



Basisopdracht 4
-
Beleidsplan
2025-2028



SPORT.
VLAANDEREN

S·SPORT//RECREAS

S·SPORT//RECREAS

S-Sport // Recreas vzw
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel

02 515 02 54
info@s-sportrecreas.be
www.s-sportrecreas.be

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
2. Project 1: Uitbreiding en optimalisatie De Beweegwijzer	7
2.1. Inleiding	7
2.2. Projectbeschrijving	11
2.3. Projectplanning	13
2.4. Personeel en uitvoering van het project	18
2.5. Begroting en financiering	20
2.6. Impact en duurzaamheid	22
2.6.1. Impact	22
2.6.2. Verduurzaming	23
3. Project 2: Beweegaanbod voor specifieke doelgroepen	25
3.1. Inleiding	25
3.2. Projectbeschrijving	27
3.3. Projectplanning	38
3.4. Personeelsinzet en ondersteuning	47
3.5. Begroting en financiering	49
3.6. Impact en duurzaamheid	52
3.6.1. Impact	52
3.6.2. Duurzaamheid	53
4. Project 3: Sensibilisering rond bewegen bij stressklachten	56
4.1. Inleiding	56
4.2. Projectbeschrijving	57
4.3. Begroting en financiering	62
5. Algemene begroting	64
5.1. Algemene jaarverdeling van budget en projecten.	65

1. Inleiding

In de beleidsperiode 2025-2028 wordt een nieuwe basisopdracht voor multisportfederaties toegevoegd binnen het gewijzigde decreet op de georganiseerde sportsector, met een specifieke focus op de kwaliteit van het sportaanbod voor anders georganiseerde sporters, ongebonden sporters en niet-sporters.

S-Sport // Recreas heeft als missie om mensen samen te brengen. Dit willen we bereiken door een laagdrempelig sport- en beweegaanbod te creëren en hen te ondersteunen bij het aannemen van een gezonde levensstijl die hun lichamelijk, psychisch en sociaal welzijn bevordert. Bijzondere aandacht gaat uit naar mensen voor wie deze doelen niet vanzelfsprekend zijn, met een specifieke focus op mensen met diabetes, obesitas en burn-out.

Om aan de behoeften van deze kansengroepen te voldoen, wil S-Sport // Recreas een inclusief sportaanbod creëren binnen het bestaande sportlandschap. Dit betekent dat er niet alleen nieuwe sportactiviteiten worden ontwikkeld, maar ook reeds bestaande initiatieven worden benut. Daarnaast wordt er ingezet op het verbeteren van de inclusie binnen de huidige werking, zowel bij sportclubs als binnen de interne werking van S-Sport // Recreas. Er zal worden samengewerkt met lokale overheden, andere sportorganisaties en welzijnsinstellingen om een netwerk van ondersteuning en inclusie op te bouwen. Deze samenwerking is bedoeld om de impact van initiatieven te vergroten en een breder draagvlak binnen de gemeenschap te realiseren.

Het eerste project in dit beleid betreft de uitbreiding en optimalisatie van de Beweegwijzer, een online tool die mensen met diabetes helpt een passende sport te vinden. Deze tool zal verder worden uitgebreid om een breder publiek te bedienen en niet enkel mensen met diabetes. We doen dit met een vragenlijst die gebruikers helpt hun sportvoorkeuren en mogelijkheden te identificeren. Met de Beweegwijzer streven we ernaar de sportparticipatie te vergroten binnen een doelgroep die niet (meer) sportief is of een nieuwe sport wil leren kennen. Tijdens het invullen krijgen gebruikers meer inzicht in hun beweeg- en sportwensen en worden ze geïnspireerd met laagdrempelige sporten. Tot slot worden ze verwezen naar voor hen geschikte sportactiviteiten en voorzien van relevante informatie en ondersteuning.

Het tweede project richt zich op het creëren van een inclusief en laagdrempelig beweegaanbod voor een aantal specifieke doelgroepen. Dit aanbod zal bovendien ook afgestemd zijn op de behoeften van de gebruikers van de Beweegwijzer (cf. project 1). Dit project wordt onderverdeeld in drie pijlers: “Start to”-lessenreeksen, sportdagen om nieuwe en laagdrempelige sporten uit te proberen, en uitbreiding van ondersteuningsmogelijkheden voor ongebonden sporters.

De eerste pijler richt zich op het aanbieden van toegankelijke "Start to"-lessenreeksen. We willen hiermee bepaalde sporten toegankelijker maken voor beginners en hen samen op weg helpen naar een duurzame sportbeleving. Er wordt ingezet op een "Start to Walk"-programma dat toegankelijk is voor iedereen, met specifieke toeleiding en aandacht voor personen met diabetes en obesitas. Deze lessen worden gegeven door goed opgeleide vrijwilligers en lesgevers met kennis van medische en psychologische aspecten van sportbegeleiding, wat belangrijk is voor deze doelgroepen. Het project omvat daarom ook een aangepast opleidingsaanbod voor deze begeleiders, waarbij de specifieke noden van de nieuwe doelgroepen en de nodige basiskennis worden behandeld.

De tweede pijler omvat de organisatie van inclusieve sportdagen. Om de stap naar een nieuwe sport te verkleinen, krijgen deelnemers de kans om een sport vrijblijvend te leren kennen en uit te proberen. De focus ligt hierbij op een mix van bekende en minder bekende sporten, steeds met een laagdrempelig karakter. Daarnaast worden ook workshops over een gezonde levensstijl aangeboden. Plezier, lokale verbinding en gezond bewegen staan hier centraal. Deze sportdagen worden regelmatig georganiseerd en zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd, fitheid of ervaring.

De derde pijler richt zich op ondersteuning voor mensen die niet gebonden willen zijn aan structurele sportaanbiedingen. Dit gebeurt via een online platform dat een breed scala aan sportgerelateerde informatie biedt, zoals bewegiefilmpjes, wandel- en fietsroutes, gezondheids- en fitnessblogs, voedingsadviezen en online gemeenschappen. Dit platform is bedoeld om gebruikers te motiveren en te begeleiden bij het starten en onderhouden van een actieve levensstijl. Daarnaast biedt S-Sport // Recreas een individuele sportverzekering aan voor deze sporters.

In het voorjaar van 2025 ligt de focus op het verbeteren van de Beweegwijzer en het organiseren van de eerste "Start to Walk"-reeks van het jaar, samen met inclusieve sportdagen. Gedurende het jaar zullen nieuwe programma's worden geïntroduceerd en geëvalueerd, met als doel de sportparticipatie te verhogen en de inclusie te versterken. Op lange termijn is een jaarlijkse evaluatie en aanpassing van het aanbod gepland, waarbij blijvend wordt ingezet op sensibilisering, opleiding en uitbreiding van sportprogramma's. Het uiteindelijke doel is een structurele en duurzame verhoging van de sportparticipatie, met een sterke focus op de gezondheid en het welzijn van mensen met diabetes en obesitas.

Tegen het einde van de beleidsperiode wordt het laatste project opgestart, dat zich richt op het bevorderen van mentaal welzijn door beweging te integreren in zowel de preventie als de behandeling van burn-out. De toenemende problematiek van burn-out vraagt om een aanpak waarbij beweging als belangrijk hulpmiddel wordt ingezet.

Dit project bestaat uit drie pijlers. Ten eerste richt het zich op primaire preventie, waarbij mensen geïnformeerd en gesensibiliseerd worden over de positieve effecten van beweging bij het verminderen van langdurige stressklachten. Dit gebeurt zowel via zorgverleners als rechtstreeks naar het brede publiek.

De tweede pijler betreft secundaire preventie, waarbij mensen met stressklachten gericht worden doorverwezen naar laagdrempelige bewegingsprogramma's, zoals de Beweegwijzer en "Start to"-initiatieven, evenals de ondersteuning van BOV-coaches.

De derde pijler focust op tertiaire preventie en richt zich op mensen die zich in de laatste fase van herstel van een burn-out bevinden. Zowel patiënten als zorgprofessionals worden geïnformeerd over hoe beweging veilig en effectief kan worden geïntegreerd in het herstelproces. Hierbij wordt ook aandacht besteed aan het voorkomen van herval.

De strategie van het project richt zich op het bereiken van deze doelgroep en het doorverwijzen naar reeds bestaande initiatieven of ondersteuning. Daarnaast omvat het nog educatieve campagnes, webinars, informatiemateriaal en op maat gemaakte bewegingsprogramma's. Het doel is om zowel zorgprofessionals als patiënten de nodige tools en informatie te bieden en tegelijkertijd het bewustzijn in de samenleving te vergroten over de rol van beweging in het verbeteren van mentaal welzijn.

Deze drie projecten hebben elk afzonderlijk krachtige doelstellingen en acties, maar vormen tegelijk samen één complementair geheel waarmee we werken aan een inclusief beweegverhaal voor iedereen.

2. Project 1: Uitbreiding en optimalisatie De Beweegwijzer

2.1. Inleiding

Doelstelling

De Beweegwijzer ([Welkom! - Beweegwijzer](#)) is een innovatieve tool die sportadvies op maat biedt aan mensen met specifieke gezondheidsbehoeften. Zodra de Beweegwijzer is ingevuld ontvangt de deelnemer een rapport met zes sporten die specifiek voor hem of haar zijn uitgekozen. Na het invullen van de Beweegwijzer is er bovendien de mogelijkheid om te bekijken waar de aangeraden sporten beoefend kunnen worden.

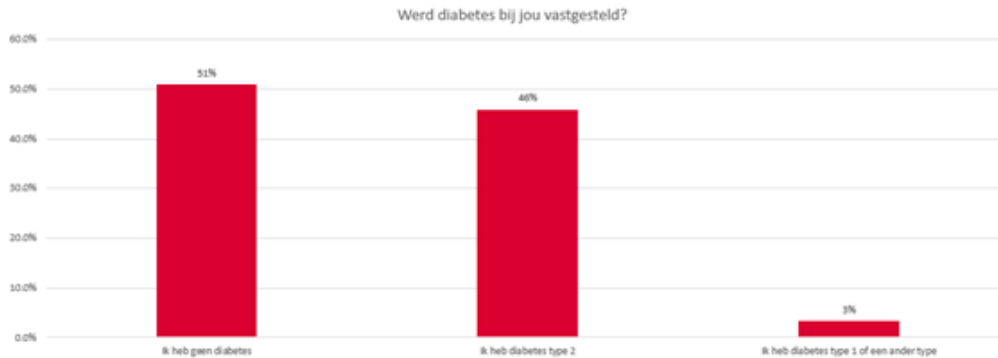
Het concept van de Beweegwijzer is afgeleid van de sportoriëntatietool het SportKompas, ontwikkeld door Sportamundi. Dit SportKompas wordt momenteel gebruikt in de lagere scholen om te bepalen welke sporten bij welk kind passen op basis van een vragenlijst en enkele doe-opdrachten. Wij hebben het concept van de vragenlijst verruimd zodat er nu ook een alternatief bestaat voor volwassenen. In de initiële fase werd de Beweegwijzer ontwikkeld voor mensen met diabetes (type 1 en type 2), zodat we de tool konden lanceren en uittesten bij een afgebakende doelgroep die baat heeft bij meer beweging voor gezondheidsredenen.

Deze tool werd gepromoot via een uitgebreid netwerk om zo de Beweegwijzer bekend te maken binnen het sport- en diabeteslandschap. Hiervoor werd promo gemaakt via beurzen zoals het diabetes symposium, advertenties op sociale media, nieuwsbrieven van diverse organisaties (Solidaris, Diabetes Liga, etc.), verschillende webinars voor professionals (B2B), de gewone burger en via nog tal van andere communicatiekanalen. Deze tool werd gelanceerd in september 2023 en heeft tot op heden 20.000 mensen bereikt, waarvan 10.000 mensen de Beweegwijzer daadwerkelijk hebben ingevuld. We kunnen dus spreken van een grote interesse en nieuwsgierigheid naar de tool.

Resultaten bevraging Beweegwijzer

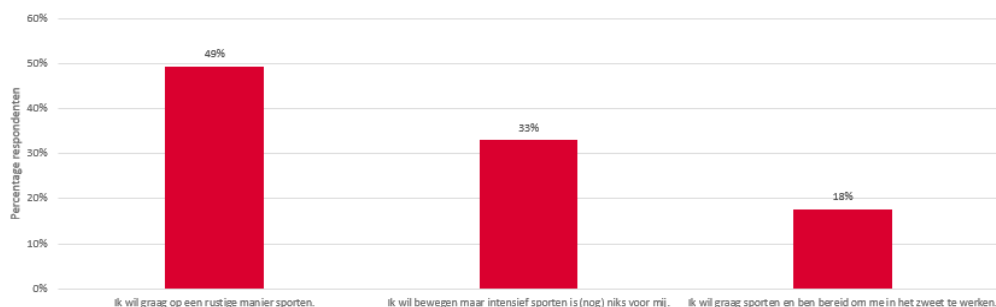
In 2024 hebben we alle resultaten van de Beweegwijzer geanalyseerd om te bekijken hoe we verder aan de slag kunnen gaan met deze tool. Hieronder worden de resultaten van de Beweegwijzer 2024 besproken:

Werd diabetes bij jou vastgesteld?



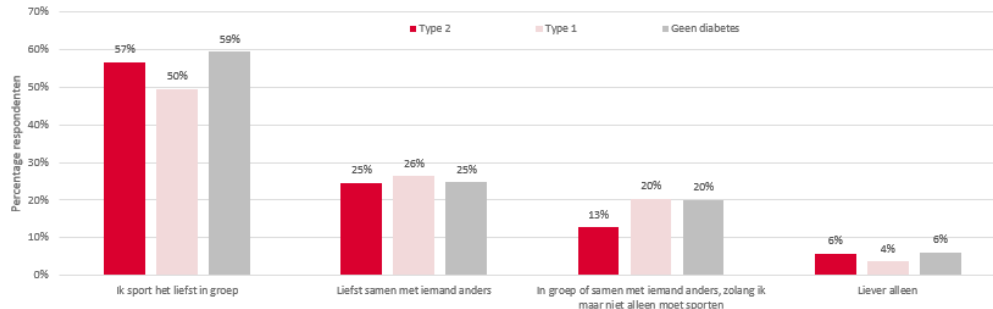
Uit de gegevens blijkt dat ongeveer de helft van de gebruikers (51%) geen diabetes heeft. Dit toont aan dat de tool aantrekkelijk is voor zowel mensen met als zonder diabetes. Aangezien de tool momenteel vooral is toegespitst op mensen met diabetes, lijkt het een goed idee om de tool te veralgemenen naar een breder doelpubliek.

Hoe intensief wil je beginnen sporten?



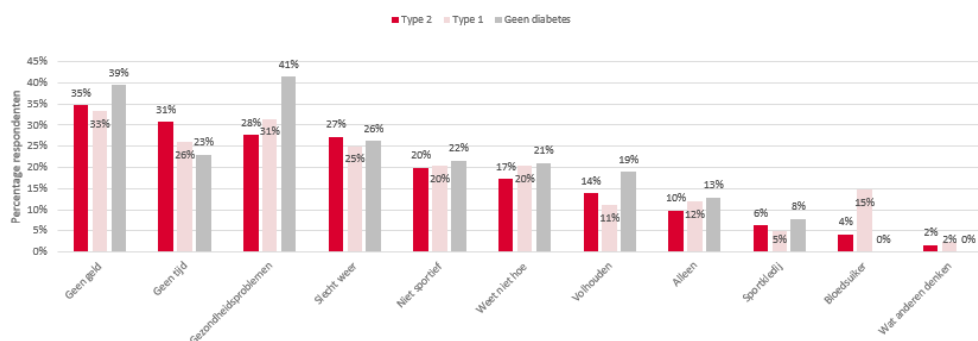
Wat betreft de voorkeur voor sporten: deze resultaten geven duidelijk aan dat er behoefte is aan een laagdrempelig sportaanbod voor zowel mensen met als zonder diabetes. Dit wordt ook weerspiegeld in de sporten die het vaakst naar voren komen in de rapporten van de deelnemers.

Hoe sport jij het liefst?



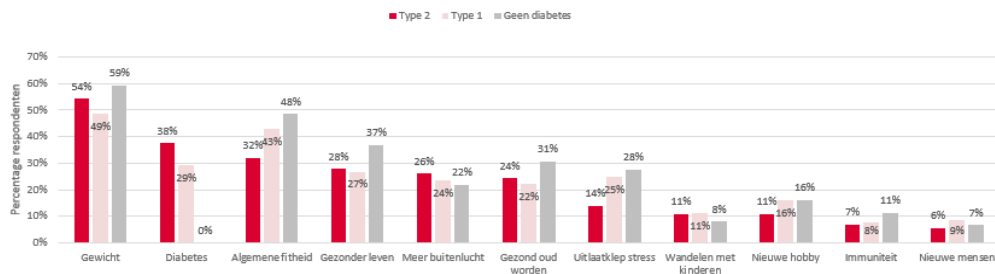
In de bovenstaande gegevens wordt een onderscheid gemaakt tussen de reacties van mensen met diabetes type 1, diabetes type 2 en niet-diabetici. In alle drie de categorieën zien we dat de grootste voorkeur uitgaat naar sporten in groepsverband, gevolgd door een voorkeur voor sporten met anderen. Om inzicht te krijgen in wat mensen momenteel tegenhoudt om daadwerkelijk te beginnen sporten, hebben we aan de drie groepen gevraagd wat hun motivatie is om te beginnen sporten en welke drempels ze ervaren waardoor het toch niet altijd lukt.

Wat houdt jou tegen om te sporten?



In de drie groepen komt telkens een duidelijke top drie naar voren: een gebrek aan geld, een gebrek aan tijd en gezondheidsproblemen. Dit wijst op een duidelijke nood aan een laagdrempelig beweegaanbod. We kunnen hieruit besluiten dat we het aanbod zowel financieel toegankelijk als laagdrempelig moeten houden.

Waarom wil je graag beginnen sporten?



Wat betreft de motivatie van de verschillende deelnemers aan de vragenlijst zien we opnieuw een vergelijkbare verdeling tussen de mensen met en zonder diabetes. De top drie factoren die hierbij het sterkst naar voren kwamen waren:

- controle over het gewicht;
- algemene fitheid;
- een gezondere levensstijl.

De factor ‘gezondere levensstijl’ kan voor diabetici die de vragenlijst invulden, worden vertaald naar het verminderen van negatieve klachten van diabetes.

Uit de resultaten blijkt dat de sportvoorkeuren binnen de verschillende groepen sterk op elkaar lijken. Dit komt dan ook tot uiting in het totale aantal keren dat een sport werd voorgesteld. Vooral laagdrempelige, rustige sporten waren het meest succesvol. Sporten zoals yoga, fietsen, verschillende vormen van wandelen en zwemmen kwamen het vaakst naar voren.

Sport	Aantal	Sport	Aantal
1 Yoga	4893	16 Tennis	844
2 Fietsen	3975	17 Tafeltennis	753
3 Nordic walking	3952	18 Bowlen	743
4 Zwemmen	3617	19 Spikeball	703
5 Wandelen	3148	20 Netbal	700
6 Dansen	3029	21 Crossminton	688
7 Fitgym	2692	22 Petanque	598
8 Aerobics	2173	23 Badminton	491
9 Sup	2164	24 Krolf	404
10 Lopen	1736	25 Squash	334
11 Aquagym / Aquajogging	1726	26 Kubb	282
12 Pickleball	1519	27 Fithockey	254
13 Wandelvoetbal	1441	28 Floorball	231
14 Padel	1041		
15 Golf	857		

2.2. Projectbeschrijving

Dit project wordt uitgewerkt binnen OD003 van luik 2 van het beleidsplan.

Op basis van de bovenstaande resultaten blijkt dat er aanzienlijke interesse bestaat onder mensen zonder diabetes, die toch op zoek zijn naar een nieuwe sport die bij hen past. Deze bevindingen bevestigen onze overtuiging dat de Beweegwijzer een veel breder potentieel heeft dan oorspronkelijk gedacht. De Beweegwijzer, momenteel gericht mensen met diabetes, heeft de capaciteit om een veel grotere groep mensen te ondersteunen.

Om deze bredere doelgroep effectief te bedienen, zullen we de Beweegwijzer aanzienlijk uitbreiden en verbeteren. De adaptieve vragenlijst die gebruikers in staat stelt om hun eigen beperkingen en behoeften te identificeren zal worden herzien. Deze vragenlijst helpt een gedetailleerd profiel van de gebruiker te creëren, zodat het advies en de aanbevelingen die De Beweegwijzer biedt, nauwkeurig afgestemd zijn op hun persoonlijke situatie. Dit betekent dat we niet alleen naar de traditionele doelgroepen zullen kijken, maar naar iedereen die moeite heeft met het starten van een actieve levensstijl.

We zullen intensieve promotiecampagnes voeren en samenwerkingen aangaan met lokale organisaties, gezondheidscentra en sportverenigingen om ervoor te zorgen dat de Beweegwijzer bekend wordt bij een breed publiek en een begrip wordt in het sportlandschap.

Het doel van deze uitbreiding is niet alleen om een breder publiek te bereiken, maar ook om De Beweegwijzer te ontwikkelen tot een onmisbaar hulpmiddel voor iedereen die moeite heeft om te beginnen met sporten. We zullen de tool verrijken met aanvullende functies en inhoud die specifiek gericht zijn op de diversiteit van de behoeften van onze gebruikers. Dit omvat op maat gemaakte trainingsschema's, motiverende berichten en gepersonaliseerde aanbevelingen op basis van de ingevulde vragenlijst.

Om de effectiviteit van de Beweegwijzer verder te vergroten, zullen we evalueren hoe gebruikers deze ervaren en waar mogelijk, verbeteringen doorvoeren. Dit betekent dat we regelmatig feedback zullen verzamelen van gebruikers en deze informatie zullen gebruiken om de tool verder te optimaliseren. We zullen ook nauwe samenwerken met experts op het gebied van gezondheid en welzijn om ervoor te zorgen dat de informatie en adviezen die via de Beweegwijzer worden verstrekt, van hoge kwaliteit en wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Door deze strategische uitbreiding en aanpassingen beogen wij een substantiële verhoging van de sportparticipatie onder een breder publiek, waarbij we ervoor zorgen dat de Beweegwijzer een waardevol en toegankelijk instrument wordt voor iedereen die op zoek is naar een nieuwe sport. Door hen te inspireren, te

oriënteren en toe te leiden naar het geschikte sportaanbod hopen we de eerste stap te zijn richting duurzaam sporten. Dit sluit goed aan bij onze bredere missie om sport en beweging toegankelijk te maken voor iedereen, ongeacht achtergrond of fysieke conditie.

Omdat we niet in elke regio over een uitgebreid aanbod aan aangesloten sportclubs beschikken, is het essentieel om een effectieve toeleiding naar andere sportfederaties, sportclubs en organisaties te realiseren. Deze toeleiding is cruciaal om een breder en inclusiever sportaanbod te waarborgen, zodat iedereen toegang krijgt tot geschikte sportactiviteiten. Een belangrijk aspect van deze aanpak is om ervoor te zorgen dat alle sportclubs goed geïnformeerd zijn over hoe zij hun sportaanbod laagdrempelig kunnen maken. Dit betekent dat sportclubs op de hoogte moeten zijn van de specifieke behoeften en uitdagingen die er zijn alsook de nodige informatie moeten krijgen over aangepaste trainingsmethoden, communicatie en inclusieve praktijken.

Om deze doelen te bereiken, zullen we een uitgebreide sensibiliseringscampagne opzetten die gericht is op het gehele sportlandschap. Deze campagne zal bestaan uit informatiesessies, workshops en communicatie-inspanningen die alle betrokken partijen bewust maken van de noodzaak aan inclusie. Dit zal in eerste instantie voor onze sportclubs worden uitgewerkt, maar ook worden opengesteld voor en verspreid naar andere instanties. Dit omvat het verstrekken van informatie over good practices, het aanbieden van training voor coaches en vrijwilligers en het ontwikkelen van hulpmiddelen en resources om een ondersteunende en toegankelijke omgeving te creëren. Binnen deze sensibiliseringcampagne zullen we ons vooral richten op het algemeen concept van laagdrempelig sportaanbod, met de focus op de 9 B's van toegankelijkheid en hoe sportclubs hieraan kunnen voldoen (bereikbaarheid, beschikbaarheid, betaalbaarheid, bruikbaarheid, begrijpbaarheid, betrouwbaarheid, bekendheid, begripvol en betreedbaarheid).

Het doel van deze aanpak is ervoor te zorgen dat elke sportclub, ongeacht grootte of locatie, in staat is om adequaat te reageren op de behoeften van alle sporters. Door een breed scala aan sportclubs en organisaties te betrekken en te ondersteunen, hopen we een meer inclusieve en toegankelijke sportomgeving te creëren, die bijdraagt aan een verhoogde deelname en een betere sportervaring voor iedereen.

Het ownership (verdere optimalisatie, evaluatie en promotie) van de Beweegwijzer lag het afgelopen jaar bij Solidaris, maar zal tegen eind 2024 onder het mandaat van S-Sport // Recreas vallen.

2.3. Projectplanning

Jaarplanning 2025

Januari 2025: start en kick-off

Doelstelling: definitieve planning en lancering eerste fase.

- Definitieve planning van de projectfases: projectfases, deadlines en deliverables voor de ontwikkeling van de Beweegwijzer-tool definitief vastleggen.

Februari 2025: functionele en technische specificaties

Doelstelling: specificaties definiëren en ontwikkeling voorbereiden.

- Vragenlijst ontwikkelen: ontwerp van de vragenlijst die gebruikers invullen bij de start van de tool met aandacht voor de diversiteit van beperkingen en noden.
- Functionaliteiten definiëren: specificaties uitwerken van de functies van de online tool zoals de toeleiding naar laagdrempelig beweegaanbod, naar sportclubs, aanbevelingen op maat, integratie van sportdatabank en eventuele integratie met andere gezondheidsapps.
- Ontwikkelplan finaliseren: gedetailleerd ontwikkelplan opstellen, inclusief milestones en deadlines.

Maart - April 2025: ontwikkeling fase 1

Doelstelling: start ontwikkeling en eerste prototypes.

- Maart 2025:
 - Ontwikkeling van De Beweegwijzer: ontwikkeling van de kernfunctionaliteiten van de Beweegwijzer, inclusief de vragenlijst en aanbevelingsmodule.
 - Design: ontwerp van de online tool, met aandacht voor gebruiksvriendelijkheid en toegankelijkheid voor verschillende doelgroepen.
- April 2025:
 - Prototype testen: lancering eerste prototype van de online tool voor intern gebruik. Feedback verzamelen van het team en geselecteerde testgebruikers.
 - Verwerken van feedback: werken aan het oplossen van bugs en verbeteren van de online tool op basis van de ontvangen feedback.

Mei - Juni 2025: samenwerking met sportclubs en organisaties

Doelstelling: partnerschappen versterken en sensibilisering starten.

- Mei 2025:
 - Toeleiding naar laagdrempelig beweegaanbod, sportclubs en federaties in kaart brengen en afstemmen
 - Training en sensibilisering: start van campagne gericht op het trainen van sportclubs in het omgaan met personen met verschillende noden en beperkingen (gelijklopend aan project 2).
- Juni 2025:
 - Overleg met partners: bekijken of sportfederaties, clubs en andere organisaties opmerkingen hebben over de integratie
 - Evaluatie van de eerste fase

Juli - Augustus 2025: integratie en testfase

Doelstelling: integratie en uitgebreide testfase.

- Juli 2025:
 - Integratie met andere platforms
 - Gebruikerstests: start van de bredere testfase met een grotere groep gebruikers met verschillende achtergronden en noden.
- Augustus 2025:
 - Analyse testresultaten: feedback verzamelen van de testgebruikers en eventuele problemen of verbeterpunten aanpassen.
 - Optimalisatie: verdere optimalisaties op basis van de testresultaten.

September - Oktober 2025: lancering en promotie

Doelstelling: Beweegwijzer breed lanceren en intensieve promotiecampagne voeren.

Officiële lancering van de Beweegwijzer:

- Persconferentie: persconferentie met Solidaris en S-Sport // Recreas om de lancering officieel aan te kondigen. Media, sportprofessionals en influencers uitnodigen om maximale zichtbaarheid te creëren.
- Sociale mediacampagne: een krachtige sociale mediacampagne voeren met inspirerende video's van gebruikerservaringen en gerichte advertenties om verschillende doelgroepen te bereiken.

Marktacties en beurzen: strategische evenementen doorheen het jaar inplannen:

- Beurzen en evenementen: op relevante beurzen en sportevenementen staan om de tool te demonstreren en gebruikers direct te werven. Hier kunnen we ook informatiesessies geven over het belang van sporten en bewegen.

- Flyeren op sportevenementen: flyers en promotiemateriaal verspreiden op lokale en regionale sportevenementen. Deze acties moeten gericht zijn op zowel deelnemers als toeschouwers om maximale impact te hebben.
- Sportclubs bezoeken: gerichte acties op sportclubs, waarbij we promotiemateriaal en demonstraties verzorgen om leden te informeren over de Beweegwijzer en hoe ze deze kunnen gebruiken.

Vrijwilligers werven:

- Vrijwilligersprogramma opzetten: een campagne starten voor het werven van vrijwilligers die ons kunnen helpen bij de promotie en verdere verspreiding van de Beweegwijzer.
- Vrijwilligers trainen: een korte opleiding voor deze vrijwilligers, zodat ze goed geïnformeerd en voorbereid zijn om de Beweegwijzer te vertegenwoordigen.
- Lokale ambassadeurs: rekrutering van lokale ambassadeurs die ons vrijwilligersteam versterken en de tool in hun gemeenschap kunnen promoten.

Samenwerking met gemeenten en gezondheidsorganisaties:

- Partnerships met gemeenten: lokale gemeenten op de hoogte brengen van de Beweegwijzer om deze zo te promoten via hun kanalen, zoals lokale nieuwsbrieven, websites en sociale media.
- Samenwerking met gezondheidsorganisaties: ziekenhuizen, huisartsen en andere gezondheidsorganisaties benaderen om de online tool aan te bevelen aan hun patiënten. Hiervoor kan promotiemateriaal beschikbaar worden gesteld, zoals brochures in wachtkamers en digitale banners op websites.

November - December 2025: evaluatie en planning voor de toekomst

Doelstelling: evaluatie van de eerste resultaten en plannen voor 2026.

- November 2025:
 - Evaluatiecampagne: evaluatiebijeenkomst met alle betrokken partijen om de resultaten van de lancering en de eerste maanden te bespreken.
 - Data-analyse: analyseer de verzamelde data om inzicht te krijgen in het gebruik van de tool, gebruikersgedrag en eventuele knelpunten.
- December 2025:
 - Plan van aanpak 2026 opstellen: een gedetailleerd plan van aanpak uitwerken voor 2026 met aandacht voor verdere optimalisatie, uitbreiding van functionaliteiten en intensivering van de samenwerking met sportclubs.

Jaarplanning 2026

Januari - Maart 2026: evaluatie en gebruikersfeedback

Doelstelling: analyse van het gebruik in 2025 en verzamelen van gebruikersfeedback.

- Komende updates en nieuwe functies.

April - Juni 2026: technische updates en verbeteringen

Doelstelling: doorvoeren van updates en verbetering van de tool.

- April 2026:
 - Start ontwikkeling updates: technische ontwikkeling van de updates
 - Testfase: updates worden uitvoerig getest met een testgroep
- Mei 2026:
 - Uitrol van de jaarlijkse update: lanceren van de bijgewerkte versie van de Beweegwijzer voor alle gebruikers.
- Juni 2026:
 - Monitoring en feedback: monitoren van het gebruik van de nieuwe versie van de tool

Juli - September 2026: promotiecampagnes en verspreiding onder zorgprofessionals

Doelstelling: de online tool levendig houden en verspreiding onder zorgprofessionals vergroten.

- Juli 2026:
 - Campagne voor zorgprofessionals: gerichte campagne om de Beweegwijzer bekend te maken bij zorgprofessionals, zoals huisartsen, Bewegen op Verwijzing-coaches, diëtisten en fysiotherapeuten. Deze campagne kan bestaan uit:
 - E-mailmarketing: informatieve e-mails naar zorgprofessionals met uitleg over de tool, inclusief succesverhalen en getuigenissen van patiënten.
 - Brochures en promotiemateriaal: brochures die huisartsen in hun wachtkamer kunnen leggen met uitleg over hoe patiënten de Beweegwijzer kunnen gebruiken en zo kunnen starten met bewegen.
 - Workshops en webinars: workshops en webinars voor zorgprofessionals waarin er uitgelegd wordt hoe ze de Beweegwijzer kunnen inzetten als aanvulling op hun praktijk.
- Augustus 2026:
 - Inplannen van relevante sport- en gezondheidsbeurzen

- Flyeren en promotie op gezondheidsconferenties: aanwezig zijn op gezondheidsconferenties en verspreiden van flyers, demo's en andere promotiematerialen om zorgprofessionals te informeren.
- September 2026:
 - Nieuwe promotiecampagne voor gebruikers: een zomer/herfst-campagne gericht op het activeren van nieuwe gebruikers, bijvoorbeeld met de slogan "Begin de herfst actief". Deze campagne kan bestaan uit:
 - Sociale media acties: sociale media om challenges te lanceren waarbij gebruikers worden aangemoedigd om nieuwe sporten uit te proberen en hun ervaringen te delen.
 - Samenwerking met sportclubs en evenementen: sportclubs en organisaties evenementen aanspreken om de Beweegwijzer onder de aandacht te brengen bij sporters en deelnemers.
 - Inzetten op maand van de sportclub met een specifieke actie geïntegreerd in dit project

Oktober - December 2026: evaluatie, feedback en vooruitblik

Doelstelling: het jaar afsluiten met evaluatie en voorbereiding op 2027.

- Oktober 2026:
 - Evaluatie van promotiecampagnes: evaluatie van de impact van de promotiecampagnes en de samenwerking met zorgprofessionals. Analyse van hoeveel nieuwe gebruikers en ambassadeurs er zijn aangetrokken.
 - Feedback van zorgprofessionals: feedback van zorgprofessionals die de tool hebben aanbevolen aan hun patiënten.
- November 2026:
 - Gegevensanalyse: het gebruik van de tool analyseren gedurende het jaar, inclusief statistieken over nieuwe gebruikers, actieve gebruikers en tevredenheid.
 - Voorbereiden van updatecyclus 2027: een eerste plan opstellen voor de updates en verbeteringen die in 2027 zullen worden doorgevoerd, op basis van de feedback van zowel gebruikers als zorgprofessionals.
- December 2026:
 - Eindejaar bijeenkomst: afsluitende bijeenkomst om de resultaten van het jaar te bespreken en vooruit te kijken naar 2027.
 - Plannen voor verdere uitbreiding: nieuwe samenwerkingsmogelijkheden zoeken, zowel met zorgprofessionals als sportorganisaties om de Beweegwijzer verder te verspreiden en verbeteren.

2.4. Personeel en uitvoering van het project

Voor de succesvolle uitvoering van dit project wordt een combinatie van een projectcoördinator en sporttechnische medewerkers ingezet. De rol van de projectcoördinator beslaat 0,5 VTE, aangevuld met 0,5 VTE verdeeld over verschillende sporttechnische medewerkers. In totaal komt dit neer op een subsidieaanvraag voor 1 volledige personeelslid (0,5 VTE projectcoördinator + 0,5 VTE sporttechnisch medewerkers).

Projectcoördinator

De projectcoördinator speelt een centrale rol bij de uitvoering en het toezicht op het gehele project. Deze persoon zal verantwoordelijk zijn voor het opstellen en bewaken van de projectplanning, het onderhouden van de samenwerking met externe partners en het begeleiden van het team. Voor de uitbreiding van de Bewegwijzer zal de projectcoördinator nauw betrokken zijn bij de herziening van de vragenlijst, de ontwikkeling van de nieuwe functionaliteiten en de organisatie van feedbacksessies met gebruikers en partners.

Daarnaast neemt de coördinator de verantwoordelijkheid voor de lancering en promotie van de Bewegwijzer. Dit omvat het opzetten van strategische samenwerkingen met sportclubs, gemeenten en gezondheidsorganisaties, evenals het coördineren van sensibiliseringscampagnes en promotieacties. Door effectief management van de tijdslijnen en budgetten zorgt de coördinator ervoor dat alle projectfasen tijdig en binnen de financiële kaders worden afgerond.

Sporttechnische medewerkers

De sporttechnische medewerkers vormen een belangrijk ondersteunend onderdeel van dit project. Zij zullen een essentiële rol spelen in het faciliteren van de samenwerking met lokale sportclubs en het waarborgen van de implementatie van inclusieve sportpraktijken. De medewerkers ondersteunen sportclubs door hen te adviseren over hoe zij hun sportaanbod toegankelijker en inclusiever kunnen maken voor een bredere doelgroep.

De sporttechnische medewerkers zullen zich richten op het ondersteunen van trainers en lesgevers bij sportverenigingen. Ze bieden begeleiding en advies aan sportclubs, zodat zij beter voorbereid zijn om mensen met uiteenlopende noden en beperkingen te verwelkomen. Dit zal onder meer gebeuren door middel van workshops, trainingssessies en het aanbieden van op maat gemaakte tools en resources, zoals de 9 B's van toegankelijkheid (o.a. bereikbaarheid, betaalbaarheid, bruikbaarheid). Hun focus ligt op het sensibiliseren van sportclubs over de noodzaak van laagdrempelige sportaanbiedingen, in lijn met het bredere inclusiviteitsdoel van dit project.

Subsidieaanvraag en personeelscapaciteit

Het gecombineerde personeel (0,5 VTE projectcoördinator en 0,5 VTE sporttechnische medewerkers) zal in staat zijn om het project effectief te realiseren. Door deze strategische personeelsinzet kan de Beweegwijzer verder worden ontwikkeld, geïmplementeerd en gepromoot, waarbij een breder publiek wordt bereikt en sportparticipatie onder mensen zonder diabetes aanzienlijk wordt verhoogd. De aanvraag voor een volledige VTE subsidie is essentieel om dit project met succes uit te voeren en bij te dragen aan een inclusiever sportlandschap.

2.5. Begroting en financiering

Kostenraming voor de ontwikkeling en promotie van de Beweegwijzer-tool:

1. Ontwikkelingskosten:

- Vervolgonderzoek (StudioDott): € 30.000
 - Ontwikkeling van de tool en backend-systeem.
 - Integratie met de sportdatabank.
- Design en IT-ontwikkeling (Hylygth): € 60.000
 - Ontwerp van de gebruikersinterface en gebruikerservaring.
- Testen en kwaliteitscontrole: € 10.000
 - Gebruikerstesten en bugfixes

2. Marketing en promotie:

- Pre-lancering promotie (teasers, nieuwsbrieven, landing page): € 10.000
- Betaalde advertenties (sociale media, zoekmachines): € 50.000
- Webinars en online demo's: € 10.000
- Lanceringsevenement + verdere promoacties: € 20.000
- Media outreach en persberichten: € 5.000
- Vrijwilligersvergoeding: € 5.000

3. Sensibilisering en training:

- Workshops en infosessies voor sportclubs: € 25.000
- Informatiemateriaal (brochures, online content): € 15.000

4. Onderhoud en updates:

- Technisch onderhoud en regelmatige updates: € 45.000

Totaal (exclusief personeelskosten): € 285.000

Jaarverdeling:

S-Sport // Recreas promoot en werkt een sportoriëntatietool uit voor iedereen (De Beweegwijzer)					Totaal jaar1 € 205.000,00	Totaal jaar 2 € 117.500,00	Totaal jaar 3 € 107.500,00	Totaal jaar 4 € 95.000,00
De ontwikkeling van een sportoriëntatietool die geschikt is voor iedereen (op basis van huidige Beweegwijzer)	Heel het jaar door	/	/	/	€ 100.000,00			
Ontwikkelen van een marketing- en promotiecampagne om de sportoriëntatietool bekend te maken.	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	€ 30.000,00	€ 30.000,00	€ 20.000,00	€ 20.000,00
Organiseren van infosessies en workshops over het belang van regelmatige lichaamsbeweging en de praktische implementatie ervan.	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	/	€ 15.000,00	€ 12.500,00	€ 12.500,00	
Verduurzamingstraject opstarten om de tool te verankeren in het volledige sportlandschap en daarbuiten.	/	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door		€ 15.000,00	€ 15.000,00	€ 15.000,00
Personeelskosten (1 VTE) <ul style="list-style-type: none"> • Coördinator (0,5) • Sporttechnisch medewerker (0,5) 	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	€ 60.000,00	€ 60.000,00	€ 60.000,00	€ 60.000,00

2.6. Impact en duurzaamheid

2.6.1. Impact

Binnen de eerste drie jaar na lancering streven we naar een breed gebruikersbestand, waarbij we een realistisch doel stellen van ongeveer 35.000 gebruikers. We mikken op een stijgende trend op vlak van bezoekers met in het eerste jaar 12.500, in het tweede jaar 15.000 en in het derde jaar 17.500. Het succes van de tool zal niet alleen worden gemeten aan de hand van het aantal gebruikers, maar ook door hun ervaringen en behaalde resultaten.

- **Algemene tevredenheid:** wij verwachten dat een aanzienlijk deel van de gebruikers (75%) aangeeft tevreden te zijn met de tool, dankzij de gebruiksvriendelijke interface, adaptieve vragenlijst, gepersonaliseerde aanbevelingen en het ondersteunende karakter van de tool. Tevredenheid zal worden gemeten door regelmatige feedback via geïntegreerde enquêtes en gebruikersbeoordelingen.
- **Persoonlijk inzicht:** tijdens het invullen van de vragenlijst krijgt men zelfinzicht in beweegvoorkeuren, persoonlijke motivatoren en hindernissen. Door deze inzichten komt men een stapje dichterbij een effectieve sportdeelname via het reflecteren over mogelijke sporten. Deze inzichten zijn waardevol voor een toekomstige duurzame sportbeleving.
- **Verandering in leefstijl:** we mikken erop dat minstens 25% van de gebruikers door het gebruik van de Beweegwijzer een nieuwe sport zal uitproberen, zal instappen op ons laagdrempelige sportaanbod of een sport zal hervatten waarin ze reeds actief waren. Daarnaast verwachten we dat hun levensstijl zal veranderen door gezonder te eten of meer bewust te worden van hun gezondheid. Deze verandering zal worden gevolgd door middel van vragenlijsten en follow-up onderzoeken.
- **Gekende tool bij beweegprofessionals:** de tool is niet alleen gekend bij een doelgroep die meer wil gaan sporten of bewegen, maar ook bij professionals in het veld, net zoals het SportKompas een begrip is. Zij zorgen voor het duurzaam gebruik en voortbestaan van de tool. Ze erkennen de tool als een meerwaarde om meer bewegen bespreekbaar en concreet te maken voor hun patiënten.

Inclusie en toegankelijkheid

Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan bewustwording en educatie binnen sportclubs. Ons doel is om 100 sportclubs te betrekken bij onze sensibiliseringstrainingen, zodat zij beter uitgerust zijn om de specifieke behoeften van deze diverse groepen en nieuwkomers te ondersteunen.

Gemeenschapsvorming

Sporten in groepsverband zal de sociale interacties bevorderen, wat kan leiden tot nieuwe vriendschappen en een versterkt gemeenschapsgevoel. Door samenwerkingen aan te gaan met sportclubs, gezondheidsorganisaties en gemeenschapscentra, streven we naar een samenwerkingsgerichte aanpak die de gemeenschap versterkt en gezondheidsbevordering stimuleert.

2.6.2. Verduurzaming

1. Blijvende inhoudelijke relevantie

- **Continue actualisatie:** de inhoud van de vragenlijst en de sportdatabank zal jaarlijks herzien worden. Dit gebeurt op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten, gebruikersfeedback en trends binnen de sportsector.
- **Innovatie en technologische integratie:** er zal jaarlijks een budget worden voorzien voor de integratie van nieuwe technologieën, zoals wearables, AI-gestuurde aanbevelingen en koppelingen met gezondheidsapps. Dit houdt de tool technologisch relevant en maakt het mogelijk om gepersonaliseerde adviezen aan te bieden.

2. Samenwerking en netwerkvorming

- **Formaliseren van partnerschappen**
- **Lokale verankering:** samen met sportclubs en lokale overheden worden afspraken gemaakt over het gebruik en de promotie van de tool binnen hun netwerken. Dit zorgt voor een brede adoptie van de online tool op lokaal niveau en vergroot de zichtbaarheid van inclusieve sportmogelijkheden.

3. Monitoring, evaluatie en aanpassing

- **Data-gedreven evaluatie:** jaarlijks worden de resultaten van de tool geëvalueerd op basis van gebruikersstatistieken, gezondheidsuitkomsten en feedback van partners. Deze evaluatie vormt de basis voor verdere aanpassingen en verbeteringen.
- **Gebruikersbetrokkenheid:** er wordt een gebruikerspanel opgezet dat regelmatig wordt bevraagd over hun ervaringen met de tool. Dit panel

speelt een cruciale rol in het bepalen van de richting van toekomstige updates en functionaliteiten.

- **Rapportage:** jaarlijks zal er een rapport worden opgesteld over de impact en werking van de tool. Dit rapport wordt gedeeld met alle stakeholders en gebruikt voor de verantwoording van subsidies en andere vormen van financiering.

Conclusie

De verduurzaming van de Beweegwijzer is een strategische prioriteit binnen ons beleid om sport en beweging inclusiever en toegankelijker te maken. Door gerichte maatregelen te nemen op het gebied van inhoudelijke relevantie, samenwerking, financiering en monitoring willen we ervoor zorgen dat de tool een blijvende impact heeft op de gezondheid en het welzijn van haar gebruikers. Dit beleidsplan biedt een solide basis voor de toekomstige ontwikkeling en verankering van de Beweegwijzer binnen het Vlaamse sport- en gezondheidslandschap.

3. Project 2: Beweegaanbod voor specifieke doelgroepen

3.1. Inleiding

Doelgroepanalyse

Zoals in het vorige project aangehaald, willen we met de Beweegwijzer inzetten op beweegkansen voor mensen die extra drempels ervaren. Aangezien wij als sportfederatie geen aanbod kunnen voorzien voor iedereen met een specifieke nood willen we wel een specifiek aanbod gaan voorzien voor mensen met diabetes en obesitas. Sporten en bewegen kan een positieve impact hebben op de gezondheid en het ziekteverloop van beide doelgroepen. In Vlaanderen heeft 1 op 10 personen diabetes¹. Diabetes is één van de snelst groeiende gezondheidsproblemen ter wereld, stelt de International Diabetes Federation op basis van cijfers uit 2021. Vooral het aantal personen met diabetes type 2 neemt razendsnel toe. Zij maken meer dan 90% uit van alle personen met diabetes en hun aandoening is vaak mede het gevolg van een ongezonde leefstijl (o.a. het gebrek aan lichaamsbeweging en ongezonde voeding).

Daarnaast is obesitas een belangrijke risicofactor voor de ontwikkeling van diabetes type 2. Volgens recente studies heeft Vlaanderen te maken met een alarmerende toename van obesitas onder de bevolking. Een onderzoek uitgevoerd door het Vlaams Instituut Gezond Leven in 2020 toonde aan dat ongeveer 21% van de Vlaamse volwassenen lijdt aan obesitas en dit cijfer blijft stijgen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020). Deze zorgwekkende trend heeft ernstige gevolgen voor de volksgezondheid, waaronder een verhoogd risico op chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en gewrichtsaandoeningen.

Probleemoplossing

Gezien de nauwe verbondenheid tussen obesitas en de ontwikkeling van diabetes type 2 is het van groot belang om preventieve maatregelen te nemen om te voorkomen dat iemand met één van deze aandoeningen ook de andere ontwikkelt. Een gezondere levensstijl, met aandacht voor voeding en beweging is de sleutel tot het voorkomen en beheersen van deze gezondheidsproblemen.

Studies tonen aan dat mensen met obesitas tot wel 80% meer kans hebben om diabetes type 2 te ontwikkelen dan mensen met een gezond gewicht². Dit maakt gewichtsbeheersing van vitaal belang om diabetes te voorkomen. Voor mensen met obesitas kan gewichtsverlies de kans op diabetes aanzienlijk verminderen. Zelfs

¹ [20220901 - Diabetes Liga - Persbericht cijfers_FINAL.pdf](#)

² [Risico's en gevaren | sciensano.be](#)

een bescheiden gewichtsverlies van 10-15% kan al een groot verschil maken in het verlagen van het risico.

Regelmatige lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel in het streven naar gewichtsverlies en helpt de bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Zelfs korte periodes van lichaamsbeweging om de zittijd te onderbreken, kunnen de bloedglucosespiegels verlagen. Regelmatig bewegen heeft ook een positieve invloed op risicofactoren zoals cholesterol, bloeddruk, functie van de bloedvaten en uithoudingsvermogen. Bovendien biedt regelmatige lichaamsbeweging ook heel wat psychische en sociale voordelen. Het bevordert sociale interactie, draagt bij aan het mentale welzijn en versterkt het gevoel van samenzijn.

Ondanks het belang van lichaamsbeweging voldoen veel mensen met diabetes in België en Europa niet aan de aanbevolen richtlijnen voor fysieke activiteit, wat minstens 150 minuten matig-intensieve beweging per week omvat. Volgens de Eurobarometer en onderzoeken zoals DECODE, EHIS en Euroaspire V, is slechts 30-50% van de mensen met diabetes fysiek actief zoals aanbevolen (Eurobarometer, DECODE, EHIS & Euroaspire V, 2021). Deze lage cijfers worden beïnvloed door fysieke beperkingen, gezondheidscomplicaties en een gebrek aan kennis en motivatie.

Ook de problematiek van obesitas wordt gecompliceerd door de uitdagingen waarmee mensen met obesitas worden geconfronteerd bij het beoefenen van sport. Sociale stigma's, fysieke beperkingen en een gebrek aan toegankelijke sportfaciliteiten zijn enkele van de obstakels die het voor mensen met obesitas moeilijk maken om actief te zijn.

Om regelmatige lichaamsbeweging te stimuleren moet er ingezet worden op zowel sensibilisering rond de positieve effecten van beweging bij deze doelgroepen, werken aan gedragsverandering, self-efficacy en motivatie, alsook toeleiding naar toegankelijk en laagdrempelig beweegaanbod. We zien dat meer bewegen om gezondheidsredenen bij diabetes en obesitas ondertussen meer aandacht krijgt via diverse initiatieven zoals bv. bij de Vlaamse patiëntenvereniging Diabetes Liga. Hier zien wij de mogelijkheid om met S-Sport // Recreas vanuit onze expertise als sportfederatie extra in te zetten op een structurele beweegaanpak voor mensen met diabetes en/of een risico op diabetes. Hierbij zetten we sterk in op het inclusief sporten en zorgen we voor kwaliteitsvolle begeleiding. Om daarnaast de voordelen van lichaamsbeweging bij personen met obesitas te benutten, is het van cruciaal belang om programma's en faciliteiten te ontwikkelen die specifiek zijn ontworpen om deze kansengroep te ondersteunen bij het beoefenen van sport. Dit kan onder meer door het aanbieden van aangepaste trainingsprogramma's, het bekendmaken van toegankelijke sportmogelijkheden en deskundige begeleiding.

Dit projectvoorstel benadrukt de urgentie om de uitdagingen van zowel diabetes als obesitas in Vlaanderen aan te pakken en het belang van sport als een

effectieve strategie voor de verbetering van de algehele gezondheid. Door middel van gerichte interventies en samenwerking tussen gezondheidsorganisaties en sportinstanties kunnen we streven naar een gezondere toekomst.

3.2. Projectbeschrijving

Dit project wordt uitgewerkt binnen OD004 van luik 2 van het beleidsplan.

Doelstelling

Het project streeft ernaar om een inclusieve en duurzame beweegaanpak te creëren voor een doelgroep die momenteel niet of onvoldoende beweegt. Hierbij hebben we een speciale focus voor mensen met diabetes en obesitas, maar bij uitbreiding is deze aanpak ten gunste van iedereen die op een zeer rustige manier wil starten met bewegen. Met dit aanbod willen we iedereen aanspreken door in te zetten op de diverse strategieën van gedragsverandering: mensen laten proeven en nieuwsgierig maken naar laagdrempelige sportmogelijkheden, tot helpen bij het installeren van een vaste beweegroutine en toeleiding naar een gepast sport- en beweegaanbod gericht op nieuwe instappers. We hebben in totaal 3 pijlers van aanbod waarop we zullen focussen.

Een eerste pijler zal zich richten op “Start to”-lessenreeksen georganiseerd in samenwerking met bestaande clubs en andere diverse partners zoals steden en gemeenten, rusthuizen, wijkgezondheidscentra, socio-culturele organisaties en andere sportinstanties. Door dit in verschillende organisaties te gaan implementeren mikken we op een lokale verankering van dit initiatief om dit zo duurzaam te laten voortbestaan. Door dit concept deels los te trekken van de sportclubs faciliteren we een eerste kennismaking tussen de nieuwe sporter en een sport en verlagen we de drempel naar de sociale en duurzame sportbeleving.

Een tweede pijler focust zich op ééndaagse initiatiedagen met proeverijen van verschillende onbekende en gekendere sport in een jasje van een totale positieve gezondheidsbeleving. Met deze soort activiteiten creëren we een vrijblijvende eenmalige beweegervaring, die opnieuw een ander publiek kan aanspreken.

Als derde en laatste pijler bouwen we aan een online beweeg-begeleidingsplatform, dat zich richt op individuele sportinspiratie, gedragsverandering en motivatie. Deze pijler vormt een rode draad als follow up na de Beweegwijzer, integreert pijler 1 en 2, en wil daarnaast ook de ongebonden sporter aanspreken en ondersteunen.

Pijler 1: “Start to”-lessenreeksen

Een beproefd concept om beginnende sporters te helpen instappen in een nieuwe sport, is het concept “Start to”. Hierbij wordt in groep en onder begeleiding in een aantal weken op een gezonde manier opgebouwd van absoluut beginnersniveau richting een haalbaar en realistisch sportief beweegdoel. Met onze eigen expertise en deze van onze lokale sportclubs, zijn we ervan overtuigd dat we extra lokaal toegankelijk “Start to”-aanbod kunnen realiseren. In de resultaten van de bevraging over de Beweegwijzer zien we immers dat meer dan 50% van de mensen liefst sport in groepsverband. Deelnemers leren tijdens die periode wat het is om beweging in hun leven te plannen, werken toe naar een doel (motivatie) en ervaren de sociale steun van andere beginnende sporters.

We starten met de organisatie van financieel toegankelijke “Start to Walk”-lessenreeksen in iedere provincie. We kiezen voor “Start to Walk” omdat wandelen als populairste sport uit de Beweegwijzer komt. We willen met deze wandelreeks duidelijk maken dat wandelen voor iedereen mogelijk is. Het aanbod staat open voor iedereen en zal niet exclusief gericht zijn op mensen met diabetes of obesitas. Qua toeleiding zullen we wel voornamelijk inzetten op het bereiken van deze doelgroepen.

Aangezien we weten dat de eerste stap naar meer bewegen niet evident is, worden deze lessenreeksen extra goed omkaderd. We weten hoe belangrijk het is om in een vertrouwde omgeving te kunnen sporten. Daarom zullen wij onze vrijwilligers en lesgevers binnen onze clubs opleiden en goed voorbereiden om deze beginnende sporters goed op te vangen en te leren omgaan met verschillende doelgroepen. We zorgen dat ze voorbereid zijn bij eventuele hindernissen die zij onderweg kunnen ervaren, welke factoren belangrijk zijn om hun deelname te motiveren, hoe ze hun aanbod lokaal kunnen bekend maken en welke zaken een rol kunnen spelen bij personen diabetes en obesitas.

Onze lesgevers krijgen een basisopleiding over de medische aspecten van diabetes en obesitas. Dit omvat kennis over hoe deze aandoeningen het lichaam beïnvloeden, welke beperkingen er kunnen zijn tijdens het sporten en welke signalen wijzen op mogelijke complicaties zoals hypoglycemie (lage bloedsuiker) bij mensen met diabetes. Deze kennis stelt hen in staat om gepaste maatregelen te nemen en de veiligheid van de deelnemers te waarborgen. Hierbij maken we gebruik van experts zoals diabeteseducatoren die het luik rond diabetes kunnen toelichten of artsen in functie van de andere ziekteprofielen.

We leren onze lesgevers hoe ze laagdrempelige en toegankelijke lessen kunnen aanbieden. Dit houdt in dat ze technieken aanleren om de intensiteit van de oefeningen aan te passen aan de verschillende niveaus binnenin de groep en hoe ze variaties kunnen aanbieden zodat iedereen, ongeacht hun fysieke conditie, kan deelnemen. Zo zorgen we ervoor dat onze lessen echt voor iedereen toegankelijk

zijn. Een belangrijk onderdeel van toegankelijke lessen is het ontwikkelen van goede communicatieve vaardigheden. Lesgevers worden getraind in het herkennen van de behoeften en beperkingen van de deelnemers en leren hoe ze hier op een positieve en ondersteunende manier mee om kunnen gaan. Het creëren van een veilige en vertrouwde omgeving waarin iedereen zich welkom voelt, staat hierbij centraal.

Onze opleiding stopt niet bij de basis. We bieden continue ondersteuning aan onze lesgevers door middel van een online forum waarop vragen gebundeld en maandelijks beantwoord worden.

Door deze uitgebreide opleidingsprogramma's willen we ervoor zorgen dat onze sportclubs een veilige en ondersteunende omgeving bieden voor alle deelnemers, ongeacht hun fysieke conditie, achtergrond of gezondheidsstatus. Het is een heel inclusief aanbod waarbij er plaats en tijd is voor iedereen. Dit aanbod zal niet enkel inhoudelijk laagdrempelig zijn maar ook financieel zorgen we voor het beperken van drempels.

In het eerste jaar focussen we ons op de sport die het meest uit de Beweegwijzer naar boven kwam, namelijk wandelen. Zoals beschreven in project 1 zal deze Beweegwijzer in 2025 een upgrade krijgen waardoor deze nog meer mensen zal bereiken. Na de analyse van de eerste resultaten van de Beweegwijzer zullen we ons "Start to"-aanbod ook verder uitbreiden naar andere sporten. We zien dat momenteel zwemmen, fietsen, fitness en yoga sporten zijn die een voorkeur hebben. Dit met als doel om elk jaar één sport extra te integreren in de werking terwijl de andere blijvend worden ondersteund. Opleidingen voor deze verschillende sporten kunnen gezamenlijk gegeven worden.

Dit aanbod zal gedragen worden door verschillende organisaties. Er zal initieel gewerkt worden met onze sportclubs om zo een basis te creëren voor ons aanbod. Hiernaast zal ook worden ingezet op de implementatie van dit aanbod bij andere diverse partners zoals steden en gemeenten, rusthuizen, wijkgezondheidscentra, socio-culturele organisaties en andere sportinstanties.

Omdat naast beweging ook gezonde voeding een rol speelt in de aanpassing naar een gezondere levensstijl, zal dit waar mogelijk ook geïntegreerd worden in ons project. We zullen ervoor zorgen dat tijdens de "Start to"-lessenreeksen aandacht wordt besteed aan het belang van gezonde voeding in combinatie met beweging. We zullen onze lesgevers ondersteunen door hen concrete handvaten te bieden, zoals gemakkelijk te volgen receptjes voor gezonde tussendoortjes en brochures met achtergrondinformatie over gezonde voeding. Zo kunnen zij deze kennis zonder extra voorbereiding direct integreren in hun lessen.

Daarnaast zullen we, indien lokaal opportuun, samenwerkingen aangaan met voedingsdeskundigen en diëtisten, die workshops of informatiesessies kunnen

verzorgen tijdens of na de lessenreeksen. Dit zorgt ervoor dat deelnemers niet alleen leren over beweging, maar ook over hoe ze hun voeding kunnen aanpassen om hun gezondheid te optimaliseren. Zo kan een voedingsdeskundige eenvoudige en praktische adviezen geven over zaken als het belang van hydratatie, het vermijden van snelle suikers en het kiezen van gezonde snacks.

Door voeding en beweging op deze manier te integreren, creëren we een holistisch programma dat de deelnemers ondersteunt bij het maken van duurzame veranderingen in hun levensstijl. Dit geïntegreerde aanbod versterkt het effect van de sportlessen en helpt deelnemers om hun doelen op het gebied van gezondheid en welzijn beter te bereiken. Bovendien zal deze aanpak bijdragen aan een groter bewustzijn van de rol van voeding bij het verbeteren van de fysieke en mentale gezondheid, wat de kans vergroot dat deelnemers deze kennis ook in hun dagelijks leven toepassen.

Pijler 2: ééndaagse initiaties “Gezonde sport- en beweegdagen”

We organiseren inclusieve sportdagen waarbij diverse sporten worden aangeboden, aangevuld met workshops en informatiesessies over een gezonde levensstijl. Deze evenementen bevorderen niet alleen fysieke activiteit, maar bieden ook een platform voor sociale interactie en educatie. Deze zullen frequenter plaats vinden en opnieuw heel laagdrempelig georganiseerd worden. We creëren zo een vrijblijvende éénmalige beweegervaring, die opnieuw een ander publiek aanspreekt.

De inclusieve sportdagen worden opgezet als open evenementen waar iedereen, ongeacht leeftijd, fitheid of ervaring, aan kan deelnemen. Het doel is om mensen te inspireren en te motiveren om te bewegen door hen in contact te brengen met verschillende sportmogelijkheden in een ontspannen en uitnodigende inspirerende gezonde omgeving. Naast deze activiteiten worden de sportdagen aangevuld met workshops en informatiesessies over een gezonde levensstijl, waaronder voeding en mentale gezondheid.

Deze inclusieve sportdagen zijn bedoeld om mensen laagdrempelig kennis te laten maken met verschillende sporten zonder verplichting tot langdurige deelname. Er zal worden ingezet op een mix van onbekende nieuwere low-impact sporten (vb. crossminton, wandelvoetbal, fithockey...) en gekendere sporten alsook sporten die zullen worden aangeboden in het “Start to”-project.

Dit sluit aan bij de rest van ons project door de focus te leggen op toegankelijkheid en diversiteit in het sportaanbod. De sportdagen bieden een mogelijkheid voor deelnemers om verschillende sporten uit te proberen en te ontdekken welke het beste bij hen past, wat hen vervolgens kan motiveren om

deel te nemen aan onze "Start to"-lessenreeksen of om zich aan te sluiten bij een club of zelf aan de slag te gaan.

De inclusieve sportdagen zullen elk seizoen worden georganiseerd om een continue mogelijkheid te bieden voor mensen om actief te blijven. De evenementen worden laagdrempelig opgezet: deelname is gratis of tegen een minimale bijdrage en er is geen verplichting om aan meerdere activiteiten deel te nemen. De locaties worden zorgvuldig gekozen om zo toegankelijk mogelijk te zijn, zowel qua bereikbaarheid als voorzieningen.

Pijler 3: online beweegbegeleidingsplatform en sportverzekering voor de individuele sporter

Als derde en laatste pijler bouwen we aan een online beweegbegeleidingsplatform dat zich richt op individuele sportinspiratie, gedragsverandering en motivatie. Voor deze sporters wordt een online platform opgericht binnen onze nieuwe website. Wij zullen ons onderscheiden door ons aanbod te laten aansluiten op de noden en behoeften van onze beginnende sporters en doelgroepen. Daar zien we dat er lacune is wat betreft een verzekering voor ongevallen en schade tijdens de individuele sportbeoefening. Zo komen we tot een uniek geïntegreerd verhaal van dienstverlening, gecombineerd met ondersteuning en community-building.

Deze pijler vormt de rode draad voor een individuele online follow up voor beginnende sporters na het invullen van de Beweegwijzer, integreert bovendien het aanbod uit pijler 1 en 2 en wil daarnaast ook de ongebonden sporter aanspreken en ondersteunen.

Ons platform zal zich onderscheiden door een sterke nadruk te leggen op personalisatie, gemeenschap en toegankelijkheid. Dit door het aanbieden van elementen die verder gaan dan wat andere platforms vaak aanbieden. We focussen op een holistische aanpak die zowel fysieke als mentale gezondheid omvat en de barrières verlaagt voor mensen die moeite hebben om met sporten te beginnen of vol te houden.

Dit platform zal een ruim aanbod en dienstverlening bieden aan sport gerelateerde informatie voor recreatieve laagdrempelige sporters:

1. Individuele sportverzekering

- Persoonlijke verzekering op maat voor individuen die zelfstandig sporten, zowel binnen- als buitenshuis, zoals bij hardlopen, fietsen of thuisworkouts. Deze verzekering dekt ongevallen en blessures tijdens het sporten.

2. Individuele ondersteuning: beweegvideo's, trainingsschema's ("Start to") en beweegdagboek
 - Vind een sport die bij je past met de Beweegwijzer (zie project 1 - pijler 1)
 - Beginnersprogramma's met opbouwende "Start to"-programma's voor diverse sporten die op een gezonde manier opbouwen
 - Beweegdagboek in printbaar sjabloon
 - Digitale nieuwsbrievenreeks die gedurende een paar weken motiveert tot gedragsverandering richting een nieuw en gezond beweegpatroon met oefeningen, inzichten, tips en tricks.
 - Video's voor thuisworkouts met gevarieerde oefeningen voor beginnende niveaus en diverse doelen (krachttraining, cardio, flexibiliteit).
 - Toeleiding naar Personal coaching en Bewegen op Verwijzing indien gewenst voor individuele begeleiding
3. Gezondheidsblogs
 - Informatieve artikelen: blogs over diverse gezondheidsonderwerpen, zoals voedingstips, mentale gezondheid, slaapgewoonten, blessurepreventie en het belang van regelmatige lichaamsbeweging.
 - Succesverhalen: verhalen van mensen die succesvol zelfstandig zijn begonnen met sporten en hun ervaringen en tips delen.
 - Expertinterviews: gesprekken met trainers, diëtisten, fysiotherapeuten en andere gezondheidsprofessionals over specifieke onderwerpen, van gezond eten tot effectieve trainingsroutines.
4. Wandel- en fietsroutes
 - Bezoekers wegwijs maken in het gebruik en de mogelijkheden van de diverse bestaande apps zodat ze er zelfstandig plezier aan kunnen beleven en ontdekken.
 - Extra: community functie: mogelijkheid voor gebruikers om hun eigen routes te uploaden en te delen, ervaringen uit te wisselen, beoordelingen te geven, buddy's en gezelschap op te zoeken en te verenigen.
5. Basis voedingsadviezen en gezonde recepten voor tussendoortjes bij het sporten
 - Basisprincipes voor een gezonde voeding voor beginnende sporters op een rijtje.
 - Een verzameling van eenvoudige, gezonde recepten voor tussendoortjes tijdens en na het sporten (cf. project 2 laagdrempelig beweegaanbod - opleiding voor de begeleiders van de lessenreeksen) die ook aansluiten bij de gezondheidsdoelen
 - Toeleiding naar een diëtist voorzien indien individueel voedingsadvies en -begeleiding op maat gewenst is.

6. Online communities en forums

- Discussiegroepen: ruimtes waar gebruikers ervaringen kunnen delen, vragen kunnen stellen en steun kunnen vinden bij gelijkgestemden. Onderwerpen kunnen variëren van beginnersfitness tot tips voor het vinden van motivatie.
- Challenges en competities: deelname aan virtuele sportwedstrijden of uitdagingen met andere platformgebruikers, zoals het afleggen van een bepaalde afstand of het aantal actieve dagen in een maand. Zo bouwen we aan de grootste online sportclub van Vlaanderen die individuele sporters en ongebonden sporters verenigt en motiveert.

7. Meditatie en mindfulness

- Meditaties: audio- of videomeditaties gericht op ontspanning, stressreductie en het verbeteren van focus, speciaal ontworpen voor sporters.
- Ademhalingsoefeningen: video's met oefeningen die helpen om ademhalingstechnieken te verbeteren, wat nuttig kan zijn voor zowel stressmanagement als sportprestaties.

Door deze unieke elementen te integreren, zorgen we ervoor dat ons platform niet alleen een breed publiek bereikt maar ook echte, blijvende impact maakt op de gezondheid en het welzijn van onze gebruikers. Ons doel is om niet alleen een sportplatform te bieden, maar een compleet ondersteuningssysteem voor mensen die hun gezondheid willen verbeteren zonder de verplichting van een structureel sportaanbod.



miro

Communicatiestrategie

Om ons project succesvol te maken, zetten we een uitgebreide communicatie- en activatiecampagne op, die zowel digitale als fysieke communicatie omvat. Deze strategie zorgt ervoor dat we zoveel mogelijk mensen in Vlaanderen bereiken en hen informeren en motiveren om deel te nemen aan ons aanbod. In het bijzonder zullen we onze communicatiekanalen richten op de doelgroepen mensen met diabetes en obesitas. Hiervoor zullen we actief op zoek gaan naar samenwerkingsmogelijkheden en initiatieven waar deze doelgroep te vinden is. Het zal extra inspanningen, herhaling en overtuigingskracht vragen om een doelgroep die niet of minder actief is te overtuigen tot een actievere levensstijl en in te spelen op drempels die ze ervaren.

Digitale communicatie

Sociale mediacampagnes

We zullen gebruikmaken van sociale media, met name Facebook, Instagram en Twitter om onze doelgroep gericht te benaderen. Via doelgerichte advertenties zullen we ons richten op mensen die drempels ervaren tijdens het sporten. Daarnaast zullen we inspirerende en educatieve content ontwikkelen (cf. online begeleidingsplatform) zoals succesverhalen, video's van laagdrempelige oefeningen en tips van experts. Samenwerkingen met influencers die ervaring hebben met diabetes of obesitas zullen ons bereik verder vergroten. Voor de totale inzet van deze sociale mediacampagnes voorzien we een budget van € 6.000 dat gebruikt wordt voor advertenties en contentproductie.

E-mailmarketing

Om direct in contact te komen met onze doelgroep, zullen we ook een maandelijkse nieuwsbrief versturen. Deze nieuwsbrief bevat informatie over aankomende evenementen, tips voor een gezonde levensstijl en persoonlijke verhalen van mensen die de stap hebben gezet om actiever te worden. We zullen onze informatie ook mee integreren in bestaande nieuwsbrieven van gezondheidsorganisaties, ziekenhuizen en sportclubs om onze doelgroep te bereiken. Hiervoor is een budget van € 2.000 voorzien voor de opmaak, het onderhoud en de distributie van de nieuwsbrief.

Website en blog

We ontwikkelen een speciale projectwebsite waar alle informatie over het project te vinden is. De website bevat een kalender met evenementen, inschrijvingsmogelijkheden en een blog waar we wekelijks artikelen plaatsen over relevante onderwerpen zoals voeding, beweging en persoonlijke ervaringen. Daarnaast optimaliseren we de website voor zoekmachines (SEO) om zoveel mogelijk mensen te bereiken. Voor de ontwikkeling en het onderhoud van de website voorzien we een budget van € 4.000.

Online forums en communities

Naast onze eigen kanalen zullen we ook actief deelnemen aan online gezondheidsfora en Facebook-groepen die gericht zijn op mensen met diabetes en obesitas. Hier zullen we informatie over het project delen en in gesprek gaan met de doelgroep. Hoewel dit geen directe kosten met zich meebrengt, zullen vrijwilligers tijd investeren in het onderhouden van deze online aanwezigheid.

Fysieke communicatie

Vrijwilligersnetwerk

We zullen een netwerk van vrijwilligers opzetten die persoonlijk contact zoeken met de doelgroep. Deze vrijwilligers krijgen een gedegen training over hoe ze mensen met diabetes en obesitas kunnen benaderen en informeren. Ze zullen actief zijn in lokale gemeenschappen, zoals wijkgezondheidscentra, gemeenschapscentra en andere ontmoetingsplaatsen, om mensen te motiveren en te informeren over ons project. We voorzien 100 vrijwilligers verspreid over heel Vlaanderen. Voor de werving, training en reiskosten van deze vrijwilligers voorzien we een budget van € 15.000.

Samenwerkingen met lokale organisaties

We zullen ook samenwerkingen aangaan met lokale gezondheidsorganisaties, ziekenhuizen, huisartsen, apotheken en wijkgezondheidscentra. Deze organisaties kunnen ons promotiemateriaal, zoals flyers en posters, verspreiden en hun patiënten/cliënten informeren over ons project. Dit helpt ons om mensen te bereiken die mogelijk niet actief zijn op digitale platforms. Voor de productie van promotiemateriaal voorzien we een budget van € 3.000.

Lokale events en infomomenten

Om mensen in contact te brengen met ons aanbod, organiseren we infodagen in samenwerking met gezondheidsorganisaties en andere lokale partners. Hier kunnen mensen fysiek informatie krijgen en zich inschrijven voor activiteiten. Daarnaast zullen we aanwezig zijn op lokale evenementen zoals markten en sportbeurzen waar we het project promoten. Voor de organisatie van deze evenementen en de bijbehorende materialen zoals tenten, banners en folders, hebben we een budget van € 10.000 voorzien.

De totale begroting voor de communicatie en het activeren van de doelgroep bedraagt € 40.000. Dit bedrag is verdeeld over verschillende aspecten van het project.

Met deze aanpak zorgen we ervoor dat we mensen met diabetes en obesitas in heel Vlaanderen effectief kunnen bereiken. Door een combinatie van digitale en fysieke communicatiekanalen, in samenwerking met lokale organisaties en ondersteund door een sterk netwerk van vrijwilligers, kunnen we ervoor zorgen

dat deze doelgroep niet alleen geïnformeerd wordt, maar ook daadwerkelijk de stap zet om actief deel te nemen aan ons sportaanbod.

Sportlandschap sensibiliseren en opleiden

Het project richt zich ook op het sensibiliseren van sportclubs en vrijwilligers over de specifieke behoeften van mensen met diabetes en obesitas. Door middel van gerichte communicatiecampagnes en informatiesessies zorgen we ervoor dat sportclubs en vrijwilligers beter kunnen inspelen op deze doelgroepen en hen de nodige ondersteuning kunnen bieden. Deze sensibilisering is een uitbreiding op deze van project 1. Hierbij wordt er meer gefocust op een specifieke doelgroep in de plaats van een heel ruime en algemene benadering. Deze zal dan ook eerder weggelegd zijn voor de sportclubs en andere organisaties die mee inschrijven in ons project.

Bijscholingen en trainingen worden aangeboden aan begeleiders waarbij zowel op fysieke workshops als op onlinetrainingen wordt ingezet. Deze opleidingen behandelen zowel medische als sporttechnische aspecten van het begeleiden van mensen met diabetes en obesitas zodat begeleiders goed voorbereid zijn om deze groepen veilig en effectief te ondersteunen.

Samenwerking met lokale sportorganisaties is cruciaal om inclusieve en toegankelijke sportprogramma's te ontwikkelen en uit te voeren. We integreren de Beweegwijzer als hulpmiddel binnen deze programma's om sportclubs en begeleiders te ondersteunen bij het aanbieden van op maat gemaakte activiteiten.

Doorverwijzen

Een geïntegreerde aanpak wordt bevorderd door samen te werken met zorgprofessionals zoals diabeteseducatoren, diëtisten en bewegcoaches. Deze professionals spelen een essentiële rol in het doorverwijzen van mensen naar het sportaanbod en het bieden van medische begeleiding in combinatie met sportactiviteiten. Door deze samenwerking wordt een holistische benadering van gezondheid en welzijn bevorderd.

De Beweegwijzer wordt gebruikt om geschikte sportactiviteiten voor individuen te identificeren en te promoten. Het online begeleidingsplatform fungeert als een centrale hub voor alle informatie, evenementen en aanmeldingen, waardoor gebruikers gemakkelijk toegang hebben tot relevante sportprogramma's en ondersteunende diensten.

Daarnaast bieden we informatiemateriaal en persoonlijke consultaties aan bij gezondheidscentra en tijdens sportevenementen. Deze initiatieven informeren mensen over de voordelen van sport en helpen hen om te beginnen met een actieve levensstijl. Door deze brede en gedetailleerde aanpak streven we ernaar

om een duurzaam en inclusief sportaanbod te realiseren dat de gezondheid en het welzijn van mensen met diabetes en obesitas verbetert.

Uitbreiding en verduurzaming 2025

In het voorjaar van 2025 zal de focus liggen op de veralgemening van de Beweegwijzer, waarbij de nadruk komt te liggen op de promotie van ongebonden sporten binnen sportclubs. Tegelijkertijd start de eerste “Start to Walk”-reeks van het jaar, georganiseerd in samenwerking met S-Plus en de Diabetes Liga. Om de inclusie verder te versterken, zal de eerste inclusieve sportdag worden georganiseerd met een breed scala aan sportactiviteiten voor verschillende doelgroepen.

Tijdens de zomer van 2025 wordt de eerste afsluitwandeling van het jaar gehouden, waarna nieuwe “Start to”-programma’s worden geïntroduceerd zoals “Start to Yoga” en “Start to Bike” om op deze manier een divers “Start to”-sportaanbod te kunnen creëren.

Het najaar van 2025 staat in het teken van de tweede “Start to Walk”-reeks van het jaar. Parallel hieraan worden virtuele sportuitdagingen en fysieke bijeenkomsten georganiseerd, die bijdragen aan het opbouwen van een gemeenschap van actieve deelnemers. Het jaar wordt afgesloten met een tweede afsluitwandeling. Er zal bekeken worden of een samenwerking mogelijk is met de Diabetes Liga in functie van de jaarlijkse Wereld Diabetes Dag in november. Na afloop van deze activiteiten worden de programma’s geëvalueerd en waar nodig aangepast, om te zorgen dat ze effectief blijven en aansluiten bij de behoeften van de doelgroep.

Langetermijnplanning

Het beleid voorziet een jaarlijkse evaluatie en aanpassing van het sportaanbod om relevant en effectief te blijven. Er zal voortdurend worden ingezet op de sensibilisering en opleiding van sportclubs en vrijwilligers om een inclusieve en ondersteunende omgeving te waarborgen. Daarnaast wordt ernaar gestreefd om het sportaanbod verder uit te breiden en samenwerkingen met relevante partners te versterken. Tot slot zullen nieuwe technologieën en platforms worden geïntegreerd om de betrokkenheid van deelnemers te vergroten en duurzaam te behouden.

Met deze maatregelen wordt er gestreefd naar een structurele en duurzame verhoging van de sportparticipatie onder mensen met diabetes type 2 en obesitas en wordt een belangrijke bijdrage geleverd aan hun gezondheid en welzijn.

3.3. Projectplanning

Jaarplanning 2025

Januari 2025:

Doelstelling: voorbereiding en lancering van het project.

- 1-15 januari:
 - Promotiemateriaal ontwikkelen: ontwikkeling en verspreiding van promotiemateriaal voor het project, inclusief flyers, online advertenties en sociale media-campagnes.
 - Lesgevers trainen: start van de basisopleidingen voor lesgevers en vrijwilligers over hoe omgaan met diverse doelgroepen (diabetes, obesitas).
- 15-31 januari:
 - Sportaanbod plannen: opmaken van een schema voor de eerste "Start to Walk"-reeks en inclusieve sportdagen, inclusief locaties, data en benodigde middelen.
 - Start opbouw website en online platform: opbouw online platform voor de ongebonden sporter. Dit online platform moet compatibel zijn voor video's, wandel- en fietsroutes en voedingsadviezen.

Februari 2025:

Doelstelling: promotie en inschrijving deelnemers.

- 1-15 februari:
 - Promotiecampagne: start van een uitgebreide promotiecampagne voor de eerste "Start to Walk"-lessenreeksen en inclusieve sportdagen via sociale media, nieuwsbrieven en lokale kranten.
 - Inschrijving deelnemers: openstellen van de inschrijvingen voor de "Start to Walk"-reeks en sportdagen. Hierbij zorgen we voor een gemakkelijke aanmeldprocedure via het online platform.
- 15-28 februari:
 - Training intensiveren: aanvullende training aan lesgevers, gefocust op specifieke sporttechnische aspecten en het herkennen van complicaties (bijv. hypoglycemie).
 - Logistieke voorbereidingen: alle benodigde materialen en locaties voor de "Start to Walk"-reeks en inclusieve sportdagen vastleggen.

Maart 2025:

Doelstelling: start van de sportprogramma's en evaluatie.

- 1-15 maart:
 - Start "Start to Walk": begin van de eerste lessenreeksen in verschillende provincies waarbij aanwezigheid van getrainde lesgevers en vrijwilligers voorop staat.
 - Inclusieve sportdag 1: eerste inclusieve sportdag met diverse sporten en informatiesessies.
 - Evaluatie 1: na elke les en sportdag wordt een korte evaluatie gehouden met deelnemers en lesgevers om direct bij te sturen waar nodig.
- 15-31 maart:
 - Online platform lancering: het online platform voor ongebonden sporters, inclusief toegang tot trainingsprogramma's en routes wordt geopend.
 - Community opzetten: start met de promotie van online communities en forums om deelnemers te betrekken en motiveren.

April 2025:

Doelstelling: continuering van het sportaanbod.

- 1-15 april:
 - Vervolg "Start to Walk": de lessenreeksen worden verdergezet. Hier zorgen we vooral voor regelmatige feedbacksessies met de deelnemers.

Mei 2025:

Doelstelling: evaluatie en voorbereiding nieuwe programma's.

- 1-15 mei:
 - Evaluatie eerste programma's: uitgebreide evaluatie van de "Start to Walk"-lessenreeksen en sportdagen.
 - Marketing nieuwe programma's: start van de promotiecampagne voor de komende "Start to Yoga"-programma's.
- 15-31 mei:
 - Online-uitbreiding: nieuwe content wordt toegevoegd aan het online platform, inclusief yogaschema's en nieuwe routes voor wandelaars.

Juni 2025:

Doelstelling: nieuwe sportdag en versterking online engagement.

- 1-15 juni:
 - Virtuele sportuitdagingen: eerste virtuele uitdagingen komen op het online platform, zoals maandelijkse wandeluitdagingen.
- 15-30 juni:
 - Inclusieve sportdag 2: tweede sportdag met verbeterde elementen op basis van feedback van de eerste dag.
 - Afsluitwandeling 1: organisatie eerste afsluitwandeling van het jaar zodat de "Start to Walk"-reeks op een feestelijke manier kan afgerond worden.

Juli 2025:

Doelstelling: rustperiode en voorbereiding nieuwe campagnes.

- 1-15 juli:
 - Nieuwe sport integratie voorbereiden: start met de voorbereidingen voor de integratie van de nieuwe sport "Start to Yoga" in de zomer.
 - Training voor yoga-lesgevers: opstart trainingen voor lesgevers van het "Start to Yoga"-programma.
 - Evaluatie virtuele uitdagingen: de betrokkenheid bij virtuele uitdagingen wordt geanalyseerd en verbeterpunten worden vastgesteld.
- 15-31 juli:
 - Midterm evaluatie: organiseren van een evaluatiebijeenkomst om de voortgang van het project tot nu toe te bespreken en aan te passen waar nodig.
 - Voorbereiding tweede "Start to Walk": tweede "Start to Walk"-reeks wordt ingepland inclusief promotie en inschrijving.

Augustus 2025:

Doelstelling: tweede "Start to Walk".

- 1-15 augustus:
 - Start tweede "Start to Walk": begin van de tweede reeks in samenwerking met Wereld Diabetes Dag.
 - Promotie virtuele challenges: promotie van nieuwe virtuele uitdagingen en online community engagement.

- Start "Start to Yoga": start lessenreeksen "Start to Yoga" en dit binnen een inclusieve sfeer.
- 15-31 augustus:
 - Community engagement versterken: organisatie webinars of live-sessies op het online platform om deelnemers meer betrokken te houden.

September 2025:

Doelstelling: continuering en verdieping van het aanbod.

- 1-15 september:
 - Vervolg "Start to Yoga": lessenreeksen worden verdergezet, feedback van de deelnemers wordt verzameld.
 - Samenwerking zorgprofessionals: overleg met zorgprofessionals om doorverwijzingen te stimuleren.
- 15-30 september:
 - Inclusieve sportdag 3: organisatie derde sportdag.
 - Online coaching uitbreiden: toevoeging van meer gepersonaliseerde coaching opties aan het online platform.

Oktober 2025:

Doelstelling: evaluatie

- 1-15 oktober:
 - Evaluatie "Start to Yoga": evaluaties van de zomerse lessenreeksen en inplannen van nieuwe reeksen voor 2026.
- 15-31 oktober:
 - Versterking online platform: nieuwe content op het platform op basis van de ervaringen van de zomermaanden.
 - Voorbereiding: Wereld Diabetes Dag evenementen

November 2025:

Doelstelling: Wereld Diabetesdag.

- 1-15 november:
 - Wereld Diabetes Dag evenementen (14/11): evenementen rondom Wereld Diabetes Dag om bewustzijn te creëren en deelname te stimuleren.

- 15-30 november:
 - Evaluatiejaar voorbereiden: voorbereidingen voor de evaluatiebijeenkomst in december inclusief het verzamelen van data en feedback van deelnemers.

December 2025:

Doelstelling: eindejaarsafsluiting en planning 2026.

- 1-15 december:
 - Eindejaarsbijeenkomst: evaluatiebijeenkomst met alle betrokkenen. Resultaten van 2025 worden geanalyseerd, verbeterpunten voor 2026 worden bepaald.
 - Afsluitwandeling 2: een feestelijke afsluitwandeling in samenwerking met Wereld Diabetes Dag om het jaar af te ronden.
- 15-31 december:
 - Inclusieve sportdag 4: de vierde sportdag.
 - **Planning 2026

Jaarplanning 2026

Januari 2026:

Doelstelling: voorbereiding van nieuwe initiatieven en optimalisatie van bestaande structuren.

- 1-15 januari:
 - Ontwikkeling van promotiemateriaal voor de nieuwe programma's zoals "Start to Bike" en de uitbreidingen van "Start to Walk" en "Start to Yoga."
 - Implementatie van de verbeteringen op basis van de evaluaties van 2025.
- 15-31 januari:
 - Online platform updaten met nieuwe content en programma's.
 - Starten met een opfrustraining voor lesgevers en voorbereiding van nieuwe initiatieven.

Februari 2026:

Doelstelling: lancering van nieuwe programma's en versterken van onze community.

- 1-15 februari:
 - Lancering van de "Start to Bike"-lessenreeksen door voldoende promotie te maken om zo deelname te stimuleren.
 - Inschrijvingen voor komende sportdagen en evenementen worden geopend.
 - Organisatie van webinars en interactieve sessies om de betrokkenheid van de community te vergroten.
- 15-29 februari:
 - Alle benodigde logistieke voorbereidingen voor onze programma's en evenementen finaliseren.
 - Promotiecampagnes uitvoeren om zichtbaarheid en deelname verder te verhogen.

Maart 2026:

Doelstelling: continueren van programma's en eerste evaluatie van de voortgang.

- 1-15 maart:
 - "Start to Bike", "Yoga," en "Walk"-lessenreeksen verder uitvoeren.

- Organiseren van de eerste inclusieve sportdag met een focus op krachttraining en wandelen.
- 15-31 maart:
 - Eerste evaluatie van de programma's met de nodige aanpassingen.
 - Introductie nieuwe online uitdagingen om de motivatie van deelnemers hoog te houden.

April 2026:

Doelstelling: voorbereiden op de zomer en verder versterken van bestaande initiatieven.

- 1-15 april:
 - Ontwikkelen en plannen van een zomercampagne inclusief promotie van "Start to Bike".
 - Aanvullende trainingen voor lesgevers die bij de zomerse activiteiten betrokken zijn, worden opgestart.
- 15-30 april:
 - Organisatie inclusieve sportdag met een mix van indoor- en outdoor sporten.
 - Het online platform uitbreiden met nieuwe content gericht op zomerse activiteiten.

Mei 2026:

Doelstelling: verdiepen van ons aanbod en laatste voorbereidingen voor de zomer.

- 1-15 mei:
 - Verderzetting lessenreeksen met nadruk op meer betrokkenheid van nieuwe deelnemers.
 - Evaluatie van de activiteiten in het voorjaar. Planning opmaken voor de plannen zomer.
- 15-31 mei:
 - Opstart promotiecampagne voor de zomersporten met focus op "Start to Bike".
 - Organisatie sportdag om het voorjaar af te sluiten.

Juni 2026:

Doelstelling: lancering van zomerse sportprogramma's en versterken van de community.

- 1-15 juni:
 - Introductie virtuele zomeroitdaging om de betrokkenheid te verhogen.
- 15-30 juni:
 - Organisatie sportdag gericht op watersporten.
 - Organisatie interactieve sessies om de community actief te houden.

Juli 2026:

Doelstelling: voortzetten van zomerse activiteiten en evaluatie halverwege het jaar.

- 1-15 juli:
 - Verderzetten van bestaand aanbod
 - Evaluatie om de voortgang te beoordelen en waar nodig bij te sturen.
- 15-31 juli:
 - Organisatie zomerse sportdag met diverse activiteiten.
 - Opstart van de programma's in het najaar.

Augustus 2026:

Doelstelling: afronden van zomerse activiteiten en voorbereiden van het najaar.

- 1-15 augustus:
 - Zomerse lessenreeksen worden afgerond en feedback van de deelnemers wordt verzameld.
 - Promotie van de najaarsprogramma's wordt gestart.
- 15-31 augustus:
 - Organisatie sportdag, evaluatie zomerseizoen en vaststellen van de verbeterpunten.

September 2026:

Doelstelling: start van najaarsprogramma's en versterken van samenwerkingen.

- 1-15 september:
 - Opstart najaarsreeksen, zoals "Start to Walk," "Bike," en "Yoga".
 - Bijeenkomsten met zorgprofessionals worden georganiseerd om onze samenwerking te versterken.

- 15-30 september:
 - Organisatie sportdag gericht op een gezonde levensstijl, in samenwerking met zorgprofessionals.
 - Nieuwe content wordt toegevoegd aan het online platform, inclusief gepersonaliseerde trainingsschema's.

Oktober 2026:

Doelstelling: verdere uitbreiding van ons aanbod en evaluatie van voortgang.

- 1-15 oktober:
 - Verderzetting lessenreeksen en feedback van deelnemers blijven verzamelen.
 - De planning van winteractiviteiten, zoals indoor sporten, wordt gestart.
- 15-31 oktober:
 - Organisatie sportdag gericht op de overgang naar de winterperiode.

Evaluatie van de najaarsactiviteiten en deze waar nodig aanpassen.

November 2026:

Doelstelling: voorbereiding Wereld Diabetes Dag.

- 1-15 november:
 - Start evenementen en promotiecampagnes voor Wereld Diabetes Dag worden voorbereid.
- 15-30 november:
 - Organisatie evenementen rond Wereld Diabetes Dag om het bewustzijn te vergroten.
 - Verzamelen van data en feedback voor de eindejaarsevaluatie.

December 2026:

Doelstelling: evalueren van het jaar en plannen voor 2027.

- 1-15 december:
 - Organisatie evaluatiebijeenkomst om de resultaten van 2026 te bespreken en plannen maken voor 2027.
 - Organisatie afsluitwandeling ter ere van Wereld Diabetes Dag.
- 15-31 december:
 - Afronden planning voor 2027, promotiemateriaal wordt voorbereid.
 - Updaten online platform met nieuwe content voor het nieuwe jaar.

3.4. Personeelsinzet en ondersteuning

Om de verschillende taken binnen het project goed te coördineren en uit te voeren, bestaat de personele inzet wederom uit een projectcoördinator (0,5 VTE) en een team van sporttechnische medewerkers (gezamenlijk 0,5 VTE). Samen zijn zij verantwoordelijk voor de succesvolle implementatie van het project en vormen zij één voltijds personeelslid (1 VTE) waarvoor subsidie wordt aangevraagd binnen dit project.

Rol van de projectcoördinator

De projectcoördinator zal verantwoordelijk zijn voor de algehele coördinatie en management van het project. Dit omvat onder andere de ontwikkeling van de strategie en het opzetten van de verschillende projectonderdelen, zoals de “Start to”-lessenreeksen, de sportdagen en het online beweegplatform. De coördinator werkt nauw samen met lokale sportclubs, wijkcentra en zorgverleners om ervoor te zorgen dat de verschillende activiteiten op elkaar zijn afgestemd en dat ze aansluiten bij de noden van de doelgroep.

Daarnaast bewaakt de coördinator de voortgang van het project en zorgt hij/zij voor een goede communicatie tussen alle betrokken partijen. Hierbij valt te denken aan het afstemmen van de inzet van sporttechnische medewerkers, het beheren van de tijdsplanning en het opvolgen van de resultaten. De coördinator fungeert tevens als aanspreekpunt voor de externe partners en draagt zorg voor de kwaliteitsbewaking van het project.

Rol van de sporttechnische medewerkers

In plaats van zelf de beweeglessen te geven, zullen de sporttechnische medewerkers, gezamenlijk goed voor 0,5 VTE, zich richten op het ondersteunen en begeleiden van de trainers en lesgevers binnen de aangesloten sportclubs. Hun taak is om deze professionals te voorzien van de nodige kennis, tools en begeleiding om de lessen op een verantwoorde manier aan te bieden aan mensen met diabetes en obesitas.

De taken van de sporttechnische medewerkers omvatten:

1. Ondersteunen van trainers en lesgevers

De sporttechnische medewerkers zullen nauw samenwerken met de trainers en lesgevers binnen de lokale sportclubs. Zij bieden begeleiding en advies over hoe deze professionals hun lessen kunnen aanpassen aan de behoeften van mensen met diabetes en obesitas. Dit kan variëren van praktische tips over geschikte beweegvormen tot het delen van kennis over de fysieke en gezondheidsuitdagingen van de doelgroep.

2. Opleidingen en workshops

Om de trainers en lesgevers optimaal voor te bereiden, zullen de sporttechnische medewerkers opleidingen en workshops organiseren. Tijdens deze sessies krijgen de trainers handvaten aangereikt om op een veilige en doeltreffende manier les te geven aan deze doelgroep. Hierbij komt zowel theoretische kennis als praktijkgerichte instructie aan bod.

3. Opstellen van begeleidingsmateriaal

Naast de trainingen zullen de sporttechnische medewerkers ook ondersteunend materiaal ontwikkelen voor de trainers en lesgevers, zoals handleidingen en lesplannen. Dit materiaal helpt hen om de lessen gestructureerd en op maat van de deelnemers aan te bieden. Ook worden er richtlijnen opgesteld voor het omgaan met specifieke gezondheidsuitdagingen zoals diabetescomplicaties of mobiliteitsproblemen.

4. Begeleiden van initiatiedagen

Hoewel de sporttechnische medewerkers zelf geen lessen zullen geven, zullen zij een actieve rol spelen tijdens initiatiedagen, waar deelnemers kennismaken met verschillende bewegactiviteiten. Zij ondersteunen de trainers en lesgevers door advies te geven en ervoor te zorgen dat de bewegvormen aansluiten bij de mogelijkheden van de doelgroep.

5. Ondersteuning bij het online beweegplatform

De sporttechnische medewerkers zullen ook bijdragen aan de ontwikkeling van het online beweegplatform. Ze bieden expertise en input om ervoor te zorgen dat de online content, zoals beweegvideo's en trainingsschema's, afgestemd is op de specifieke noden van mensen met diabetes en obesitas. Dit platform dient als extra ondersteuning voor trainers, maar ook als zelfstandige bron voor de deelnemers.

Samenwerking en coördinatie

De projectcoördinator en sporttechnische medewerkers zullen regelmatig overleggen om de voortgang van het project te bespreken en ervaringen uit te wisselen. Door middel van deze afstemming kunnen de lessenreeksen en initiatiedagen optimaal worden vormgegeven en afgestemd op de behoeften van de doelgroep. De coördinator zal ervoor zorgen dat de planning en uitvoering van de activiteiten goed verlopen en dat eventuele knelpunten tijdig worden aangepakt.

Subsidieaanvraag voor personeelsinzet

Door de combinatie van de projectcoördinator (0,5 VTE) en de sporttechnische medewerkers (0,5 VTE) ontstaat een volledig personeelslid (1 VTE) dat zich richt op de organisatie en uitvoering van het project. Deze personeelsstructuur biedt een evenwichtige verdeling tussen de strategische coördinatie en de praktische uitvoering van de bewegactiviteiten. De subsidieaanvraag richt zich dan ook op het financieren van deze 1 VTE, zodat het project effectief kan worden uitgevoerd en een maximale impact kan hebben op de doelgroep.

3.5. Begroting en financiering

Programma- en activiteitenkosten: €122.500

- Organisatie van "Start to Walk" en andere sportprogramma's (yoga, zwemmen, fitness).
- Inclusieve sportdagen, workshops en informatiesessies.
- Huur van locaties, aanschaf van materialen en logistieke ondersteuning.
- Vrijwilligers: € 40.000

Promotie en communicatie: € 35.000

- Ontwikkeling van promotiemateriaal en online campagnes.
- Organisatie van informatiebijeenkomsten.
- Ontwikkeling en onderhoud van de Beweegwijzer en sociale mediakanalen.

Opleiding en bijscholing: € 30.000

- Gerichte trainingen en bijscholingen voor vrijwilligers en sportbegeleiders.
- Fysieke workshops en online trainingen over sporttechnische en medische praktijken.

Samenwerking en doorverwijzing: € 20.000

- Overleg en samenwerking met zorgprofessionals en gezondheidsorganisaties.
- Opzetten van doorverwijzingssystemen naar sportprogramma's.

Aanbod voor ongebonden sporter: € 30.000

- Websiteplatform met
 - Individuele verzekering
 - Ontwikkeling van content voor op het platform

Totale kosten (exclusief personeelskosten): € 237.500

Jaarverdeling

S-Sport // Recreas promoot en werkt een laagdrempelig beweegaanbod uit met een extra focus op mensen met diabetes en obesitas					Totaal jaar 1 € 125.000,00	Totaal jaar 2 € 122.500,00	Totaal jaar 3 € 115.000,00	Totaal jaar 4 € 115.000,00
Doelgroepanalyse om de behoeften, interesses en uitdagingen van mensen met diabetes en obesitas in kaart te brengen	Heel het jaar door	/	/	/	/			
Ontwikkeling van divers sportaanbod naargelang de uitkomsten van de doelgroepanalyse.	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	€ 35.000,00	€ 32.500,00	€ 27.500,00	€ 27.500,00
Samenwerkingsverbanden aangaan met relevante partners in functie van diabetes en obesitas en andere doelgroepen.	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	/	€ 10.000,00	€ 5.000,00	€ 2.500,00	€ 2.500,00
Organiseren van bijscholingen en workshops over het belang van regelmatige lichaamsbeweging voor verschillende doelgroepen binnen onze clubs en andere belanghebbenden	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	€ 7.500,00	€ 7.500,00	€ 7.500,00	€ 7.500,00
Een promotiecampagne en communicatiestrategie uitrollen om het laagdrempelig sportaanbod tot bij de doelgroep te brengen	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	€ 12.500,00	€ 7.500,00	€ 7.500,00	€ 7.500,00
Onderzoeken en promoten van de verzekeringsmogelijkheden voor de ongebonden/anders georganiseerde sporters.	Najaar	Start januari	Heel het jaar door	Heel het jaar door	/	€ 5.000,00	€ 5.000,00	€ 5.000,00

Aanbieden van sport gerelateerde informatie voor de ongebonden/anders georganiseerde sporters via onze communicatiekanalen		Start januari	Heel het jaar door	Heel het jaar door	/	€ 5.000,00	€ 5.000,00	€ 5.000,00
Personeelskosten (1 VTE) <ul style="list-style-type: none"> • Coördinator (0,5) • Sporttechnisch medewerker (0,5) 	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	Heel het jaar door	€ 60.000,00	€ 60.000,00	€ 60.000,00	€ 60.000,00

3.6. Impact en duurzaamheid

3.6.1. Impact

Gezondheid en welzijn

Het project richt zich op het verbeteren van de gezondheid en het welzijn van mensen. Naast de fysieke en mentale gezondheidsvoordelen voor de deelnemers, zet het programma in op het bevorderen van duurzame sportbeoefening. Het doel is niet alleen om op korte termijn gezondheidsverbeteringen te realiseren, maar ook om deelnemers te motiveren en te begeleiden naar een langdurige actieve levensstijl. Dit wordt bereikt door middel van op maat gemaakte programma's die aansluiten bij de behoeften en mogelijkheden van de doelgroep. Door hen geleidelijk aan in aanraking te brengen met diverse sportactiviteiten en hen de voordelen van een actieve levensstijl te laten ervaren, hopen we een blijvende gedragsverandering te bevorderen. De Beweegwijzer zal een toeleiding middel zijn om deze mensen op een structurele manier door te verwijzen naar dit aanbod.

Gemeenschapsvorming

Door het versterken van samenwerking tussen sportclubs, gezondheidsorganisaties en gemeenschapscentra, creëren we een ondersteunende gemeenschap die deelnemers blijft motiveren om actief te blijven. Deze gemeenschapsvorming is een sleutelstrategie om duurzame sportbeoefening te bevorderen. Deelnemers bouwen een netwerk uit van gelijkgestemden, wat hen helpt om gemotiveerd te blijven en de gezondheidsvoordelen van regelmatige lichaamsbeweging te ervaren. Het is deze sociale betrokkenheid die vaak de basis vormt voor langdurige gedragsverandering.

Bereik

Pijler 1: lessenreeksen in samenwerking met clubs ("Start to aanbod")

Doelgroep: mensen met diabetes en obesitas, maar ook andere ongebonden sporters die interesse hebben in laagdrempelige sportlessenreeksen.

- Inschatting bereik:
 - 200 mensen per sporttak per initiatief

Pijler 2: Inclusieve sportdagen

Doelgroep: mensen die willen sporten maar niet direct willen binden aan structurele activiteiten.

- Aantal potentiële deelnemers: door het laagdrempelige en diverse karakter van de sportdagen (gratis of minimale bijdrage, verschillende sporten), zal dit waarschijnlijk een breed publiek aanspreken.
- Inschatting bereik:
 - 150 mensen per sportdag.

Pijler 3: Online platform voor ongebonden sporters

Doelgroep: mensen die geen structurele binding willen, maar wel online begeleiding zoeken.

- Aantal potentiële gebruikers: dit platform biedt een breed scala aan mogelijkheden, zoals beweegvideo's, routes, blogs en persoonlijke coaching.
- Inschatting bereik:
 - 1.500 - 3.000 mensen.

Totale inschatting bereik:

Als we de pijlers optellen, kunnen we met dit project in totaal tussen 2.500 en 6.000 mensen bereiken, afhankelijk van de daadwerkelijke participatie en effectiviteit van de communicatie en promotiecampagnes.

3.6.2. Duurzaamheid

Duurzame Sportbeoefening

- Motivatie en langdurige betrokkenheid: het project richt zich op het creëren van een omgeving waarin deelnemers worden aangemoedigd om op een duurzame manier te blijven sporten. Dit gebeurt door hen niet alleen sportmogelijkheden aan te bieden, maar ook door hen te motiveren om deze activiteiten onderdeel te maken van hun dagelijkse routine.
- Traject naar duurzaam sportaanbod: het sportaanbod in dit project is zo ontworpen dat het deelnemers niet alleen helpt om actief te blijven tijdens het project, maar hen ook voorbereidt op deelname aan duurzaam sportaanbod, zowel binnen als buiten reguliere sportclubs. Dit kan variëren van doorstroming naar het sportaanbod van de

sportfederatie zelf tot het deelnemen aan andere lokale sportinitiatieven.

Verduurzaming los van sportclubs

- Eigen aanbod van de sportfederatie: indien de reguliere sportclubs niet volledig aansluiten bij de behoeften van de doelgroep, biedt de sportfederatie een eigen georganiseerd aanbod dat specifiek gericht is op mensen met diabetes en obesitas. Dit kan bijvoorbeeld plaatsvinden in gemeenschapscentra of andere toegankelijke locaties.
- Samenwerking met andere organisaties: we werken samen met sociaal-sportieve praktijken en andere maatschappelijke organisaties om sportaanbod te bieden dat rekening houdt met de sociale en economische uitdagingen van de deelnemers. Dit biedt een solide basis voor blijvende sportdeelname, zelfs buiten de traditionele sportstructuren.
- Financiering en ondersteuning: voor de verduurzaming van het project zullen we actief op zoek gaan naar specifieke sponsors en het ontwikkelen van een verdienmodel. Daarnaast zullen we samenwerken met lokale besturen en sociale partners om de continuïteit van het project te waarborgen.
- Samenwerking met scholen: we streven ernaar om scholen te betrekken, vooral die met een hoge concentratie van kansarme leerlingen. Door hen al op jonge leeftijd in aanraking te laten komen met aangepast sportaanbod, verhogen we de kans dat ze op lange termijn blijven sporten.

Verduurzaming mét sportclubs

- Betrokkenheid van sportclubs: een selectie van bereidwillige sportclubs zal het projectaanbod integreren in hun reguliere werking of op alternatieve locaties aanbieden. Dit zorgt voor een directe betrokkenheid van sportclubs en draagt bij aan de duurzaamheid van het initiatief, omdat deelnemers ook na de projectperiode bij deze clubs actief kunnen blijven.
- Samenwerking en uitwisseling: we stimuleren samenwerking en uitwisseling tussen het project en reguliere sportclubs. Bijvoorbeeld door recreatieve toernooien en gezamenlijke evenementen te organiseren. Dit bevordert niet alleen de integratie van deelnemers in de bredere sportgemeenschap, maar helpt ook om reguliere sportclubs te inspireren en bewust te maken van de behoeften van deze doelgroep.

- Good practices: na de startfase zullen we succesvolle elementen van het project presenteren aan andere sportclubs, met als doel hen te inspireren om zelf initiatieven te ontwikkelen gericht op mensen met diabetes en obesitas. Dit zaait ideeën en bewustzijn in de bredere sportwereld en vergroot de kans op verdere inclusie en verduurzaming van het sportaanbod.

Uitgroeien tot een alternatieve sportclub

- Alternatieve sportclubs: als uit het project blijkt dat een specifieke groep deelnemers baat heeft bij een meer structurele sportomgeving, kan het georganiseerde aanbod uitgroeien tot een sportclub met een ander statuut binnen de sportfederatie. Dit kan bijvoorbeeld een club zijn met flexibelere lidmaatschapsopties of aangepaste reglementen die beter aansluiten bij de behoeften van de doelgroep

4. Project 3: Sensibilisering rond bewegen bij stressklachten

4.1. Inleiding

Doelgroepanalyse

Het derde projectvoorstel gaat over hoe bewegen kan helpen om mentaal welzijn te bevorderen. Beweging is een krachtige energiegever en toch krijgt dit vaak onvoldoende aandacht of een plaats in ons dagelijks leven. Bovendien zijn er zeer veel mentale klachten in onze maatschappij, waarbij ook beweging een rol kan spelen om de klachten te helpen verminderen.

Volgens de meest recente gezondheidsenquête³ zijn psychisch welbevinden en levensenergie het afgelopen decennium in België minder goed geweest dan tussen 2001-2008. 33% rapporteert psychische problemen die getuigen van een ongemak en slechts 14% heeft een optimale levensenergie.

Ook het niveau van ervaren stress is groot. Uit een meting door de onderzoeksgroep Arbeids-, Organisatie- en Personeelspsychologie van de KU Leuven⁴ blijkt dat ruim 7 procent van de werkende Vlaamse bevolking ‘burn-outklachten’ heeft. Nog eens ruim 9 procent loopt risico op burn-out.

Uit cijfers van het RIZIV⁵ blijkt dat in 2021 35.145 mensen al langer dan een jaar niet meer konden werken omwille van burn-out. Dat is een gigantische stijging van 40% ten opzichte van 2016. We zien ook dat langdurige afwezigheid (meer dan 1 jaar) door burn-out meer voorkomt bij vrouwen en bij 50-plussers, alhoewel er ook sterke stijgingen zijn in andere leeftijdscategorieën sinds 2016.⁶

Burn-out is een urgent en toenemend probleem in onze maatschappij. Er bestaat nog geen precieze, algemeen aanvaarde definitie van burn-out. Hierdoor kunnen er ook geen exacte cijfers worden bepaald.⁷ De Wereld Gezondheidsorganisatie definieert burn-out als syndroom dat gekarakteriseerd wordt door gevoelens van extreme vermoeidheid, mentaal afstand nemen en een gevoel van professionele onbekwaamheid, vaak veroorzaakt door langdurige (werk)stress en een gebrek aan adequate herstel mogelijkheden.⁸ De Hoge Gezondheidsraad benoemt burn-out ook als multifactorieel proces dat voortvloeit uit langdurige blootstelling aan

³ [Gezondheidsenquête 2018: Geestelijke gezondheid. Samenvatting van de resultaten | sciensano.be](#)

⁴ [Eén op de zes werkende Vlamingen kampt met burn-outklachten of loopt er risico op - Nieuws \(kuleuven.be\)](#)

⁵ [Nombre invalides burnout et depression-2016-2021-GLOBAL-NL.pdf \(fgov.be\)](#)

⁶ [Nombre invalides burnout et depression-2016-2021-LEEF TIJD-NL.pdf \(fgov.be\)](#)

⁷ [49692 \(vlaanderen.be\)](#)

⁸ [Burn-out an occupational phenomenon \(who.int\)](#)

overmatige stress dat professioneel uitputting veroorzaakt op emotioneel, fysiek als psychisch vlak.

Probleemoplossing

Gezien de grote impact van burn-out op individueel en maatschappelijk niveau is het belangrijk om in te zetten op de preventie van burn-out. Een centraal element van burn-out is het ervaren van langdurige, overmatige stress op het werk⁹. Het is daarom altijd van belang om de ervaren problemen op de werkvloer aan te pakken, om zodoende uitval door burn-out te voorkomen. Beweging kan echter een belangrijk ondersteunend mechanisme zijn voor het voorkomen en het verergeren van klachten (secundaire preventie). Beweging kan helpen bij het herstel van een stressvolle situatie en bijdragen aan het beter omgaan met toekomstige stressprikkels.¹⁰ Beweging is uiteraard een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl¹¹ en een factor in de preventie van burn-out en het herstel bij burn-out.¹² Bewegen op matig intensief niveau zou het meest helpend zijn om het herstelproces te ondersteunen.¹⁰

4.2. Projectbeschrijving

Dit project wordt uitgewerkt binnen OD004 van luik 2 van het beleidsplan.

Om deze complexe problematiek aan te pakken, werken we 3 pistes uit:

- (1) informeren en sensibiliseren over het positieve effect van beweging bij het verminderen van langdurige stressklachten (primaire preventie)
- (2) gericht informeren en doorverwijzen naar laagdrempelig beweegaanbod voor mensen met stressklachten (secundaire preventie)
- (3) correct informeren over hoe beweging kan helpen bij de laatste fase van herstel van een burn-out (tertiaire preventie), ook naar zorgprofessionals

Deze benadering erkent dat zowel preventieve als curatieve interventies nodig zijn waar beweging een sleutelrol kan betekenen in de problematiek burn-out.

⁹ [2019 - Onderzoek over burn-out in de Belgische bevolking | Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg \(belgie.be\)](#)

¹⁰ [Effecten van bewegen op mentale gezondheid - Trimbos-instituut](#)

¹¹ [Waarom is bewegen gezond en lang stilzitten niet? | Gezond Leven](#)

¹² Naczenski, L. M., De Vries, J. D., Van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. a. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477-494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-ra>

Pijler 1: Informeren en sensibiliseren over het positieve effect van beweging op mentaal welzijn (primaire preventie)

Beweging heeft een positief effect op ons stressregulatiesysteem¹⁰. In het kader van primaire preventie willen we de basisboodschap breed verspreiden dat meer bewegen goed is voor je mentaal welzijn.

Op die manier hanteren we een andere insteek dan de klassieke en welgekende benadering dat bewegen goed is voor de fysieke gezondheid en fitheid. Deze boodschap vergroot het algemene draagvlak dat bewegen goed is voor de gezondheid, zowel fysiek als mentaal, om zo ultiem te kunnen bijdragen aan een hogere sport- en beweegparticipatie. Zo brengen we een gezond beweegpatroon via een andere invalshoek onder de aandacht en dragen we bij aan een hogere kennis rond gezond beweeggedrag en de vooropgestelde beweegrichtlijnen in onze maatschappij. Gezien de tendens tot meer en meer aandacht voor mentaal welbevinden in onze maatschappij, geloven we dat deze boodschap belangrijk is in de primaire preventie van mentale klachten.

Concreet zetten we voor dit project in op een brede informatie en sensibiliseringscampagne. We willen dat zowel zorgverleners als het brede publiek bekend zijn met dit mechanisme (waarom beweging helpt bij stress) en praktische tools en tips aanbieden om hiermee aan de slag te gaan in het dagelijks leven. We werken hiervoor webinars, B2B-webinars voor zorgverleners, infosessies, communicatieboodschappen via sociale mediakanalen uit. Aanvullend zal opnieuw verwezen worden naar het laagdrempelig beweegaanbod (zie project 2.2).

Pijler 2: Gericht informeren en doorverwijzen naar laagdrempelig beweegaanbod voor mensen met stressklachten (secundaire preventie)

In een volgende fase, wanneer mensen met stressgerelateerde klachten zich melden in een zorgsetting, willen we dat de kracht van bewegen ‘top of mind’ is en als aandachtspunt meegenomen wordt in het aspect van zelfzorg.

De sensibilisering van zorgverleners (huisartsen, eerstelijnspsychologen) zou onder andere bestaan uit gerichte communicatie via een B2B-webinar en/of infoavonden. Een belangrijke basis is onder andere de bewegingsrichtlijnen in Vlaanderen¹³. Bij het aanbieden van beweging voor deze doelgroep is “beweging op het juiste moment” het meeste van belang. Voor de inhoudelijke ontwikkeling van deze pijler zouden we beroep doen op externe expertise.

In het kader van empowerment is het belangrijk dat mensen zelf deze informatie ook in handen hebben en niet enkel via zorgverleners.

¹³ [GL_GEZONDHEIDSAANBEVELINGEN_2021_DIGITAAL140421.pdf \(gezondleven.be\)](#)

In dit project gaan we gericht op zoek naar de doelgroep die al werkgerelateerde stress ervaart. We willen ons middels een sensibiliseringscampagne richten op een publiek met de boodschap dat beweging krachtig is, maar op het juiste moment en met de juiste intensiteit. Je eigen grenzen goed aanvoelen en je hieraan aanpassen zijn van belang bij het omgaan met stressgerelateerde klachten.

Naast informeren en sensibiliseren, willen we mensen gericht toeleiden naar concreet en goed omkaderd aanbod, dat in pijler 3.2 (cf. laagdrempelig beweegaanbod “Start to”, gezonde sportdagen en online sportbegeleidingsplatform) aan bod komt.

Daarnaast is er ook een link met project 1 (Beweegwijzer) in het toeleiden naar een geschikte sport, waar ook rekening gehouden wordt met de intensiteit van de beweging in de aangeboden sporten en het plezier vinden in de sportbeleving (ontspannende factor).

De uitdaging in dit project zal opnieuw liggen in het bereiken van de juiste doelgroep: waar deze mensen kunnen bereiken? Hoe ze met communicatie op maat kunnen aanspreken? Net wanneer de nood hoog is om voor zichzelf te zorgen, willen we hen kunnen toeleiden naar de gepaste beweegmogelijkheden. Daarom willen we ook extra inzetten op het bekendmaken en toeleiden naar een Bewegen-Op-Verwijzing-coach, die een belangrijke partner kan zijn om mensen met stressklachten gedoseerd te ondersteunen en begeleiden. Dit zijn drie voorbeelden van concreet aanbod waar we mensen naar willen doorverwijzen via een brede sensibiliseringscampagne.

Pijler 3: Correct informeren over hoe beweging kan helpen bij de laatste fase van herstel van een burn-out (tertiaire preventie), ook naar zorgprofessionals

In deze pijler richten we ons op de mogelijke rol van beweging tijdens de laatste fase van herstel bij burn-out. Burn-out, een urgent en toenemend probleem in onze samenleving, vereist een zorgvuldig opgebouwde herstelaanpak. Hoewel de kracht van beweging breed erkend wordt, is het essentieel dat deze op het juiste moment en op de juiste manier wordt ingezet om een effectieve bijdrage te leveren aan het herstelproces. Zowel herstellende patiënten als zorgprofessionals moeten goed geïnformeerd worden over hoe beweging optimaal kan worden geïntegreerd in deze laatste fase van herstel, zonder risico op overbelasting of terugval. Ook in het kader van herstelpreventie kan beweging een mooie tool zijn, wanneer dit juist wordt ingezet. Voor dit project doen we beroep op externe expertise.

Strategie en Aanpak

Educatieve campagne voor zorgprofessionals om zorgprofessionals adequaat te informeren over de rol van beweging bij het herstel van burn-out en hervulpreventie, zullen we gerichte educatieve initiatieven ontwikkelen. Dit omvat:

- **Webinars en trainingssessies:** deze sessies zullen zorgverleners inzicht bieden in de meest recente wetenschappelijke bevindingen over de voordelen van beweging tijdens de laatste fase van burn-out herstel en hervulpreventie. Ze zullen praktische adviezen krijgen over hoe zij hun patiënten hierin kunnen begeleiden.
- **Informatiepakketten:** zorgprofessionals ontvangen informatie die informatie bevatten om beweging effectief te integreren in het herstelproces van hun patiënten. Samenwerking met experts in revalidatie, fysiotherapie en mentale gezondheid zal ervoor zorgen dat de aangeboden informatie wetenschappelijk onderbouwd en praktijkgericht is.

Empowerment van herstellende patiënten is het cruciaal dat zij toegang hebben tot duidelijke en begrijpelijke informatie over hoe beweging hen kan helpen in de laatste fase van hun herstel. Dit bereiken we door:

- **Informatieve brochures en online content:** we zullen toegankelijke materialen ontwikkelen, zoals brochures en online artikelen, waarin wordt uitgelegd hoe beweging kan bijdragen aan het herstel en hervulpreventie. Deze materialen zullen ook duidelijk maken wanneer het veilig is om te beginnen met sporten en welke vormen van beweging het meest geschikt zijn. Ook hier staat het aanvoelen en respecteren van je eigen (lichamelijke) grenzen centraal.
- **Bewegingsprogramma's op maat:** patiënten zullen via ons platform toegang krijgen tot aangepaste beweegprogramma's die rekening houden met hun specifieke behoeften en herstelstatus. De programma's richten zich op matig intensieve activiteiten, zoals wandelen, yoga of lichte krachttraining, die geleidelijk aan kunnen worden opgebouwd.

Impact en verwachte resultaten

Met deze focus op correcte informatie en ondersteuning in de laatste fase van burn-out herstel, verwachten we dat meer patiënten succesvol zullen re-integreren in hun dagelijkse activiteiten, met een verminderd risico op terugval. Zorgprofessionals zullen beter in staat zijn om hun patiënten te begeleiden in dit cruciale stadium van herstel, wat de algehele effectiviteit van burn-out behandelingen in Vlaanderen zal vergroten. Dit zal niet alleen bijdragen aan het welzijn van individuen, maar ook aan een gezondere en veerkrachtigere

samenleving waarin beweging een integraal onderdeel is van preventie en herstel bij mentale gezondheidsproblemen.

De focus van dit project ligt vooral op communicatieve acties en boodschappen. Begroting voor het laagdrempelig beweegaanbod en relevante aanpassingen zijn reeds voorzien in de bovenstaande projecten (1 en 2). Deze doelgroep en boodschap vergt opnieuw een andere insteek en aanpak, wat eveneens een ander budget vraagt.

Doelstellingen van de communicatie

1. **Zorgprofessionals informeren:** hen bewust maken van de rol van beweging in het herstel van burn-out en hen voorzien van praktische tools om dit te integreren in hun begeleiding.
2. **Patiënten empoweren:** het bieden van begrijpelijke en toegankelijke informatie zodat patiënten zelfstandig aan de slag kunnen met beweging als onderdeel van hun herstelproces.
3. **Breed publiek sensibiliseren:** het vergroten van het algemene bewustzijn rond de voordelen van beweging bij stressklachten en burn-outherstel.

Communicatiekanalen

1. **Online platforms:**
 - **Website en blog:** regelmatige updates en informatieve artikelen over de voordelen van beweging bij burn-out, succesverhalen en praktische tips.
 - **Sociale media:** campagnes op platforms zoals Facebook, Instagram en LinkedIn om een breed publiek te bereiken, inclusief gerichte advertenties voor specifieke doelgroepen.
 - **Nieuwsbrieven:** periodieke e-mailniewsbrieven naar zowel zorgprofessionals als patiënten om hen op de hoogte te houden van de nieuwste inzichten, webinars en programma's.
2. **Offlinecommunicatie:**
 - **Informatieve brochures:** deze zullen beschikbaar zijn in zorgcentra, huisartspraktijken en fysiotherapieklinieken. Ze zullen duidelijke en overzichtelijke informatie bieden over het integreren van beweging in het herstel van burn-out.
 - **Posters en flyers:** verspreid op strategische locaties zoals gezondheidscentra, ziekenhuizen en bedrijven om mensen bewust te maken van het project en de aangeboden hulpmiddelen.

3. Gerichte webinars en workshops:

- Voor zorgprofessionals: webinars en fysieke trainingssessies waarin zij worden geïnformeerd over de laatste wetenschappelijke inzichten en praktische begeleiding krijgen over het integreren van beweging in het herstelproces van hun patiënten.
- Voor patiënten: laagdrempelige online workshops waarin patiënten worden aangemoedigd om beweging als onderdeel van hun herstel te omarmen, met stap-voor-stap begeleiding en succesverhalen.

4. Media-aandacht:

- Persberichten en interviews: verspreiding van persberichten naar relevante media om aandacht te genereren voor het project. Interviews en artikelen in vakbladen voor zorgprofessionals en bredere media voor het algemene publiek.

4.3. Begroting en financiering

1. Productiekosten:

- Ontwikkeling van brochures en informatiemateriaal: drukwerk en ontwerp van brochures, posters en flyers.
- Ontwikkeling van online content: kosten voor het creëren van hoogwaardige video's, infographics en andere digitale content.

2. Distributiekosten:

- Verspreiding van informatiemateriaal: verzending van brochures naar zorgcentra en distributie van posters en flyers.
- Onlineadvertenties: kosten voor gerichte campagnes op sociale media en advertenties om zo specifieke doelgroepen te bereiken.

3. Evenementenkosten:

- Organisatie van webinars en workshops: kosten voor het organiseren van online sessies, inclusief de benodigde technologie en platformen.
- Huur van locaties: indien fysieke workshops worden georganiseerd, zijn er kosten verbonden aan de huur van ruimtes.

4. Technologie en platformen:

- Website onderhoud en ontwikkeling: kosten voor het onderhoud van de website en eventuele nieuwe functionaliteiten.

- Webinar tools en streamingplatformen: kosten voor licenties en gebruik van platforms voor webinars en online workshops.

Voorlopige kostenraming:

- Productiekosten (brochures, posters, online content): € 20.000
- Distributiekosten (drukwerk en online advertenties): € 12.500
- Evenementenkosten (webinars, workshops, locatiehuur): € 10.000
- Technologie en platformen: € 5.000

Totale geschatte begroting: € 47.500

5. Algemene begroting

Project 1: Beweegwijzer

1. Ontwikkelingskosten: € 100.000
2. Marketing en Promotie: € 100.000
3. Sensibilisering en Training: € 40.000
4. Onderhoud en Updates: € 45.000

Totale kosten Project 1: € 285.000

Project 2: Sportprogramma's en Activiteiten

1. Programma- en Activiteitenkosten: € 122.500
2. Promotie en Communicatie: € 35.000
3. Opleiding en Bijscholing: € 30.000
4. Samenwerking en Doorverwijzing: € 20.000
5. Specifiek aanbod voor ongebonden sporter: € 30.000

Totale kosten Project 2: € 237.500

Project 3:

1. Promotie en Communicatie: € 47.500
-

Personeelskosten

1. Projectcoördinator (gedurende 4 jaar): € 240.000
 2. Sporttechnische medewerkers (een totaal van 1,0 VTE gedurende 4 jaar):
€240.000
-

Totale kosten voor alle projecten: € 1.050.000

5.1. Algemene jaarverdeling van budget en projecten.

Jaarverdeling:	Totaal per jaar	Werkingskosten	Personeelskosten
Jaar 1 (2025)	330.000	210.000	120.000
Jaar 2 (2026)	240.000	120.000	120.000
Jaar 3 (2027)	240.000	120.000	120.000
Jaar 4 (2028)	240.000	120.000	120.000

S-Sport // Recreas vzw
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel

02 515 02 54
info@s-sportrecreas.be
www.s-sportrecreas.be