaarlijks 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.