



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

IS JOUW SPORTCLUB IN **TOPVORM** ?

TOOLKIT VOOR SPORTCLUBS
Een verzameling van praktisch inzetbare instrumenten,
nuttige informatie en inspiratie voor jouw sportclub.



TOOLKIT VOOR SPORTCLUBS

Een verzameling van praktisch inzetbare instrumenten, nuttige informatie en inspiratie voor jouw sportclub.



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Hey sportieveling!

Wil jij je sportclub helpen groeien? Wil je de kwaliteit van je organisatie verbeteren? Kan je financiële, materiële of sporttechnische ondersteuning gebruiken? Of zoek je manieren om je sportclub gezonder te maken? Maak gebruik van deze toolkit. Onze instrumentenkoffer helpt sportclubs om hun werking scherp te stellen. En dat op de meest uiteenlopende vlakken.

Hoe we dat doen? Door met verschillende organisaties als één team achter jouw sportclub te gaan staan. Zo vind jij alle slimme tools, inspirerende projecten en handige ondersteuningsmiddelen terug op één plek. In één toolkit die ervoor zorgt dat jouw sportclub in topvorm is.

Ga aan de slag met de thema's die vandaag belangrijk zijn voor jouw club, maar laat je zeker ook inspireren door alle andere hulpmiddelen. Misschien wil je weten hoe je je als sportclub het beste kan verzekeren en ontdek je meteen ook hoe je zorgt voor een slimme EHBO-sportkoffer. Da's mooi meegenomen toch? Alle thema's die aan bod komen vind je terug in het overzicht op de volgende bladzijden.

Ga ervoor!

Dit is een initiatief van de netwerkgroep vrije tijd die opgericht is vanuit de *partnerorganisatie ondersteuning setting gericht werken* (PO OSW). Het doel van deze netwerkgroep? Versterkte samenwerking tussen organisaties die werken aan preventie en meer stroomlijning van hun aanbod, onder andere naar sportclubs.

PO OSW wordt gefinancierd door het departement Zorg, Sport Vlaanderen is lid van de netwerkgroep vrije tijd.

IN DEZE TOOLKIT

Partners

ADMINISTRATIE
& BESTUUR
4

Ondersteuning per thema

FINANCIËLE
EN MATERIËLE
ONDERSTEUNING
13

SPORT-
TECHNISCHE
ONDERSTEUNING
21

GEZONDE
SPORTCLUB
28

DOELGROEPEN
49

DEPARTE-
MENT ZORG
62

GENERATIE
ROOKVRIJ
66

MOEV
70

NADO
VLAANDEREN
71

VAD
77

VLAAMS
INSTITUUT
GEZOND
LEVEN VZW
67

SENSOA
74

ICES
63

GEZOND
SPORTEN
VZW
68

NETWERK
LOKAAL
SPORTBELEID
72

SPORT
VLAANDEREN
75

VLAAMSE
SPORT-
FEDERATIE
78

DEMOS
64

G-SPORT
VLAANDEREN
69

VECHTSPOORT-
PLATFORM
73

SPORTWERK
76

VLAAMSE
LOGO'S
79

EETEXPERT
VZW
65

ADMINISTRATIE & BESTUUR



Loopt jouw sportclub als een geoliede machine? Of nog niet helemaal? Maak gebruik van de ondersteuning en informatie rond administratieve taken en het organiseren van een goed bestuur.

- Vraag advies bij het opstarten van een nieuwe sportclub
- Vraag advies bij het opstarten van een nieuwe G-sportwerking
- Gebruik de kennisbank en helpdesk voor je administratie en bestuur
- Doe beroep op sportclubondersteuners
- Vraag een sportverzekering aan
- Krijg advies rond ruimtelijke ordening en milieu
- Zorg dat ook jouw sportclub, sportorganisatie of sportinfrastructuur in de Sportdatabank staat
- Pas op voor criminele weldoeners!



SPORT.
VLAANDEREN

Vraag advies bij het opstarten van een nieuwe sportclub

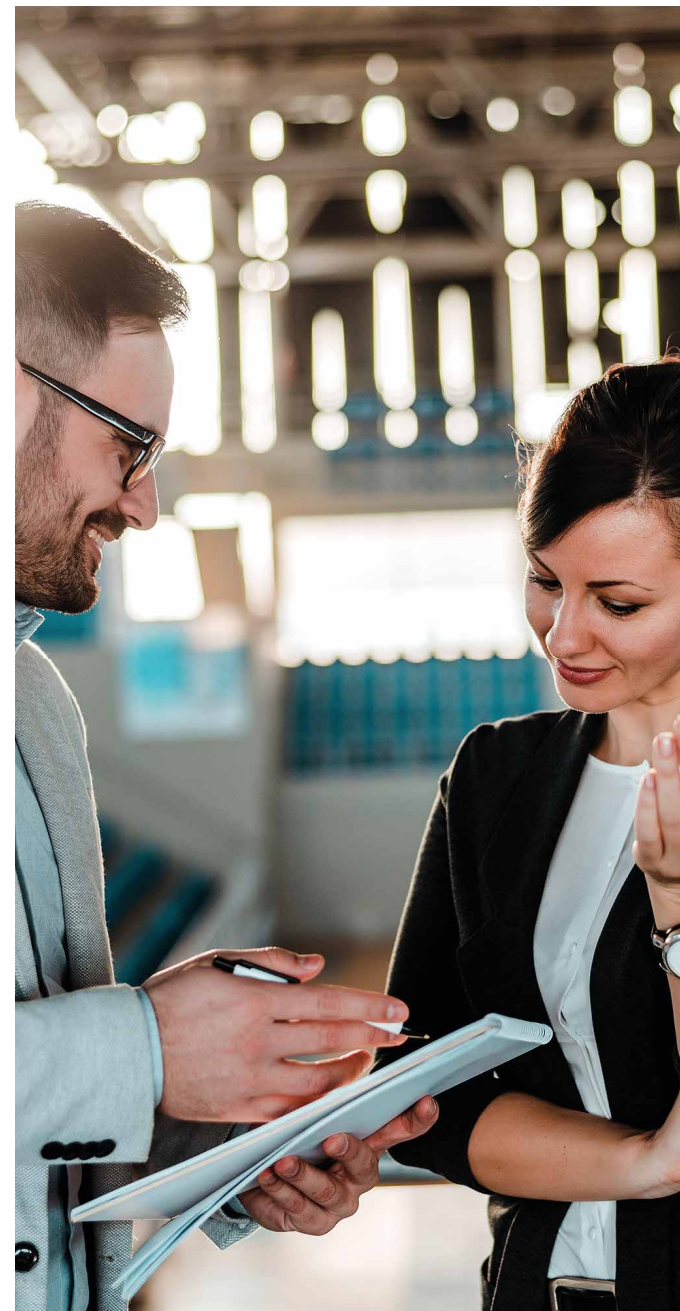
Een nieuwe sportclub oprichten. Daar komt heel wat bij kijken. Laat je daardoor niet ontmoedigen. Als je je laat begeleiden door de juiste mensen, dan is die eigen sportclub voor je het goed en wel doorhebt een feit.

De consulenten (boven)lokale werking van Sport Vlaanderen zijn het eerste aanspreekpunt voor lokale besturen en ondersteunen je bij elke stap. Ze geven advies aan opstartende sportclubs en verwijzen door naar andere relevante partners. Neem contact op met de (boven)lokale consulent die verantwoordelijk is voor jouw gemeente.

Meer informatie:

[Opstarten nieuwe sportclub | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [consulenten \(boven\)lokale werking](#)





SPORT.
VLAANDEREN

Vraag advies bij het opstarten van een nieuwe G-sportwerking

Wil jij als clubbestuurder/trainer helemaal klaar zijn om ook met een G-werking van start te gaan? Hoe begin je er aan? Welke doelgroep heb je voor ogen? Kies je voor een geïntegreerde werking of een afzonderlijke werking? Heel wat vragen waar je niet meteen een antwoord op hebt.

De consulenten Sporten zonder drempels van Sport Vlaanderen en de clubondersteuner van G-sport Vlaanderen zijn het eerste aanspreekpunt en ondersteunen je bij elke stap. Aan de hand van hun brochure 'G-sport in je sportclub', uitgegeven door de Vlaamse Sportfederatie, geven we advies en verwijzen door naar andere relevante partners. Neem contact op met de regionale consulent Sporten zonder drempels of G-sport Vlaanderen.

Meer informatie:

[G-sport in jouw sportclub | Sport Vlaanderen](#)

[Clubbegeleiding | G-sport Vlaanderen](#)

Contact: [regionale consulent Sporten zonder drempels en G-sport Vlaanderen](#)





Brede ondersteuning voor administratie en (people) management van sportclubs en sportfederaties

Thema's waar sportfederaties en sportclubs van wakker liggen? Ze zijn onze prioriteit! We spelen in op wat jullie bezighoudt, remt en stimuleert. Zo werken we samen aan een sterkere, relevante sportsector.

- **Brochures, documenten en tools**

Om te helpen bij de administratie en het bestuur van een sportclub of federatie verzamelt de Vlaamse Sportfederatie alle informatie in een **Kennisbank**. Alle informatie is gestructureerd per thema. Denk daarbij aan vzw-wetgeving, vergoedingen, boekhouden, fiscaliteit of privacy. Je vindt er algemene informatie, modeldocumenten, tools, brochures, voorbeeldcontracten en video's.

Een voorbeeldje? Bekijk de **Goalplanner!** Onze nieuwe planningstool voor sportclubs.

- **Helpdesk**

De Vlaamse Sportfederatie geeft bestuurders van sportclubs antwoorden op vragen rond bestuurlijke thema's via een helpdesk. Je kan de helpdesk bereiken op 09 396 80 60 of via info@vlaamsesportfederatie.be. We helpen je graag verder.

- **Opleidingen**

Samen met lokale besturen en sportfederaties organiseert de Vlaamse Sportfederatie tal van opleidingen. Je kan bijleren over heel wat thema's via ons **open aanbod** maar je kan ook een bijscholing **op maat** aanvragen. Wil je een opleiding organiseren voor je sportclub of heb je een nieuw idee voor een sessie? Laat het ons zeker weten!

- **Begeleiding**

De Vlaamse Sportfederatie biedt **begeleiding op maat** aan voor je sportclubs. We brengen je in contact met een expert rond het thema. De begeleider helpt je tijdens een (online) afspraak van ongeveer 1,5 uur verder met al je vragen.

- **Clubgrade**

De juiste kennis hebben, is soms niet voldoende. Ben je op zoek naar een manier om je hele club met alle stakeholders (vrijwilligers, bestuurders, leden, ...) in beweging te krijgen? Dan zit je bij **Clubgrade** aan het juiste adres. Dankzij ondersteuning op het vlak van people management waait er een nieuwe wind door je sportclub.

Meer informatie:

[Ondersteuning voor sportclubs | Vlaamse sportfederatie](#)

Contact: info@vlaamsesportfederatie.be
of 09 396 80 60



Doe beroep op sportclubondersteuners

Sportclubs worden dagelijks geconfronteerd met allerlei uitdagingen:

- Hoe kan je als sportclub een sociale en sportieve rol blijven spelen in een steeds veranderende maatschappij?
- Kan de communicatie van je sportvereniging beter en professioneler?
- Moeite om je vrijwilligers voldoende te betrekken bij je clubbeleid?
- Of heb je het moeilijk om als club rond te komen?

Sportwerk Vlaanderen ondersteunt en ontzorgt sportclubs om deze uitdagingen op een kwaliteitsvolle manier aan te pakken. Dat doen we met de hulp van onze sportclubondersteuners. Zij kunnen op 3 verschillende manieren het verschil maken voor je sportclub:

Als administratief ondersteuner

Geef een aantal administratieve taken uit handen om de werkdruk bij je sportclub te verlichten. Zo heeft het bestuur meer tijd om zich bezig te houden met het beleid en de kerntaken van je sportclub.

Meer informatie:

[Administratief ondersteuner | Professionaliseer je sportclub | Sportwerk Vlaanderen](#)

Als coördinator

Laat je clubwerking ondersteunen door een coördinator. Bijvoorbeeld bij het uitwerken van sporttechnische doelstellingen, als brugpersoon tussen de club en haar vrijwilligers of bij het optimaliseren van specifieke projecten. Een coördinator helpt je sportclub om tot concrete acties te komen en zo je clubwerking te versterken.

Meer informatie: [Coördinator | Professionaliseer je sportclub | Sportwerk Vlaanderen](#)

Als manager

Je clubwerking op bestuurlijk en beleidsmatig niveau ondersteunen of optimaliseren? Dan kan een manager helpen. Zo krijgt je sportclub de nodige begeleiding om op lange termijn de missie en visie van de club te realiseren.

Meer informatie: [Manager | Professionaliseer je sportclub | Sportwerk Vlaanderen](#)

Contact: sportclubs@sportwerk.be of 09 243 12 70





SPORT.
VLAANDEREN

Vraag een sportverzekering aan

Nieuwe sportclubs komen tijdens de opstartfase (de eerste drie maanden) in aanmerking voor een gratis sportverzekering. Ook socio-culturele verenigingen die 'sport' niet als hoofdactiviteit hebben en jeugdverenigingen kunnen bij Sport Vlaanderen zo'n sportverzekering aanvragen wanneer ze een sportevenement organiseren.

Initiatieven die van deze gratis sportverzekering gebruik willen maken, moeten voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk zijn en er mag geen aparte bijdrage gevraagd worden voor de verzekering.

Zowel de deelnemers van de sportactiviteiten als de onbezoldigde medewerkers (bv. vrijwilligers) van het initiatief zijn dan verzekerd. Indien jouw sportclub reeds is aangesloten bij een sportfederatie, wordt de verzekering via deze weg voorzien.

Meer informatie:

[Sportverzekering | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [consulenten \(boven\)lokale werking](#)





SPORT.
VLAANDEREN

Krijg advies rond ruimtelijke ordening en milieu

Een goed en evenwichtig sportbeleid staat niet los van andere maatschappelijke thema's. Daarom heeft Sport Vlaanderen een Cel Omgeving die de evoluties binnen de beleidsdomeinen ruimtelijke ordening en leefmilieu op de voet volgt. De Cel Omgeving bestaat uit een aantal adviseurs gespecialiseerd in ruimtelijke ordening en leefmilieu.

Heeft je sportclub advies nodig rond deze thema's? Op de website van Sport Vlaanderen vind je meer informatie over welke ondersteuning de Cel Omgeving biedt aan clubs, federaties en sportdiensten.

Website: [Sport en omgeving | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [Contactformulier Sport en omgeving | Sport Vlaanderen](#)





SPORT.
VLAANDEREN

Zorg dat ook jouw sportclub, sportorganisatie of sportinfrastructuur in de Sportdatabank staat

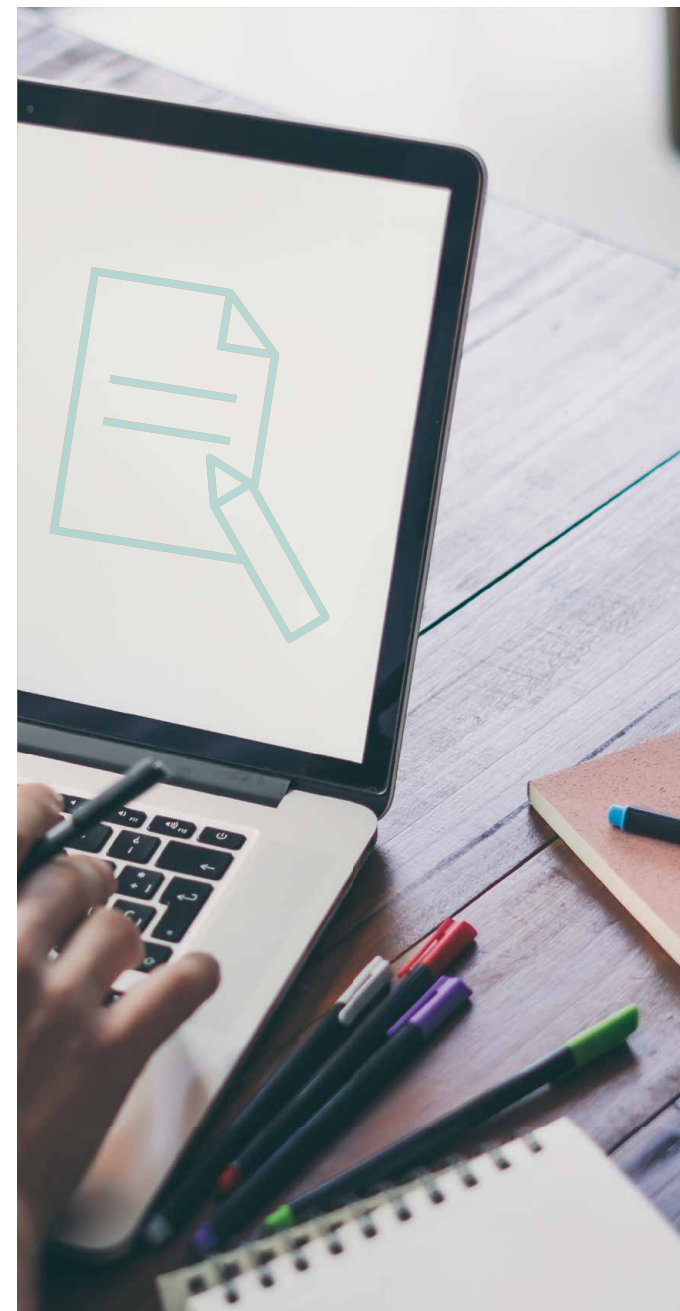
In de Sportdatabank Vlaanderen vind je de gegevens van maar liefst 28.000 Vlaamse sportclubs die samen gebruik maken van 22.000 sportinfrastructuren.

Hoe we die database actueel houden? Op basis van data die we ontvangen van sportfederaties en sportclubs. Sport Vlaanderen werkt daarvoor met een handige tool die je vindt in het e-loket. Zo kan jij de gegevens van je sportclub of sportinfrastructuur makkelijk doorgeven en houden wij de databank zo volledig en juist mogelijk. Dat doen we omdat we geloven dat een goed sportbeleid alleen mogelijk is op basis van correcte data.

Het e-loket vind je op [E-loket | Sport Vlaanderen](#). De hoofdbeheerder van het gebruikersbeheer Vlaamse Overheid in jouw gemeente (meestal de algemeen directeur of gemeentesecretaris) kan je er toegang toe verlenen.

Website: [Vind een sportorganisatie | Sport Vlaanderen](#) en [Vind je sportplaats | Sport Vlaanderen](#)

Contact: hans.ponnet@sport.vlaanderen





SPORT.
VLAANDEREN



Let op voor de criminele weldoener!

Criminele weldoeners zijn personen met een dubieuze achtergrond die proberen om zich positief te profileren door het steunen van maatschappelijk nuttige activiteiten. Nederlands onderzoek toonde aan dat 1 op 3 gemeenten al met dergelijke weldoeners in aanraking is gekomen.

Uit een brede bevraging in Belgisch Limburg bleek dat ook bij ons gelijkaardige vormen van ondermijning aanwezig zijn. Meer bepaald gaat het bij criminele weldoeners om personen die zich 'inkopen' in de samenleving door geld te investeren in goede doelen, sportclubs, het verenigingsleven...Dat doen ze bijvoorbeeld om geld wit te wassen of als façade voor andere illegale activiteiten.

Het parket van Limburg, ARIEC Limburg en gouverneur Jos Lantmeeters stelden onlangs een brochure voor met als titel 'Pas op voor criminele weldoeners'. Met deze brochure willen de initiatiefnemers zowel de lokale besturen als het verenigingsleven bewust maken van het fenomeen en hen een aantal tips aanreiken waardoor zij zich weerbaarder kunnen opstellen. Daarnaast werden er specifiek rond dit thema ook twee infosessies georganiseerd voor wijkinspecteurs, die binnen de gemeenten dienst zullen doen als aanspreekpunt.

We hopen dat deze brochure ook een aanzet vormt waarmee je binnen jouw eigen organisatie aan de slag kan gaan rond dit thema. De brochure geeft niet alleen aan wat de knipperlichten en indicatoren zijn, maar ook hoe je je vereniging weerbaarder kan maken en wat je kan doen als je toch met een criminele weldoener te maken krijgt.

[Raadpleeg de brochure.](#)



VU: ARIEC Limburg,
Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

FINANCIËLE EN MATERIËLE ONDERSTEUNING



Wil je weten of je subsidies kan aanvragen voor jouw activiteit? Of heb je extra sportmateriaal nodig voor je evenement en wil je dat graag lenen? Ontdek welke financiële en materiële steun mogelijk is voor je sportclub.

- Vraag subsidies aan voor je sportevenement
- Alles over de investeringssubsidie topsport- en bovenlokale sportinfrastructuur
- Stap mee in sportieve groepsaankopen
- Vraag financiële ondersteuning aan voor je G-sportclub
- Vraag advies over G-Sportmateriaal of kom het lenen
- Vraag gratis lesgeversondersteuning aan
- Leen gratis sportmateriaal
- Vraag prijzen en trofeeën aan
- Vier de Maand van de Sportclub
- Gebruik de centra van Sport Vlaanderen voor (sport)activiteiten
- Kom in actie tijdens de Europese week van de Sport + EU Sport Link



SPORT.
VLAANDEREN

Vraag subsidies aan voor je sportevenement

Vlaanderen telt vele sportevenementen, en dat wil Sport Vlaanderen zo houden. Daarom wil het waardevolle internationale (top)sportevenementen en bovenlokale sportevenementen financieel ondersteunen. Er zijn vijf categorieën met elk een eigen subsidiereglement:

- Wereldkampioenschappen, Europese Kampioenschappen en kwalificatietoernooien voor EK's, WK's en Olympische Spelen
- Internationale topsportevenementen
- Internationale sportevenementen
- Sportevenementen met een bovenlokale uitstraling
- G-sportevenementen

Sporters beleven meer, daar is Sport Vlaanderen rotsvast van overtuigd en dat wil het aan zoveel mogelijk mensen in Vlaanderen laten zien. Daarom vragen we om tijdens de evenementen die we ondersteunen de 'sportersbelevenmeer'-campagne mee uit te dragen.

Wil je als organisator van een evenement in aanmerking komen voor ondersteuning? Dien je aanvraag dan op tijd in via het digitale platform van Sport Vlaanderen.

Website: [Ondersteuning voor verschillende types sportevenementen | Sport Vlaanderen](#)

Contact: evenementen@sport.vlaanderen





SPORT.
VLAANDEREN

Alles over de investeringsubsidie topsport- en bovenlokale sportinfrastructuur

Wil je weten of jouw sportinfrastructuur in aanmerking komt voor subsidiëring en aan welke voorwaarden je daarvoor moet voldoen? Weet je niet precies hoe je als sportclub subsidiëring kan aanvragen? En kan iedereen eigenlijk subsidies aanvragen? Op deze en vele andere vragen vind je een antwoord op de website van Sport Vlaanderen.

Website: [Decreet topsportinfrastructuur | Sport Vlaanderen](#)

Contact: infrastructuur@sport.vlaanderen

Stap mee in sportieve groepsaankopen

Vlaams minister van Sport Ben Weyts lanceerde de Sportsput, een project dat geïnteresseerde sportaanbieders, waaronder ook sportclubs, de mogelijkheid biedt om in een groepsaankoop voor (voornamelijk outdoor) sportinfrastructuur te stappen. Een groepsaankoop is de ideale manier om kwalitatieve sportinfrastructuur aan te kopen voor een lagere prijs. Elke aankoop van sportinfrastructuur die kadert binnen thema's als energie, klimaat, sportieve publieke ruimte en ongebonden sport, komt in aanmerking voor een groepsaankoop.

Ontdek wat mogelijk is voor jouw sportclub en welke groepsaankopen er aan zitten te komen op de website van Sport Vlaanderen.

Website: [Sportsput Vlaanderen | Sport Vlaanderen](#)

Contact: infrastructuur@sport.vlaanderen





SPORT.
VLAANDEREN



Vraag financiële ondersteuning aan voor je G-sportclub

Heb je een aanbod voor sporters met een beperking, psychische kwetsbaarheid of een chronische aandoening? Of organiseer je een evenement voor één van deze doelgroepen? Dan kan je subsidies aanvragen of op zoek gaan naar fondsen voor je activiteit.

Sport Vlaanderen voorziet in een financiële ondersteuning voor opstartende G-sportclubwerkingen, duurzame G-sportclubwerkingen en G-sportevenementen.

Alle info vind je terug op de [website](#).

Belangrijke tip: lees grondig het subsidiereglement na vooraleer je een subsidiedossier indient!

Is dit niet wat je zoekt: G-sport Vlaanderen bundelt de verschillende financieringsmogelijkheden voor G-sport: [Subsidies voor G-sport - G-sport Vlaanderen \(gsportvlaanderen.be\)](#)

Website: [Vraag financiële ondersteuning aan voor je G-sportclub | Sport Vlaanderen](#)

Contact: sportenzonderdrempels@sport.vlaanderen





Vraag advies over G-Sportmateriaal of kom het lenen

Heb je vragen over specifiek materiaal voor G-sporters? Of wil je weten waar je het juiste materiaal kan vinden? Neem een kijkje op de pagina [Aangepast materiaal van G-sport Vlaanderen](#) of neem contact op met [G-sport Vlaanderen](#) via info@gsportvlaanderen.be

Rolstoelen of klein sportmateriaal kan je lenen bij de uitleendienst van Sport Vlaanderen. Raadpleeg de rubriek '[Leen gratis sportmateriaal](#)'.

Vraag gadgets en medailles aan

Wil je de beleving bij de deelnemers van je sportactiviteit verhogen? Dat kan Sport Vlaanderen alleen maar toejuichen. Daarom kunnen organisatoren van sportevenementen gratis medailles, gadgets of anderen kleine prijzen aanvragen.

Website: [Gadgets en medailles nodig voor een sportevenement? | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [consulenten \(boven\)lokale werking](#)

SPORT.
VLAANDEREN





SPORT.
VLAANDEREN

Vraag gratis lesgeversondersteuning aan

Als je een nieuwe sportclub, een nieuwe afdeling of een nieuwe lessenreeks binnen je sportclub opstart, kom je in aanmerking voor de gratis lesgeversondersteuning van Sport Vlaanderen.

Het gaat om een eenmalige lesgeversondersteuning van maximaal tien lessen, verspreid over meerdere dagen. Sport Vlaanderen betaalt en verzekert de lesgever via een arbeidsovereenkomst voor occasioneel personeel.

Website: [Gratis lesgeverondersteuning | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [consulenten \(boven\)lokale werking](#)

Leen gratis sportmateriaal

Wist je dat Sport Vlaanderen in elke provincie een uitleendienst heeft waar je sportmateriaal voor een beperkte tijd gratis kan gaan lenen? Alle uitleendiensten hebben een aantrekkelijk aanbod, ook voor G-sport. De grootste keuze aan sportmateriaal heb je in de centrale uitleendienst in Hofstade. Voor G-sportmateriaal vind je het grootste assortiment in Gent en Brasschaat.

Website: [Uitleendiensten | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [uitleendiensten](#)





Vier de Maand van de Sportclub

September is elk jaar de 'Maand van de Sportclub'. Sport Vlaanderen organiseert samen met sportdiensten en sportclubs een hele maand lang acties om sportclubs in de kijker zetten. Zo kunnen ze hun werking promoten in hun eigen buurt. Dit mag je als sportclub niet missen!

Website: [Deelnemen aan de maand van de Sportclub | Sport Vlaanderen](#)

Contact: sportersbelevenmeer@sport.vlaanderen

SPORT.
VLAANDEREN





SPORT.
VLAANDEREN



Gebruik de centra van Sport Vlaanderen voor (sport) activiteiten

Sport Vlaanderen baat veertien goed uitgeruste sportcentra uit die voor iedereen ter beschikking staan. Je vindt een centrum van Sport Vlaanderen in Blankenberge, Brasschaat, Brugge, Genk, Gent, Hasselt, Herentals, Heusden-Zolder, Hofstade, Liedekerke, Nieuwpoort, Waregem, Willebroek en Woumen. Allemaal hebben ze hun eigen troeven.

Sportkampen, sportklassen maar ook clubs, bedrijven en individuele sporters kunnen er het hele jaar door terecht. Voor sportlessen, bedrijfssportdagen of voor het wekelijkse uurtje sport. Een tiental centra beschikken ook over een sportverblijf, goed voor meer dan 1.000 bedden. Het zijn de ideale locaties voor de organisatie van een sportclubstage.

Website: [Onze centra | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [Onze centra](#)



Kom in actie tijdens de Europese week van de sport

We moedigen iedereen aan om actief te blijven en deel te nemen aan de Europese Week van de Sport, die elk jaar plaatsvindt van 23 tot 30 september. Dit initiatief van de Europese Commissie heeft als doel om sport en lichaamsbeweging in heel Europa te bevorderen en aan te moedigen. Het overkoepelende thema is “#BeActive”, wat ons inspireert om actief te blijven gedurende de hele week en de rest van het jaar! Bij organiseren van initiatieven kan je een ondersteuning tot maximum 1500 euro ontvangen.

Website: [Europese Week van de Sport | Sport Vlaanderen](#)

Contact: sportersbelevenmeer@sport.vlaanderen

EU Sport Link

EU Sport Link is een initiatief van de Vlaamse Sportfederatie en het Netwerk Lokaal Sportbeleid. De organisatie verbindt wie in Vlaanderen actief is met sport en bewegen, met actoren in Europa en met de Europese instellingen en organisaties. EU Sport Link werkt vooral voor sportfederaties, lokale besturen en sportclubs.

Sinds 1/1/2023 werkt EU Sport Link samen met EPOS Vlaanderen om coaches en medewerkers van sportorganisaties via Erasmus+ subsidies de kans te geven om naar het buitenland te gaan voor stages.

Website: [EU Sport link](#)

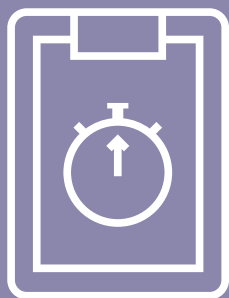
Contact: bart.verschueren@eusportlink.be

SPORTTECHNISCHE ONDERSTEUNING



Ondersteun jouw trainersstaf met kwalitatieve opleidingen en bijscholingen. Of doe een beroep op externe lesgevers.

- Kies voor sportkaderopleidingen
- Ga aan de slag met het nieuwe opleidingsmodel voor je trainers
- Leer ontwikkelingsgericht trainen
- Krijg sporttechnische ondersteuning van trainers en jeugd sportcoördinatoren
- Aan de slag met sporttechnische ondersteuning G-sport voor je sportfederatie
- Ga voor opleidingen binnen G-sport
- Kies voor vernieuwing samen met de Sportinnovatiecampus



VLAAMSE TRAINERSSCHOOL

SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Kies voor sportkaderopleidingen

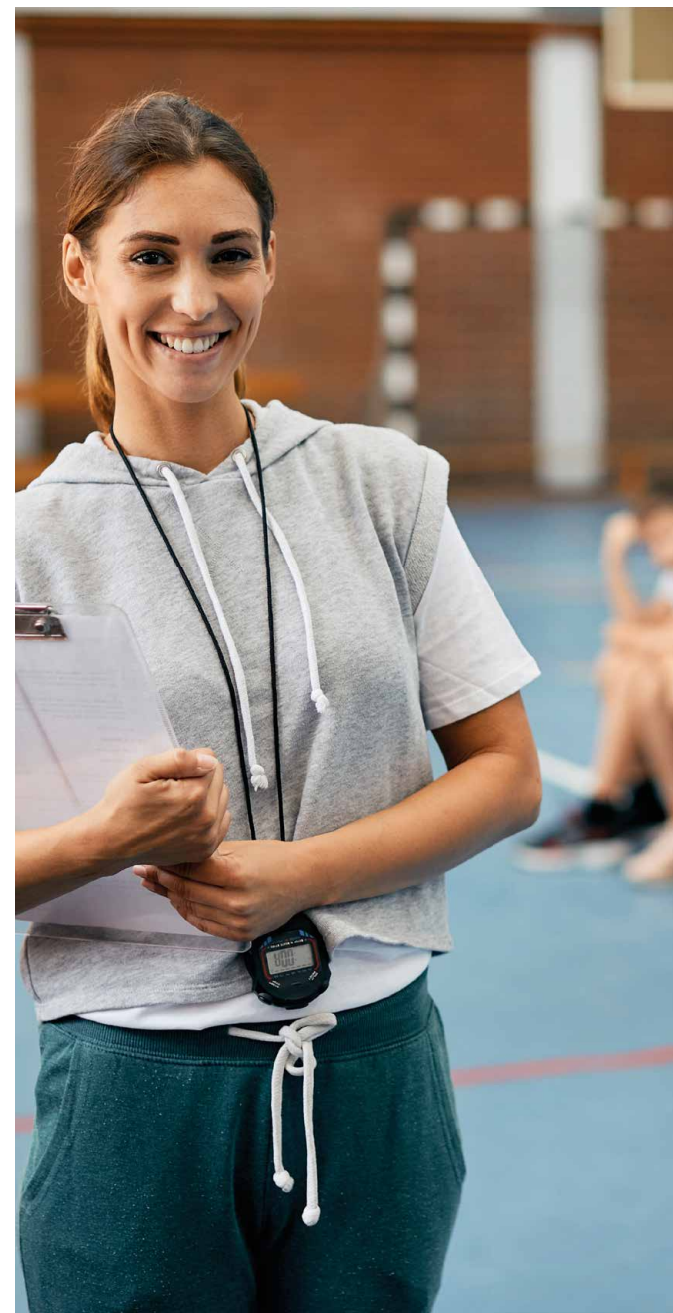
Wil je iets bijleren over sport, training, prestatieverbetering of brede motorische ontwikkeling? Wil je redders opleiden of jouw lesgevers extra competenties laten verwerven? De Vlaamse Trainersschool is de plaats waar je moet zijn voor sportkaderopleidingen en bijscholingen in Vlaanderen:

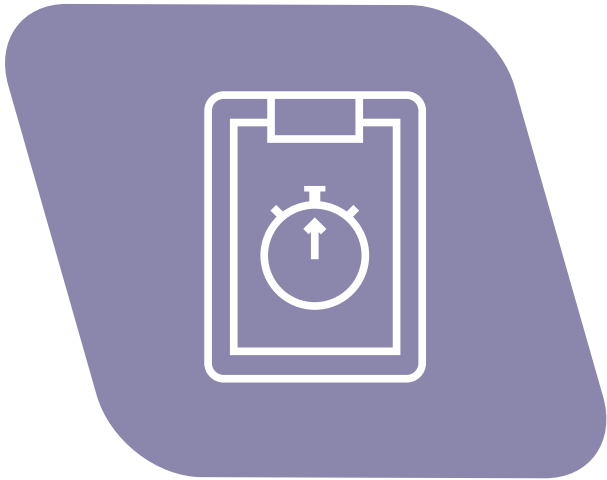
- Start 2 Coach opleidingen
- Opleidingen Coach 4 Skills
- Trainersopleidingen: Initiator, Instructeur, Trainer C, Trainer B, Trainer A
- Reddersopleidingen en -bijscholingen
- VTS Plus bijscholingen en VTS Plus Marathon
- Dag van de Trainer
- Online e-modules rond EHBO, veilig sportklimaat, ...

Neem een kijkje op de website of in de VTS-app en je vindt beslist de opleiding of bijscholing die je zoekt.

Website: [Sport Vlaanderen VTS](#)

Contact: vts@sport.vlaanderen





**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Ga aan de slag met het nieuwe opleidingsmodel voor je trainers

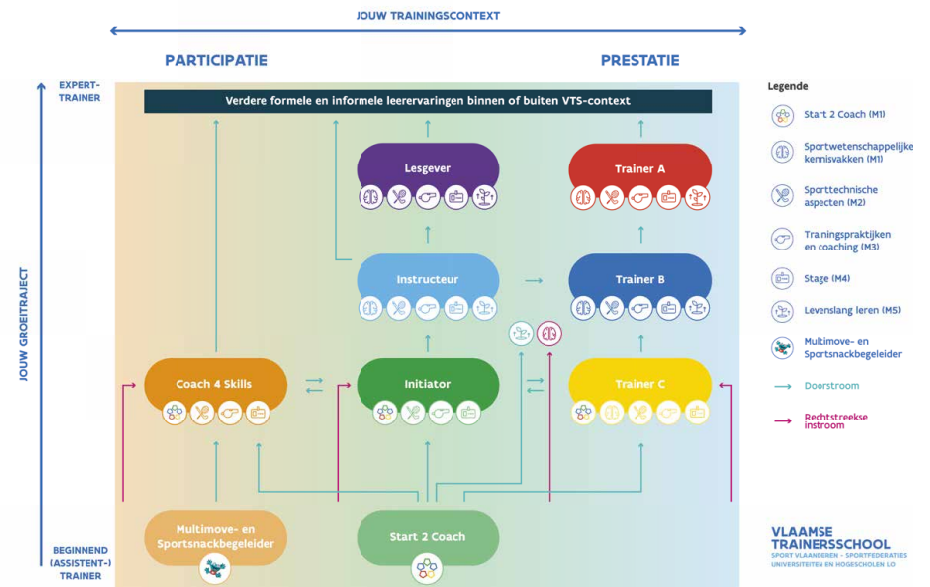
De Vlaamse Trainersschool (VTS) ontwikkelde hun opleidingsmodel met als doel om iedere trainer een opleiding op maat aan te kunnen bieden en zo in Vlaanderen tot meer dan ooit gekwalificeerde trainers te komen. Gekwalificeerde trainers verhogen namelijk de kwaliteit van de sportbegeleiding en zorgen voor een lagere drop-out bij zowel trainers als sporters. Het opleidingsmodel voorziet in rechtstreekse instroom- en doorstroommogelijkheden, afhankelijk van je behoeften als trainer. Zo kan je bij aanvang van een opleidingstraject bijvoorbeeld een keuze maken tussen een context gericht op participatie of op prestatie, op één sport of op multisport, en kan je binnen de eigen context vervolgoopleidingen selecteren in functie van je verdere ontwikkeling als trainer.

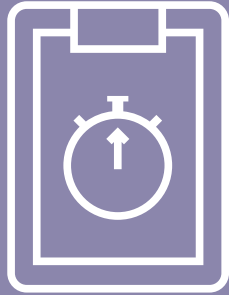
Welk traject je als trainer ook kiest, de noodzakelijke pedagogisch-didactische basisvaardigheden waarover elke (gekwalficeerde) trainer moet beschikken, krijg je steeds mee via de generieke **Start 2 Coach-module**.

Naast sporttakgerichte opleidingen biedt de Vlaamse Trainersschool ook de beroepsgerichte opleiding Hoger Redder aan, in samenwerking met de Vlaamse Reddingsfederatie (Redfed) en het Netwerk Lokaal Sportbeleid.

Website: [Sport Vlaanderen VTS opleidingsmodel](https://www.sportvlaanderen.be/vts)

Contact: vts@sport.vlaanderen





Leer ontwikkelingsgericht trainen

Of het nu gaat om jonge kinderen of volwassenen, beloftevolle of minder vaardige atleten, op recreatief of competitief niveau, iedereen heeft recht op kwaliteitsvolle trainingen.

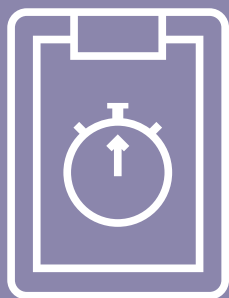
De toolbox ontwikkelingsgericht trainen, biedt elke trainer een houvast bij het periodiseren. Je leert hoe je sporters kan trainen volgens hun fysieke eigenschappen en hun mentale ontwikkeling. Ook blessuregevoeligheid en andere medische aandachtspunten komen aan bod.

Meer info: [Gezond-sporten-grafiek](#) | [Gezond Sporten](#)

Vraag onze on demand webinar aan voor trainers, waarbij experts extra duiding en informatie geven rond de fysieke en mentale periodisering bij jonge atleten.

Contact: info@gezondsporten.be





Krijg sporttechnische ondersteuning van trainers en jeugdsportcoördinatoren

Trainers versterken en verbeteren de sporttechnische vaardigheden

Als sportclub wil je jouw leden kwaliteitsvolle trainingen aanbieden, op maat van hun leeftijd en ontwikkeling. Door te werken met gediplomeerde trainers verhoog je de kwaliteit van de sporttechnische scholing van sporters. De zoektocht naar 'goede' trainers, die passen binnen de club, loopt echter niet altijd van een leien dakje.

Sportwerk kan je ondersteunen bij de trainerswerking van je sportclub of helpt je zoeken naar de juiste trainers. Gediplomeerde, professionele trainers zorgen immers voor buitengewone belevenissen.

Meer informatie:

[Trainer | Sportwerk Vlaanderen](#)



Jeugdsportcoördinatoren bouwen binnen de club een sterk trainersbeleid uit

Kies je voor een sportclub, dan verwacht je kwaliteitsvolle trainingen. Gericht op sociale en sporttechnische ontwikkeling doorheen de jaren.

Als sportclub heb je daarvoor niet alleen de juiste trainers nodig, maar ook duidelijke leerlijnen en een beleid dat aansluit bij de sportieve en sociale doelen van de sporter en de club.

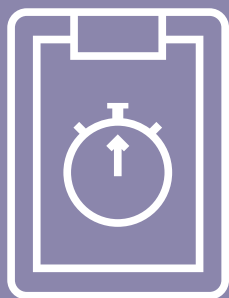
Een sporttechnisch coördinator of jeugdsportcoördinator helpt je om het sportief en trainersbeleid uit te bouwen. Hij vormt de brug tussen bestuur, trainers, sporters en ouders op sporttechnisch vlak. Als club krijg je daardoor op termijn een structurele, gediplomeerde en kwalitatieve trainerspool.

Meer informatie:

[Jeugdsportcoördinator | Sportwerk Vlaanderen](#)

Wil je je sportclub professionaliseren? Sportwerk gaat altijd op zoek naar een oplossing op maat van jouw club en ontzorgt je graag met kwalitatieve trainers of sportclubondersteuners die:

- of van sport hun beroep willen maken,
- of willen bijverdienen in de sport via o.a. Artikel 17



Aan de slag met sporttechnische ondersteuning G-sport voor je sportfederatie

G-sport Vlaanderen ondersteunt sportfederaties in het uitbouwen van een inclusief G-sportbeleid waarbij binnen elk domein aandacht is voor G-sporters. Heel wat reguliere sportfederaties ontwikkelden tools specifiek ter ondersteuning van de sportclubs met een G-werking.

Een pictogrammenoverzicht specifiek voor de sporttak, een aangepaste medische fiche, een communicatieboekje gericht naar begeleiding van G-sporters, aangepaste diplomawerking, uitleendienst van aangepast sportmateriaal, ... Er bestaat al heel wat.

Je kan verschillende tools terugvinden op [Integratiebeleid | G-sport Vlaanderen](#). Informeer je bij de G-verantwoordelijke, het aanspreekpunt voor G-sport binnen de sportfederatie.

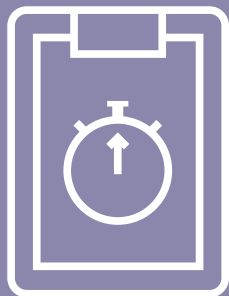
Meer info en contact: [Partnerfederaties | G-sport Vlaanderen](#)

Ga voor opleidingen binnen G-sport

Biedt jouw club G-sport aan of heb je interesse in G-sport? En wil je je team daarbij extra ondersteunen? G-sport Vlaanderen verzamelt alle opleidingen, bijscholingen en trefmomenten voor personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening. Je vindt opleidingen in eigen beheer, maar ook opleidingen via externe partners zoals de Vlaamse Trainersschool of doelgroepenorganisaties binnen verschillende sporten.

Meer info: [Opleidingen | G-Sport Vlaanderen](#)





SPORT.
VLAANDEREN

howest
hogeschool

Kies voor vernieuwing samen met de Sportinnovatiecampus Brugge

De Sportinnovatiecampus is een open kennis- en innovatiecampus van Sport Vlaanderen, in samenwerking met Howest (Hogeschool West-Vlaanderen), gelegen in het Sport Vlaanderen centrum te Brugge en bestaande uit onderzoekers, projectmanagers en in-house experts. Het is de proeftuin voor sportinnovatie in Vlaanderen waarbij verschillende innovatieve concepten worden gedetecteerd en uitgetest. De Sportinnovatiecampus ondersteunt werkveldpartners bij hun innovatieprojecten en heeft als doel te inspireren en informeren over innovatiemogelijkheden voor de sport- en beweegsector.

De Sportscube for Active Gaming, gelegen in de Sportinnovatiecampus, biedt iedereen de kans om exergames (exercise-games) uit te proberen. Kom experimenteren met gamification, een VR-bril... en beweeg in de metaverse!

HADO is de nieuwste aanwinst binnen het innovatieve aanbod van de Sportscube for Active Gaming. HADO ontstond in Japan en is de eerste teamsport in AR waar er al EK's en WK's van georganiseerd worden. Het is een unieke, toegankelijke en leuke combinatie van sport en gaming. Je kan het zien als een intensieve en strategische 3 vs 3 versie van trefbal met behulp van augmented reality (AR).

Website: [Wie zijn we | Sportinnovatiecampus](#)

Contact: info@sportinnovatiecampus.be



GEZONDE SPORTCLUB



Maak werk van een gezonde sportomgeving, zowel op als naast het terrein. Met aandacht voor het fysiek en mentaal welzijn van de sporters.

- Leer alles over EHBO in je sportclub
- Wat na impact op het hoofd
- Zorg voor een medisch draaiboek op je sportkamp
- Zo ga je om met sportkeuring
- Aan de slag met blessurepreventie
- Eerste hulp bij tandongevallen
- Bescherm de gevoelige huid van kinderen met de smeerm-campagne
- Bescherm je tegen de zon bij smeerweer
- Goed voorbereid op warme dagen
- Vergok je sportplezier niet
- Voorkom problemen met alcohol en drugs in je sportclub
- Gezond eten in de sportclub
- Voorkom eetproblemen in de sportclub
- Promoot een gezonde bewegingsmix
- Ga voor geluk met de geluksdriehoek en gelukswandeling
- Maak je sportclub rookvrij
- Voor een dopingvrije sport
- Laat je adviseren over gewichtsbeheersing in vechtsporten
- Aan de slag met de toolkit Grensoverschrijdend Gedrag voor sportclubs
- Speel het spel 'Sport met grenzen op jongerenmaat'
- Sport met Grenzen volgens het Vlaggensysteem
- Ga aan de slag met de Safe Sport Allies toolbox
- Aan de slag met het doeboek Time-Out tegen Pesten
- Naar een pestvrije sportclub met de toolkit "Wij Pestvrij"
- Ga het gesprek aan met sportouders
- De genderscan



Leer alles over EHBO in je sportclub

Sporten is gezond, maar af en toe loopt het mis op of naast het sportveld of de sportmat. In zo'n situatie is het van groot belang dat je weet wat er aan de hand is en wat je moet doen om de persoon in kwestie te helpen. Gezond Sporten helpt je sportclub graag op weg om op elk moment eerste hulp te kunnen bieden zodat elke sporter zo snel en zo goed mogelijk geholpen kan worden.

Leer alles over de eerste hulp bij de meest voorkomende sportblessures via onze e-learning en voorzie een uitgeruste EHBO-sportkoffer in jouw sportclub!

Website: [EHBO in de sportclub | Gezond Sporten](#)

Contact: info@gezondsporten.be



**VLAAMSE
TRAINERSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO



Wat na impact op het hoofd

Dat een impact op het hoofd gevaarlijk kan zijn voor de gezondheid van de sporter spreekt voor zich. Impact vermijden is de eerste boodschap. Valt het toch voor, zowel tijdens wedstrijden als tijdens trainingen, dan moeten we er gepast mee omgaan.

Daarom gingen we samen met verschillende actoren aan de slag om gepaste adviezen op te stellen. Waar moet een sporter en zijn omkadering alert voor zijn na zo'n impact? Wat zijn de signalen van een mogelijke hersenschudding? En hoe kan hij of zij nadien verantwoord het sporten hervatten? Afhankelijk van de ernst van de impact vind je advies rond de nodige rustperiode en de noodzaak van een tussentijds controle onderzoek. Je kan deze adviezen terugvinden op de website van het project "Impact op het hoofd in de sport". Voor informatie bij risicovechtporten, kan je terecht bij het Vechtsportplatform.

Meer info voor risicovechtportclubs:

[Vechtsportplatform](#)

Contact: info@impactophethoofd.be

Download gratis de poster en sticker rond impact op het hoofd en hang deze op in jouw sportclub.

Aan de slag: www.impactophethoofd.be





Zorg voor een Medisch draaiboek op je sportkamp

Sportkampen bezorgen jongeren een actieve vakantie om nooit te vergeten. En natuurlijk wil je hen met de grootste zorg omringen. Door na te denken over hoe je in kan spelen op eventuele allergieën, door de nodige medicatie te voorzien én door te weten hoe je eerste hulp kan bieden (die hopelijk niet nodig is).

Ontdek het draaiboek dat Gezond Sporten en de Vlaamse Sportfederatie samenstelden om goed voorbereid op sportkamp te vertrekken.

Website: [Draaiboek sportkamp | Gezond Sporten](#)

Contact: info@gezondsporten.be

Zo ga je om met sportkeuring

Met de tool op sportkeuring.be kan je de leden van jouw sportclub informeren over een sportmedisch onderzoek. Via een vragenlijst rond hun gezondheid en sportbeoefening komen zij te weten of een medisch onderzoek al dan niet nodig of nuttig kan zijn. Zo'n onderzoek is niet verplicht, behalve wanneer de sportorganisatie (sportfederatie of sportclub) dit eist.

Meer info: [Sportmedisch onderzoek | Sportkeuring](#)

Contact: info@sportartsen.be





Aan de slag met blessurepreventie

Sporten heeft veel gezondheidsvoordelen, maar om daar maximaal van te kunnen genieten, moeten sporters wel in veilige omstandigheden kunnen sporten. Het is een basistaak van de overheid, sportfederaties, sportclubs, trainers en sportdocenten om die omstandigheden te creëren. Zo hou je het risico op blessures laag.

Met dat doel voor ogen werkt Gezond Sporten verschillende primaire blessurepreventie initiatieven uit. Denk aan sensibilisatiecampagnes, opleidingen voor trainers en sportbegeleiders, blessurepreventie bijscholingen voor sporters, een digitale oefenbibliotheek, ...

Maak ook in jouw sportclub werk van blessurepreventie!

Aan de slag: [Blessurepreventie | Gezond Sporten](#)

Contact: info@gezondsporten.be





Eerste hulp bij tandongevallen

Een tandongeval is een ongeval waarbij een tand verplaatst wordt, gebroken raakt of uitvalt. Het is erg belangrijk om bij een tandongeval snel te reageren. Zo is de kans het grootst op herstel. Personen die contact-sporten doen of sporten waarbij je een hogere kans hebt op vallen, hebben meer kans op een tandongeval.

Afhankelijk van wat er juist gebeurd is (is de tand gebroken, uitgevallen of verplaatst) en of het een melktand of een blijvende tand is, onderneem je een andere actie. Het is dus erg belangrijk om de EHBTO kaart op een plek te hangen die duidelijk zichtbaar is. Zo weet iedereen meteen wat ze moeten doen!

Iemand die een hoger risico heeft op tandongevallen kan een mondbeschermer laten maken door de tandarts of mondhygiënist. Dit zorgt voor extra bescherming tijdens het sporten.

Een gezonde mond steunt op drie pijlers: goede mondhygiëne, het (half)jaarlijks mondonderzoek en mond-vriendelijke voeding. In de sportclub kan je ook werken rond mondvriendelijke voeding door een beleid rond sportdranken in te voeren. Gezond Leven biedt meer informatie aan rond sportdrinkbeleid in de sportclub.

Meer info: www.gezondemondbel.be

Factsheet EHBTO

Aan de slag: **neem contact op met het Logo uit je buurt**



**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID





Bescherm de gevoelige huid van kinderen met de smeerem-campagne

Zonlicht is onmisbaar voor de gezondheid van kinderen. Ultraviolette straling zorgt immers voor de aanmaak van vitamine D en dus voor de ontwikkeling van een stevig beenderstelsel. Maar de huid van kinderen is nog jong en daardoor extra gevoelig voor schadelijke UV-stralen die huidkanker veroorzaken. Daarom lanceerde Sport Vlaanderen samen met Gezond Sporten, UZ VUB en Stichting tegen Kanker de sensibiliseringscampagne #smeerem. De #smeerem-campagne zet onder het

motto 'Bescherm je huid. Ook tijdens het sporten.' ouders en sportaanbieders ertoe aan om sportende kinderen ten allen tijde te beschermen door het smeren van zonnebrand tijdens het sporten.

Meer info: [Bescherm je huid.](#)

[Ook tijdens het sporten.](#) | [Sport Vlaanderen](#)

Contact: sportersbelevenmeer@sport.vlaanderen



SPORT.
VLAANDEREN

Check de **UV-index** op www.meteo.be

Bescherm je huid. Ook tijdens het sporten.
#SMEEREM

Laag risico. Geen bescherming nodig.	Matig risico. Let op tussen 12 en 15 uur en blijf niet lang onbeschermd in de zon. Gebruik factor (SPF) 50 voor jezelf en je kinderen.	Hoog risico. Bedek je en blijf in de schaduw tussen 12 en 15 uur. Gebruik factor (SPF) 50 voor jezelf en je kinderen.	Zeer hoog risico. Bedek je en blijf in de schaduw tussen 12 en 15 uur. Gebruik factor (SPF) 50 voor jezelf en je kinderen. Ter info: deze waarden komen in België niet voor.
1 2	3 4 5	6 7	8 9 10

#sportersbelevenmeer



VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**



Bescherm je tegen de zon bij smeerweer

Met de term smeerweer wil de Vlaamse overheid de Vlaamse burger sensibiliseren om verstandig om te gaan met UV. Smeerweer is gelinkt aan de UV-index zoals die wordt aangeduid door het KMI. De UV-index krijgt een waarde van 0 (lage UV-intensiteit, huid verbrandt langzaam) tot 11+ (extreem hoge UV-intensiteit, huid verbrandt bijna onmiddellijk). Vanaf het cijfer 3 is het smeerweer. Bij smeerweer is het belangrijk dat je jezelf beschermt tegen schadelijke UV-straling, zelfs wanneer de zon op eerste zicht niet hard lijkt te schijnen.

En je beschermen tegen de zon, dat doe je op 3 manieren: zon weren, kleren en smeren! Het is veel sneller smeerweer dan je denkt!

Meer info: [Smeerweer | Zorg en Gezondheid](#)

Goed voorbereid op warme dagen

Bijna jaarlijks vallen er tijdens sportactiviteiten in zomerse omstandigheden warmteslachtoffers door oververhitting en/of uitdroging. Tijdens sportkampen of sportactiviteiten in clubverband lopen deelnemers een hoger risico door de langdurige blootstelling aan warmte.

Als organisatie, sportvereniging of organisator van sportkampen kan je maar beter verantwoord om-springen met het organiseren van sportactiviteiten bij warme weersomstandigheden. Dat is niet altijd evident, want er bestaan talrijke factoren die je in overweging moet nemen om sportkampen, sportactiviteiten, sportwedstrijden of trainingen aan te passen, uit te stellen of af te gelasten. Een 'one size fits all'-regeling is hier niet van toepassing. Die afweging is altijd maatwerk.

In de [handleiding Sport en warme dagen](#) vind je een aantal antwoorden op veel gestelde vragen van organisatoren van sportactiviteiten.

Meer info: [Voorbereiden op warme dagen](#)

Aan de slag: [neem contact op met het logo uit je buurt](#)





VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Vergok je sportplezier niet

Leden van sportclubs spelen 5 keer meer sportwedenschappen en hebben 10 keer meer kans op risicovol gokken dan de algemene bevolking. Deze cijfers hebben de sportwereld aangemoedigd om met het thema aan de slag te gaan. Want sportwedenschappen leiden af van de essentie van de sport. Samen met VAD/De Druglijn tekenden verschillende sportkoepels en -federaties de krijtlijnen uit voor een nieuwe campagne met als slogan 'Vergok je sportplezier niet'.

Onderteken net als zoveel andere sportclubs het charter van de campagne via [de website - Vergok je sportplezier niet](#). Zo ondersteun je als club een omgeving waar de sportbeleving centraal staat, en gokken niet de norm is.

Na het ondertekenen van het charter ontvang je een aantal gratis affiches en krijg je tips hoe je als sportclub preventief aan de slag kan gaan rond het thema.

Meer info: [Factsheet 'Gokken in de sport'](#)

De campagne is een samenwerking van VAD/De Druglijn, Sport Vlaanderen, Gezond Sporten Vlaanderen, de Vlaamse Sportfederatie, het Centrum Ethiek in de Sport, Cycling Vlaanderen, Basketbal Vlaanderen, Voetbal Vlaanderen, de Hockey Liga en Tennis Vlaanderen.

Aan de slag: [neem contact op met het logo of een regionale CGG-preventiewerker uit je buurt](#).





VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Voorkom problemen met alcohol en drugs in je sportclub of pak ze aan met Sportivos

Draagt jouw sportclub gezondheid ook hoog in het vaandel? Hoewel veel sportclubs sterk bezig zijn met gezondheid, zijn sport en alcohol vaak met elkaar verweven. Met een glas voor de gezelligheid is niks verkeerd, maar alcohol kan ook zorgen voor overlast in en rond de sportclub. Denk maar aan dronken supporters, rijden onder invloed, ...

Wat is Sportivos?

Een preventietraject dat je sportclub helpt om problemen door alcohol of andere drugs te voorkomen en als ze zich toch voordoen aan te pakken en de schade te beperken. Zo toon je als club nog meer dat je begaan bent met de gezondheid en het welzijn van sporters, clubleden, sympathisanten en bezoekers. Sportivos bestaat uit drie fasen (Sportivos Brons, Sportivos Zilver, Sportivos Goud) die je op eigen tempo kan doorlopen om zo te komen tot een alcohol- en drugbeleid op maat van jouw club. Als sportclub sta je er zeker niet

alleen voor en krijg je ondersteuning van een lokale, intergemeentelijke of regionale preventiewerker.

BRONS voor een actie veilig verkeer en verantwoord alcohol schenken in de kantine. ZILVER voor een clubvisie rond alcohol en drugs, sensibilisering van de sporters en het opleiden van een alcohol- en drugcoach. GOUD voor een actieve alcohol- en drugcoach in de club, preventieve acties en een clubreglement over alcohol en drugs

Interesse?

Sportclubs kunnen zich via dit [registratieformulier](#) inschrijven om te starten met Sportivos Brons.

Meer info: [Sportivos | Over alcohol en drugs in de sportclub](#)

Aan de slag: [neem contact op met het logo en de CGG-preventiewerker uit je buurt.](#)



SPORTIVOS
BRONS

BRONS voor een actie veilig verkeer en verantwoord alcohol schenken in de kantine.



SPORTIVOS
ZILVER

ZILVER voor een clubvisie rond alcohol en drugs, sensibilisering van de sporters en het opleiden van een alcohol- en drugcoach.



SPORTIVOS
GOUD

GOUD voor een actieve alcohol- en drugcoach in de club, preventieve acties en een clubreglement over alcohol en drugs.



VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

 **Eetexpert**
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

Gezond eten in de sportclub

Op het vlak van gezondheid gaan beweging en voeding hand in hand. Want sporters hebben véél energie en vocht nodig om er tegenaan te gaan. Er zal dus zeker gesproken worden over eet- en drinkgewoontes in je club. Daarom lanceerden Gezond Leven vzw en Eetexpert vzw het project 'Gezond eten in de sportclub'.

Ons doel? Sportclubs aanmoedigen om in 7 (hink-) stappen de sprong te wagen naar een kwaliteitsvol voedingsbeleid en een beleid rond gezond eetgedrag, met aandacht voor groeibevorderende communicatie rond de thema's eten en voeding. We bieden daarvoor heel wat kant-en-klare acties aan.

Deze info is voor álle sportclubs interessant. Groot of klein, recreatief, competitief of topsport, individuele sporten of teamsporten, sporten voor personen met een beperking ... Er zijn verschillende manieren om te werken aan gezond eetgedrag in de sportclub. Om te komen tot een gezonde(re) sportclub, vertrek je van wat leeft binnen de club en ga je stap voor stap aan de slag met concrete acties en kant-en-klare materialen. Met kleine aanpassingen. En vergis je niet: die kleine aanpassingen kunnen echt een groot verschil maken.

Meer info en materiaal: [Gezonde voeding in sportclubs](#) | [Gezond Leven vzw](#)

Op gezondleven.be vind je bovendien nog veel meer **informatie** en **materiaal** rond gezonde voeding volgens de voedingsdriehoek.

Wil je meer weten over gezonde eetcompetenties? Maak je je zorgen of herken je signalen van eetproblemen bij jezelf of een sporter in je omgeving? Op eetexpert.be/sport bieden we ondersteunende informatie en tools voor iedereen in de sportcontext.

Contact: info@gezondleven.be
of secretariaat@eetexpert.be

Aan de slag: [neem contact op met het logo uit je buurt](#)





Voorkom eetproblemen in de sportclub

Het hoge energieverbruik van sporters vraagt om voldoende energie-inname via voeding. Tegelijk zoeken sporters ter verbetering van hun prestaties naar een optimale energie balans en lichaamssamenstelling. Dit vraagt heel wat kennis en vaardigheden en maakt hen vatbaar voor voedingstekorten en eetproblemen. Deze aanpakken, is een belangrijke stap in het toewerken naar een gezonde sportcontext. Want eetproblemen en eetstoornissen zetten de mentale en fysieke gezondheid van een sporter onder druk én zijn op lange termijn nefast voor de prestaties. Daarom wil Eetexpert mee bewustwording creëren rond de thema's voeding, eetgedrag en zelfbeeld bij sporters. Zo blijft sporten leuk en gezond.

De website eetexpert.be/sport wilt iedereen in de sportcontext, gaande van sporters en coaches, tot teamgenoten, bestuursleden, juryleden, ondersteunend personeel en ouders, de nodige kennis en vaardigheden aanreiken om versterkend te werken en gepast te kunnen reageren bij moeilijkheden.

Specifieke aandacht voor sporters in volle groei

Eetproblemen kunnen voorkomen bij elke sporter, van elk geslacht, leeftijd en bekwaamheid. Jonge (talentvolle) sporters bevinden zich bovendien in een unieke situatie. Enerzijds moeten ze voldoen aan de voedingsbehoeften van een stijgend aantal

trainingen en competities, anderzijds moeten ze inspelen op de extra uitdagingen van hun groei en ontwikkeling. Werken rond eetgedrag sluit daarom aan bij het idee van **ontwikkelingsgericht trainen**. De ontwikkelingsnoden en groeithema's die bij sporters leven, geven handvaten om hen te versterken en te ondersteunen.

Verwijslijn eetproblemen

Maak je je zorgen of herken je signalen van eetproblemen bij jezelf of een sporter in je omgeving?

Heb je nood aan een gesprek, of heb je voedingsadvies nodig en weet je niet waar naartoe? Via onze **verwijslijn eetproblemen** bezorgen we je contactgegevens van hulpverleners in je buurt. Bij hen kan je terecht met vragen en zorgen over thema's zoals voeding, eetgedrag, zelfbeeld en uiterlijk.





VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Promoot een gezonde bewegingsmix

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, vatten we voor je samen in **de acht Gezond Leven-tips van de bewegingsdriehoek**. Hou je ogen open om verschillende kansen om minder te zitten en meer te bewegen te promoten. Beperk het niet tot de sportclub alleen. Promoot bijvoorbeeld ook actief transport naar de sportclub, activiteiten thuis, onderweg, op het werk of op school.

Gebruik **de materialen bij de bewegingsdriehoek** om een gezonde bewegingsmix in en naast de sportclub te stimuleren. Organiseer **een gezondheidsrally** die je al wandelend doorheen de bewegingsdriehoek of voedingsdriehoek gidst. Gebruik **10 000 stappen** en/of de **Walkabilityscore-tool** om actief transport naar de sportclub te promoten.

Meer info: [Bewegingsdriehoek | Gezond leven vzw](#)

Aan de slag: **neem contact op met het logo uit je buurt**



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Ga voor geluk met de geluksdriehoek en gelukswandeling

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk – Wat is het? Hoe kun je eraan werken? – in de geluksdriehoek. Op geluksdriehoek.be vind je informatie over veertien thema's: o.a. geluk, veerkracht, positiviteit, stress, burn-out, verlies, ouderschap, piekeren en angst. Om praktisch aan de slag te gaan met de thema's zijn er eenvoudige oefeningen aan gekoppeld. Als sportclub kan je bijvoorbeeld een **gelukswandeling** organiseren.

Meer info: [Geluksdriehoek | Gezond Leven vzw](#)

Aan de slag: [neem contact op met het logo uit je buurt](#)



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

gezondleven.be

GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Maak je sportclub rookvrij

Roken en sporten gaan niet samen. Roken is nefast voor de gezondheid en sportprestaties. Toch beginnen in België elke week nog honderden kinderen te roken. Aan de basis hiervan ligt een simpele logica: zien roken, doet roken.

Doorbreek die logica door je sportterrein rookvrij te maken (eventueel met een rookzone uit het zicht van kinderen). Zo beschermen we kinderen en jongeren tegen de verleiding om te starten met roken.

Begin vandaag en voeg je bij de meer dan 200 rookvrije sportterreinen in België. Een **stappenplan**, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw helpt je op weg. Een kant-en-klare **communicatiekit** is beschikbaar via Generatie Rookvrij.

Meer info: **Maak je sportclub rookvrij | Generatie Rookvrij**

Aan de slag: **neem contact op met het logo uit je buurt**





NADO VLAANDEREN

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

Voor een dopingvrije sport

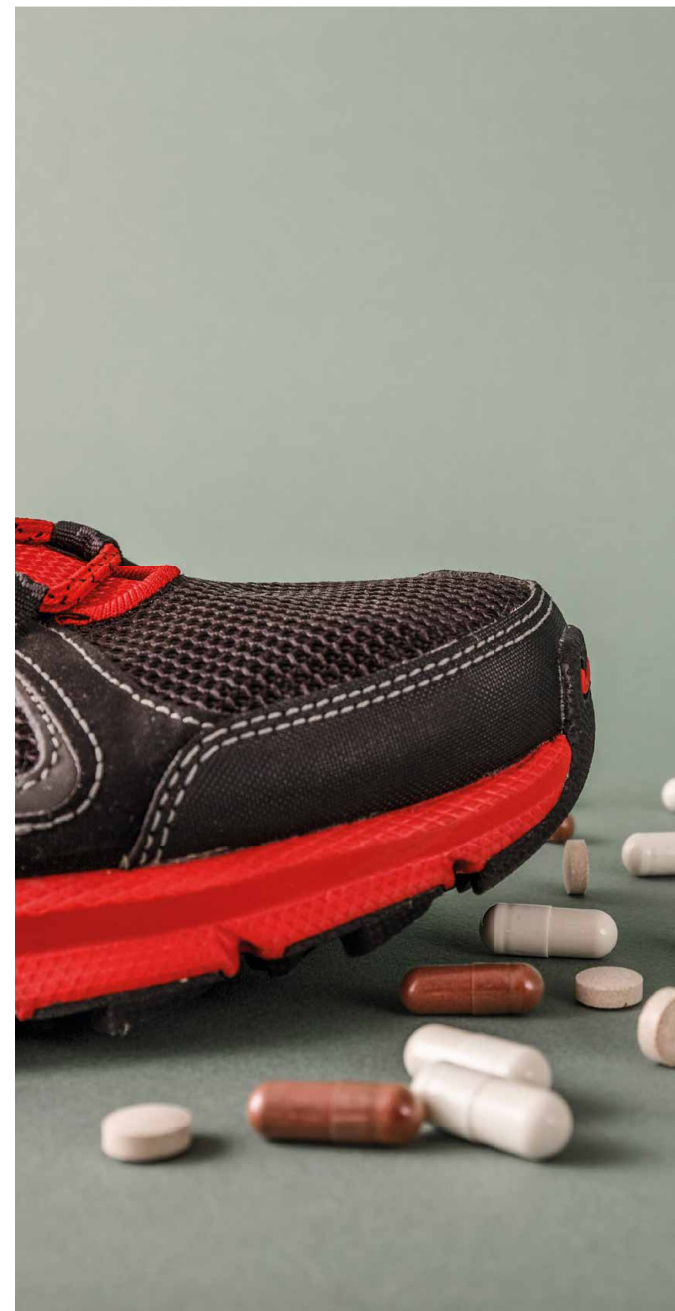
NADO Vlaanderen ijvert voor een zuivere sport in Vlaanderen. Op de website van NADO Vlaanderen vind je terug hoe je als sportclub een wedstrijd of evenement moet organiseren in een dopingvrije omgeving, waarin sporters op een veilige manier het beste van zichzelf kunnen geven.

Met de handige **Geneesmiddelenchecker** van NADO Vlaanderen controleer je zonder veel moeite of jouw geneesmiddel al dan niet is toegestaan, zodat je een dopingovertreding kan vermijden.

Zie je dopingovertredingen in je omgeving? Heb je weet van dopinghandel of dopingpraktijken? Via het **Meldpunt Doping** kan je ons alle informatie geven zodat wij er verder mee aan de slag kunnen.

Website: [Dopingvrij sporten | NADO Vlaanderen](#)

Contact: [Contacteer dopingvrij.vlaanderen](#)





Laat je adviseren over gewichtsbeheersing in vechtsporten

We zien nog te vaak dat vechtsporters kampen met problemen rond het gezond nastreven van hun wedstrijdgewicht. Daarom is het Vechtsportplatform samen met Amelie Rosseneu aan de slag gegaan om een advies uit te werken rond gewichtsbeheersing in de vechtsportwereld.

We zien vooral dat de twee volgende methoden worden gebruikt, vaak weinig onderbouwd; uitdroging en beperking van voedselinname. De problemen die daaruit kunnen voortvloeien kunnen vermeden worden op verschillende manieren.

Hoe je je voeding op een gezonde manier aanpast om naar een wedstrijdgewicht toe te werken, kan je terugvinden op onze website, in de toolbox voor sportclubs.

Meer info: [Advies gewichtsbeheersing | Vechtsportplatform](#)

Contact: info@vechtsportplatform.be





**Centrum Ethiek
in de Sport**

Aan de slag met de toolkit Grensoverschrijdend Gedrag voor sportclubs

De toolkit Grensoverschrijdend Gedrag helpt sportclubbesturen bij het voorkomen en aanpakken van grensoverschrijdend gedrag in de sport. Met de toolkit doorloop je 6 stappen en per stap zijn er verschillende acties en voorbeelddocumenten die je kan gebruiken om je eigen beleid als club vorm te geven. Afhankelijk van de capaciteit en het engagement binnen jouw club kan je basisacties nemen, iets meer doen of een totaalaanpak uitwerken.

Meer info: [Toolkit Grensoverschrijdend Gedrag voor sportclubs | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be

Speel het spel 'Sport met grenzen op jongerenmaat'

Het spel 'Sport met grenzen op jongerenmaat' bevat twee spelvormen om met jongeren tussen 12 en 18 jaar op een speelse manier in gesprek te gaan over welk seksueel en/of lichamelijk gedrag oké is binnen een sportcontext en wat niet oké is. Je kan dit spel gebruiken als onderdeel van een training, stage of sportkamp. Het spel is gebaseerd op het Vlaggensysteem van Sensoa.

Meer info: [Sport met grenzen op jongerenmaat | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be





**Centrum Ethiek
in de Sport**

Erasmus+

Levens verrijken, horizons verbreden.

Sport met Grenzen volgens het Vlaggensysteem

Het 'Sport met Grenzen: Vlaggensysteem' is een handige toolbox voor sportclubbestuurders, sportbegeleiders en sporters om bewust om te leren gaan met lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport.

Aan de hand van zes criteria leer je lichamelijk en seksueel grensoverschrijdend gedrag correct inschatten. Zo kan je een situatie beoordelen met een groene, gele, rode of zwarte vlag. De kleur geeft aan hoe je gepast kan reageren.

De toolbox bevat 30 situatiekaarten met telkens een suggestie van vlag en een mogelijke reactie per situatie.

Meer info: [Sport met grenzen: Vlaggensysteem | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be

'Ga aan de slag met de Safe Sport Allies toolbox'

Hoe reageer je als clubbestuurder, ouder, trainer of sporter als er zich een situatie van grensoverschrijdend gedrag voordoet in jouw sportclub? De Safe Sport Allies toolbox bevat verschillende leuke tools zoals posters, praatkaarten, kennisclips en een video om binnen jouw sportclub iedereen hierover te informeren! Ga tijdens een trainersvergadering aan de slag met de praatkaarten voor coaches, doe één van de oefeningen voor sporters tijdens een training en hang de posters voor sporters, trainers en ouders op in jouw sportclub. Het Safe Sport Allies project is een Erasmus+ project, gesubsidieerd door de Europese Unie.

Meer info: [Safe Sport Allies | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be





Centrum Ethiek
in de Sport

Aan de slag met het doeboek Time-Out tegen Pesten

Het doeboek 'Time-Out tegen Pesten' wil sportende kinderen van 10 tot 12 jaar helpen om te praten over pesten en om te reageren wanneer ze pestgedrag zien. Olympisch kampioene Nina Derwael en parkouratleet en Ketnetheld Nico Vanhole zijn de fiere TOP-coaches van het doeboek. Hun stripfiguren begeleiden de kinderen doorheen de oefeningen en tips.

In het doeboek vind je leuke stripverhalen, nuttige tips, sportieve oefeningen, gezonde recepten, een zoekplaat en een sportief ganzenbord. Sommige activiteiten kan het kind alleen doen, andere spelletjes zijn bedoeld om samen met teamgenoten, ouders of vrienden te spelen.

Meer info: [Doeboek Time-out tegen Pesten | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be

Naar een pestvrije sportclub met de toolkit "Wij Pestvrij"

Aan de hand van 10 bouwstenen gaan jullie aan de slag om jullie eigen anti-pestbeleid uit te werken voor jullie sportorganisatie. Met onze handleiding, bouwstenen en bijhorende poster bouwen jullie in **minimaal 5 uur** een eigen antipestbeleid uit. Dat doe je door te werken aan een positief groepsklimaat, te zorgen voor een laagdrempelig aanspreekpunt, goede afspraken te maken, gepast te reageren op pestgedrag en iedereen bewust te maken dat pesten niet kan. **Do it yourself!**

Meer info: [Toolkit "Wij Pestvrij" | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be





**Centrum Ethiek
in de Sport**

Ga het gesprek aan met sportouders

De Sportouder-tool is een speelse gespreksstarter voor ouders en trainers. Met deze interactieve tool maak je het thema sportouders in de sportclub bespreekbaar voor zowel ouders als trainers. Elkaars verwachtingen beter begrijpen en duidelijke afspraken maken, zorgt ervoor dat de sportende kinderen zich optimaal kunnen amuseren en ontwikkelen.

De educatieve box bestaat uit 20 situaties die in elke sportclub voorkomen. De concrete situaties gecombineerd met enkele tips en tricks brengt het gesprek op gang en biedt de nodige achtergrond.

Door de bijhorende online train-de-trainer kan je er makkelijk en snel mee aan de slag in je eigen sportclub.

Meer info: [Toolkit sportouders | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be

De genderscan

De genderscan helpt sportorganisaties om hun beleid rond gender te evalueren aan de hand van vragen over verschillende thema's. Op basis hun jouw antwoorden krijg je advies en tips om aan de slag te gaan rond het thema. Na het invullen van elk deel kan je een document downloaden met jouw antwoorden en onze tips. Je kan ook zelf vrijblijvend goede praktijken uit jouw sportorganisatie delen. We raden aan om de genderscan in te vullen in groep (bijvoorbeeld tijdens een bestuursvergadering). [Aan de slag!](#)

Meer info: [Genderscan | Ethisch Sporten](#)

Contact: info@ethischsporten.be



DOELGROEPEN



Zet als sportclub extra in op specifieke doelgroepen en ontwikkel zo een brede sportclub voor iedereen.

- 7 strategieën om participatief te werken
- Steun voor kansengroepen via het sociaal sportief platform
- Sporten met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening
- Zo begeleid je sporters met een chronische aandoening
- Zet kinderen in beweging met Multimove
- Actief op woensdagnamiddag in het basisonderwijs
- Geef zin in sporten met de Sportsnack
- Zet tieners in beweging met de Sport Na School-pas
- Woensdagnamiddagactiviteiten in het secundair onderwijs
- Laat leerlingen kennismaken met (nieuwe) sporten op school
- Geef tieners een stem, ook in jouw sportclub
- Help jongeren met plezier bewegen met SWEEP
- Streef extra-sportieve doelstellingen na in de vechtsport



7 strategieën om participatief te werken

Heel wat sportclubs en andere organisaties worstelen met de vraag: hoe slaag ik erin om mijn project of werking participatiever te maken? En al zeker voor kansengroepen. Daarom maakte Demos een **online dossier** met 8 infoches vol praktijkvoorbeelden, do's en don'ts die je kan gebruiken als inspiratiebron. Je kan ook **hier** meer te weten komen over hun kijk op participatie die samengevat wordt onder de titel: moeilijk bereikbare doelgroepen bestaan niet.

Wil je graag nog meer inzicht vergaren in hoe je participatieve projecten opzet? Bekijk dan deze toolkit vol inspiratie die je op weg helpt om een participatief project op te zetten.

Meer info: **Informatie, tools, actua en inspirerende artikels | Demos**

Contact: pieter.smets@demos.be

Steun voor kansengroepen via het sociaal sportief platform

Het sociaal-sportief platform is een plek voor en over 32 sociaal-sportieve praktijken die een expliciete sociaal-maatschappelijke rol opnemen. Deze sportorganisaties slagen erin om specifieke kansengroepen te bereiken: mensen in armoede, mensen met een kwetsbaarheid, verslavingsproblematiek en ga zo maar door. Dit platform bundelt de krachten van 32 sociaal-sportieve praktijken. Dēmos trekt en coördineert het platform.

Wil je meer inspiratie of wil je in contact komen met een sociaal-sportieve praktijkexpert? Neem dan zeker een kijkje op hun website, en wie weet zit er wel een samenwerking in de vorm van lezing of andere opdracht in.

Meer info: **sociaalsportief.be of bekijk deze toegankelijke video**

Contact: **pieter.smets@demos.be of contacteer een sociaal-sportieve praktijkexpert**





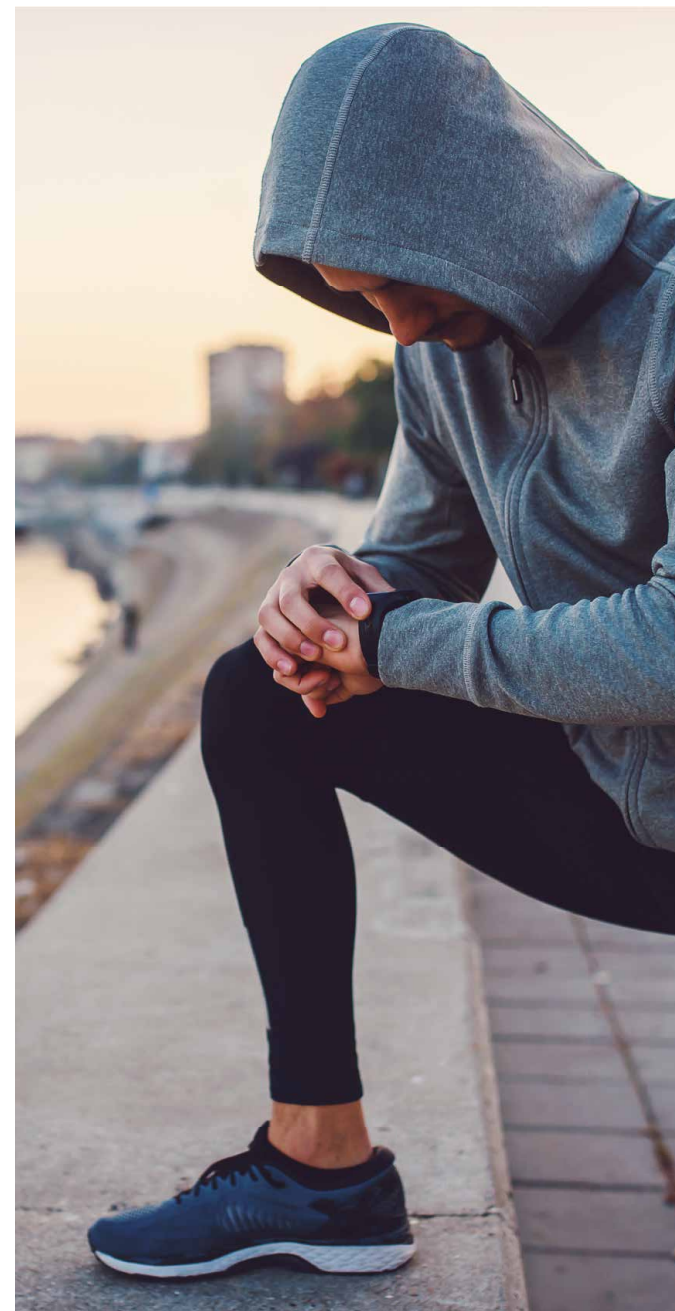
Sporten met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening

G-sport Vlaanderen ondersteunt sportclubs en andere sportfederaties die zich op een competitieve of recreatieve manier richten naar mensen met een beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening.

Meer info: [100% mijn sportclub | G-Sport Vlaanderen](#)

Contact: lore.schaut@gsportvlaanderen.be |
09 243 11 72

Voor alle vragen over G-sport of doelgroepen kan je ook terecht bij info@gsportvlaanderen.be



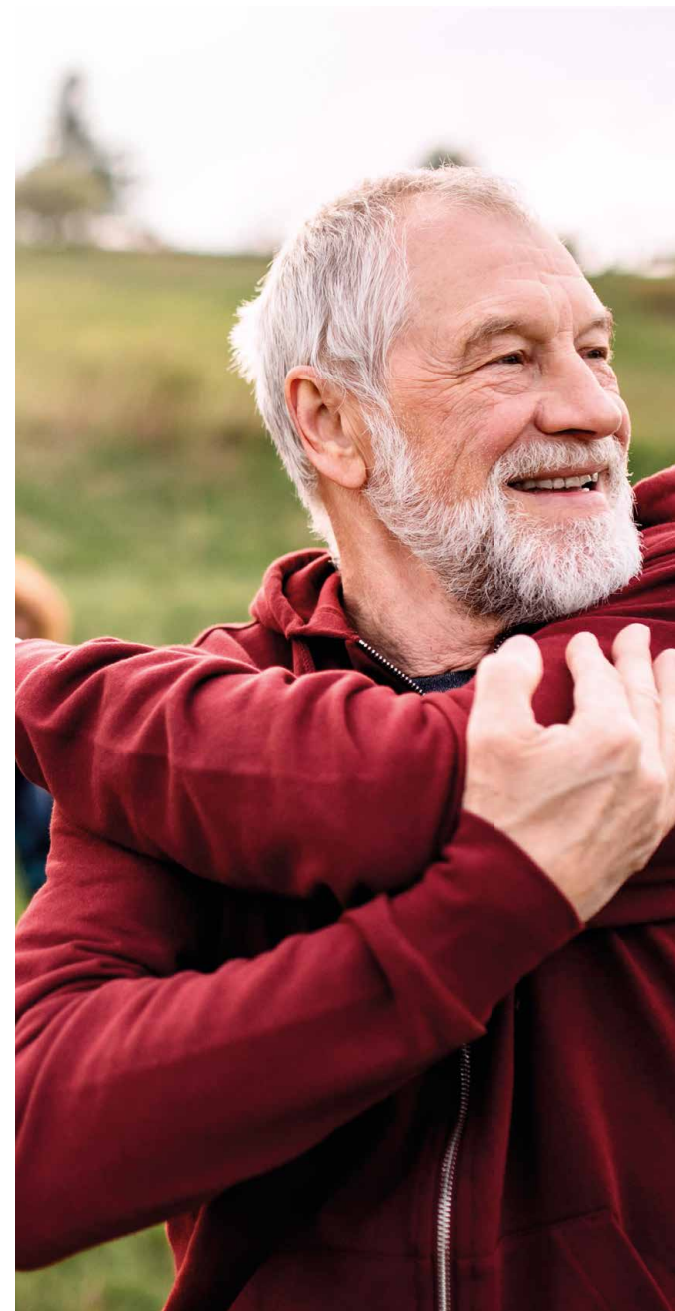


Zo begeleid je sporters met een chronische aandoening

Gezond Sporten ontwikkelde verschillende informatiebrochures gericht naar sportorganisaties, trainers en atleten binnen het thema 'Sporten als medicijn'. Deze bieden een houvast bij het begeleiden van sporters met een chronische ziekte (diabetes, astma, kanker, depressie ...).

Download gratis de informatie brochures:
Sporten als medicijn | Gezond Sporten

Contact: info@gezondsporten.be





Zet kinderen in beweging met Multimove

Om de motorische ontwikkeling van jonge kinderen te stimuleren, biedt Sport Vlaanderen 'Multimove voor kinderen' aan. Dit zijn leuke en ontspannende bewegingsactiviteiten voor kinderen tussen 3 en 8 jaar waarbij de focus ligt op de algemene ontwikkeling van de fundamentele bewegingsvaardigheden: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

Sportclubs kunnen ervoor kiezen om Multimove op te nemen in het clubaanbod voor hun jongste leden. Sport Vlaanderen voorziet in heel wat ondersteuningsmateriaal voor sportclubs die Multimove aanbieden.

Meer info: [Multimove zet jonge kinderen in beweging | Sport Vlaanderen](#)

Contact: multimove@sport.vlaanderen

Actief op woensdagnamiddag in het basisonderwijs

Woensdagnamiddag is het ideale moment om extra bewegingsmomenten aan leerlingen aan te bieden. Scholen vinden bij MOEV een uitgebreid gamma van individuele sporten, ploegsporten én sportinitiaties. Bij elke activiteit staat plezierbeleving centraal. Ook leerlingen die minder sportief zijn, kunnen deelnemen.

De organisatie van deze activiteiten is vaak een samenwerking van de lokale sportdienst en de plaatselijke clubs. Samen streven we naar een duurzame sportbeoefening voor kinderen.

Meer info: [Aanbod lokale woensdagnamiddagactiviteiten voor het basisonderwijs | MOEV](#)





Moëv
zet je school in beweging

SPORT.
VLAANDEREN

Geef zin in sporten met de Sportsnack

Sportsnack is een naschools, recreatief sport- en beweegaanbod voor de leerlingen van het lager onderwijs (5 tot en met 12 jaar) waarbij plezierbeleving centraal staat. Het aanbod bouwt verder op de motorische basisprincipes van Multimove, maar is aangepast aan de leeftijd, de ontwikkeling en de interesse van de doelgroep. De aangeboden activiteiten gaan van algemene bewegingsvaardigheden voor de jongste groepen tot meer sportspecifieke vaardigheden voor de oudste kinderen.

Voor je sportclub is Sportsnack ideaal om kinderen voor de eerste keer kennis te laten maken met jouw sport. Sportsnack wordt georganiseerd door de basisscholen, maar gebeurt zo veel mogelijk in samenwerking met de plaatselijke sportclubs. Ze geven regelmatig initiaties, om kinderen met diverse sporten in aanraking te brengen. Dat zorgt ervoor dat kinderen die de smaak te pakken hebben, gemakkelijker de stap kunnen zetten naar de sportclub zelf.

Meer info: [Sportsnack | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [Contacteer de Follo-leerkracht in jouw streek](#)





SPORT.
VLAANDEREN

Zet tieners in beweging met de Sport Na School-pas

Sport Na School (SNS) is een sportpas voor leerlingen van het secundair onderwijs, waarmee ze na de schooluren kunnen deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Met deze SNS-pas kiezen de leerlingen zelf welke sport ze willen beoefenen binnen het SNS-aanbod in hun regio.

De activiteiten vinden plaats in verschillende sportaccommodaties, in sportclubs en scholen in heel Vlaanderen, van eind september tot eind mei.

Wil je als sportclub deelnemen aan dit initiatief en je sport in de kijker zetten? Neem dan zeker contact op met je regioverantwoordelijke.

Meer info: [Sport Na School | Sport Vlaanderen](#)

Contact: [Contacteer een Follo-leerkracht in jouw regio](#)





moëv
zet je school in beweging

Woensdagnamiddagactiviteiten in het secundair onderwijs

Woensdagnamiddag is ideaal om extra bewegingsmomenten aan leerlingen aan te bieden. Zo krijgen ze de kans om andere leerlingen en scholen sportief te ontmoeten. Bij MOEV kunnen scholen kiezen uit een waaier aan lokale, regionale of provinciale activiteiten. Er is een recreatief en een competitief aanbod.

MOEV heeft ook een aanbod van activiteit voor leerlingen uit het buitengewoon secundair onderwijs. Hierbij zijn er twee opties: integratie in het recreatief/competitief aanbod of keuze uit een aanbod op maat.

De uitwerking van het woensdagnamiddagaanbod gebeurt meestal samen met de gemeentelijke sportdiensten, sportfederaties, lokale sportclubs, leerkrachten, opvoeders en kinesisten (BuSO en MPI) op het lokaal schoolsportoverleg. MOEV zorgt voor de administratieve ondersteuning. De samenwerking met partners en lokale clubs maakt de overgang naar life-time sportbeoefening eenvoudig.

Meer info:

[Aanbod recreatieve activiteiten | MOEV](#)

[Aanbod competitieve activiteiten | MOEV](#)

[Aanbod Buitengewoon onderwijs | MOEV](#)





moëv

zet je school in beweging

Laat leerlingen kennismaken met (nieuwe) sporten op school

Via MOEV kunnen scholen een aanbod van uitdagende schoolprojecten ontdekken, specifiek ontwikkeld voor leerkrachten i.s.m. sportfederaties en clubs.

Scholen kunnen er doelbewust voor kiezen om een brug te bouwen naar de clubs. Zo verlagen ze sterk de drempel naar een levenslange sportbeoefening van hun leerlingen. Ook clubs kunnen schoolprojecten uitwerken en die via MOEV aanbieden aan scholen.

Weet je dat MOEV scholen en clubs helpt bij de uitbouw van dit netwerk? Neem contact op met MOEV om jouw schoolproject te delen of om samen een project te ontwikkelen: info@moev.be

Meer info:

[Voor het basisonderwijs | MOEV](#)

[Voor het secundair onderwijs | MOEV](#)

[Inspirerende praktijkvoorbeelden | MOEV](#)





SPORT.
VLAANDEREN

Geef tieners een stem, ook in jouw sportclub

Een analyse van de drop-outcijfers bij de Vlaamse sportfederaties toont aan dat een groot deel van de clubleden uitvalt tussen de leeftijd van 13 tot 19 jaar. De uitval bij tienermeisjes is bovendien groter dan die bij tienerjongens. Een belangrijke manier om dit tegen te gaan, is om de tieners in jouw club betrokken te houden en een stem te geven.

Samen met praktijkexperts, sportfederaties en sportclubs werden er kant-en-klare tools ontwikkeld waarmee je als trainer, sportbegeleider of aanspreekpersoon integriteit (api) met de jongeren uit jouw sportclub in gesprek leert gaan.

Aarzel niet om de tools te ontdekken en er in jouw sportclub mee aan de slag te gaan, want door tieners te verliezen, verlies je ook toekomstige trainers, bestuurders en vrijwilligers die je club draaiende houden en helpen groeien.

Meer info: [Geef tieners een stem | Sport Vlaanderen](#)

Contact: lieve.claes@sport.vlaanderen



KU LEUVEN



moev
zet je school in beweging

SPORT.
VLAANDEREN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Help jongeren met plezier bewegen met SWEEP

SWEEPbe is een platform dat jongeren tussen 12 en 18 jaar wil inspireren, motiveren, activeren en samenbrengen om te bewegen én daar plezier in te vinden. Jongeren ontdekken er aan de hand van enkele korte, luchtige vraagjes wie ze zijn: een Buzzer, Zoomer, Blitzer, Bouncer, Smasher of Swoosher.

Op basis van dit resultaat krijgen ze een activiteiten-aanbod dat volledig aansluit bij hun interesses. En daarna? Dan kiezen ze gewoon zelf wat ze ermee doen.

Heeft jouw sportclub ook een aanbod dat jongeren in beweging brengt en wil je het bekender maken? Dan biedt het SWEEP-platform je een extra kanaal. Het enige dat je hiervoor moet doen, is het eigen aanbod dat ervoor in aanmerking komt opnemen in de databank van 'Uit in Vlaanderen'. Gebruik hiervoor dit stappenplan.

In 2022 wordt het SWEEP-platform uitgerold voor de jongeren in de provincie Antwerpen. In 2023 volgt de rest van Vlaanderen.

Meer info: [SWEEPbe](#)

Contact: mieke.smet@moev.be





Streef extra-sportieve doelstellingen na in de vechtsport

Het concept 'sport als middel' om extra-sportieve doestellingen na te streven, wordt vaak gelinkt aan vechtsportbeoefening. Vechtsport zou zich hier als sport goed toe lenen, onder andere omwille van de aard van de sport. Denk aan de typische vechtsportwaarden die erbij komen kijken (elkaar leren respecteren, discipline en doorzettingsvermogen ontwikkelen, enz.). Ook de doelgroepen die men met de sport weet te bereiken, spelen een rol. Om als club echter bewust actie te kunnen ondernemen en efficiënt in te kunnen zetten op 'vechtsport als middel' is het belangrijk om in eerste instantie inzicht te hebben in de mate waarin jouw club op dit moment al andere zaken nastreeft dan sporttechnische vaardigheden.

Het Vechtsportplatform is hiermee aan de slag gegaan en heeft informatieve filmpjes gemaakt om enerzijds het concept van vechtsport als middel te verduidelijken en anderzijds handvaten aan te bieden bij de eerste stappen om er zelf mee aan de slag te gaan.

Ontdek op onze website ook de Tool Teaser die je een voorproefje geeft van de tool die het platform ontwikkelde om meer inzicht te krijgen in je eigen clubwerking.

Meer info: [Vechtsport als middel binnen de club | Vechtsportplatform](#)

[Tool Teaser | Vechtsportplatform](#)

Contact: fran@vechtsportplatform.be



PARTNERS

MOEV

GENERATIE
ROOKVRIJ

DEPARTE-
MENT ZORG

NADO
VLAANDEREN

VAD

VLAAMS
INSTITUUT
GEZOND
LEVEN VZW

SENSOA

ICES

NETWERK
LOKAAL
SPORTBELEID

VLAAMSE
SPORT-
FEDERATIE

GEZOND
SPORTEN
VZW

SPORT
VLAANDEREN

DEMOS

VECHTSPOORT-
PLATFORM

VLAAMSE
LOGO'S

G-SPORT
VLAANDEREN

SPORTWERK

EETEXPERT
VZW



“**Departement Zorg** is een entiteit van de Vlaamse overheid.

Iedereen moet deel kunnen uitmaken van een gezonde en zorgzame samenleving. Daartoe bouwt het Departement Zorg aan een beleid over welzijn en gezondheid. We voeren dit beleid uit en evalueren het. We hebben daarbij extra aandacht voor de meest kwetsbaren.

We doen dit door hulp en ondersteuning te bieden, zowel preventief als remediërend. We investeren in partnerschappen met organisaties, zorgverleners en voorzieningen die hun expertise delen en het beleid mee in praktijk brengen. We betrekken al onze medewerkers in een open sfeer van vertrouwen en flexibiliteit. Samen vormen we één sterk team.

Zo bouwen we een netwerk uit waarmee we impact hebben op een betaalbare en kwaliteitsvolle zorg. Samen ontwikkelen we oplossingen voor de maatschappelijke uitdagingen van vandaag en morgen. Onze meerwaarde ligt in kwaliteit, innovatie en kennisdeling.





Het Centrum Ethiek in de Sport vzw (ICES) is een door Vlaams minister van Sport erkende organisatie voor beleidsondersteuning en praktijkontwikkeling op het gebied van ethisch sporten. Daaronder vallen thema's als grensoverschrijdend gedrag, fair play, gender en seksuele diversiteit, ... Als centrum voor beleidsondersteuning staan wij altijd klaar om de Vlaamse sportclubs te ondersteunen rond deze thema's.

Op onze [website](#) kan je als sportclub heel wat adviezen, tools en handleidingen vinden. Daarnaast bieden wij heel wat vormingen aan die je als sportclub kunt aanvragen via vorming@ethischsporten.be. Met eventuele vragen over ethisch sporten kan je steeds bij ons terecht via info@ethischsporten.be.

Wil je op de hoogte blijven van de nieuwste tools en vormingen. Schrijf je dan zeker in voor onze [nieuwsbrief](#).





Demos is een kenniscentrum rond participatie van kansengroepen in cultuur, jeugdwerk en sport. We volgen maatschappelijke ontwikkelingen die de cultuur-, jeugdwerk- en sportsector vormgeven en werken aan gelijkheid en participatie. We staan voor cultuur, jeugdwerk en sport die aansturen op maatschappelijke veranderingen en bouwen aan een meer open, inclusieve en democratische samenleving.

Op onze [website](#) vind je informatie, inspiratie, tools, vormingen en onze agenda met activiteiten. Vragen rond participatie van kansengroepen kan je stellen via info@demos.be.

Krijg je graag updates over ontwikkelingen in cultuur, jeugdwerk en sport en over initiatieven van Demos? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief op onze [website](#).





Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

Eetexpert vzw is het Vlaams kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Hierbij zorgt Eetexpert vzw voor de brug tussen wetenschappelijk onderzoek en praktijk. Via een focus op preventie van eet- en gewichtsproblemen en versterking van de zorg voor mensen met eet- en gewichtsproblemen wil Eetexpert vzw de fysieke en psychosociale gezondheid van de Vlaming verbeteren.

Thema's die hierbij aan bod komen zijn: eetgedrag, lichaamsbeeld en aanpak van mogelijke fysieke en psychosociale gevolgen van eet- en gewichtsproblemen. Het centrum ondersteunt hulpverleners, de overheid en (partner)organisaties met wetenschappelijk onderbouwde informatie en praktijkgerichte vorming. Daarnaast biedt Eetexpert vzw informatie aan de pers. Tenslotte kunnen mensen met een (hulp)vraag over eet- en gewichtsproblemen terecht bij de helpdesk voor verwijshulp en informatie.

Op onze [website](#) lees je meer over onze visie op preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Je vindt er een massa informatie en tools rond preventie, behandeling, communicatie, ... **We staan ook altijd klaar om je sportclub te helpen.**





Generatie Rookvrij is een brede beweging van burgers en organisaties die streven naar een samenleving waar niemand nog (over)lijdt aan de gevolgen van roken en meeroken. En wil ieder kind, geboren vanaf 2019, in elke fase van het opgroeien beschermen tegen tabaksrook, zodat rookvrij opgroeien vanzelfsprekend wordt en niet-roken de norm. Door niet meer te roken in het zicht van kinderen en kinderen een andere norm rond roken te leren, maak je hen weerbaarder om later zelf niet te gaan roken.

Generatie Rookvrij wordt gefinancierd door Kom op tegen Kanker en Stichting tegen Kanker en wordt actief ondersteund door: het Vlaams Instituut Gezond

Leven vzw, de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding, de Belgische Cardiologische Liga, de Gezinsbond, het Fonds des affections respiratoires, de Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme en het Observatoire de la Santé du Hainaut.

Meer dan 150 gezondheidsorganisaties, medische verenigingen, gemeenten, organisaties en bedrijven ondertekenden een Charter waarmee ze zich engageren om samen met hun leden werk te gaan maken van een rookvrije generatie.

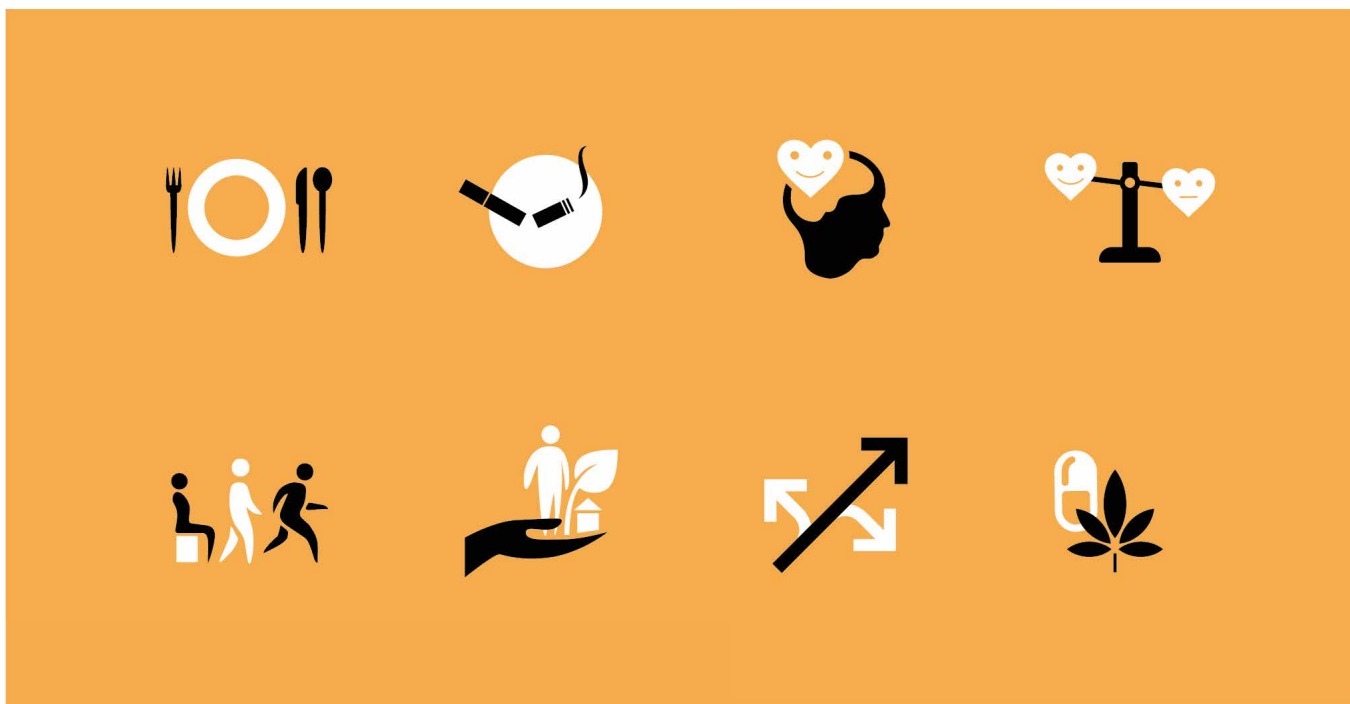
Lees meer op generatierookvrij.be



Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw heeft één doel: een gezonder Vlaanderen. We willen mensen op een toegankelijke manier helpen om gezond(er) te leven, en samen met hen en het beleid gezondere leefomgevingen creëren. Onze experts zijn gespecialiseerd in uiteenlopende preventiethema's: voeding, beweging & lang stilzitten, tabak, mentaal welbevinden, milieu en gezondheid, ondervoeding bij ouderen, ... We passen onze kennis over deze gezondheidsthema's ook toe op de verschillende contexten waarin mensen leven, wonen, werken: van onderwijs en kinderopvang tot sportclubs, lokale besturen en ondernemingen.

We voorzien een opleidingsaanbod via de **Gezond Leven Academie**, advies op maat en een online schat aan informatie op gezondleven.be.

Blijf je graag op de hoogte van onze activiteiten, projecten, realisaties? **Abonneer je op onze nieuwsbrieven** en krijg zo elke maand de laatste Gezond Leven-nieuwtjes in je mailbox.





Gezond Sporten vzw is een kenniscentrum met informatie, tools en adviezen rond verschillende (para) medische topics in de sport. Op de website kan je informatie terug vinden rond sportvoeding, sporttraining, sportgeneeskunde, sportpsychologie en blessurepreventie.

Via sociale media verspreiden we op wekelijkse basis wist-je-datjes en tips die sportclubs kunnen helpen bij het opstellen van een gezond sporten beleid. Voel je vrij om deze posts te delen met de sportieve volgers van je sportclub.

Gezond Sporten voorziet ook vorming en organiseert jaarlijks enkele bijscholingingen en één congres rond Gezond Sporten-topics. Wij kunnen ook bijscholingingen voorzien op maat van jullie sportclub.

Ga naar onze [website](#) en meld je aan voor de nieuwsbrief.





G-sport Vlaanderen inspireert, creëert kansen en neemt drempels weg zodat alle (potentiële) G-sporters op een gezonde en kwaliteitsvolle manier kunnen sporten en bewegen - op maat van ieders eigen behoeften, mogelijkheden en ambities.

G-sport Vlaanderen is de Vlaamse unisportfederatie G-sport voor personen met een beperking, psychische kwetsbaarheid en chronische aandoening. De organisatie werkt in Vlaanderen een aanbod uit voor alle leeftijden, zowel op recreatief, competitief als topsportniveau. G-sport Vlaanderen streeft naar zowel normalisatie als naar inclusie en integratie van G-sporters door middel van campagnes en activiteiten, en werkt hiervoor samen een netwerk van reguliere federaties, professionals, vrijwilligers binnen de sportsector, en andere maatschappelijke actoren. Door deze samenwerkingen verlegt G-sport Vlaanderen grenzen, met als einddoel dat mensen volgens hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities op een gezonde, kwaliteitsvolle en plezierige manier kunnen sporten en bewegen.

Door het verbreden, centraliseren, verbinden en delen van kennis wil G-sport Vlaanderen de kennis over G-sport in de breedste zin toegankelijker maken, zowel voor mensen die dicht bij de G-sporter staan als voor de omgeving rond de G-sporter. Dit gaat zowel over kennis over de sport- en beweegmogelijkheden voor G-sporters, kennis over het begeleiden van G-sporters, als over kennis van de drempels en noden binnen het G-sportlandschap. Net zoals bij het sportaanbod zorgt G-sport Vlaanderen voor een eigen opleidingskalender, maar deelt het ook initiatieven en onderzoeksresultaten van andere actoren uit het netwerk.

Door de rol als organisator en deler van sportaanbod en kennis fungeert G-sport Vlaanderen als aanspreekpunt voor G-sport en geeft ze beleidsadvies over G-sport aan de overheid. Dit doet G-sport Vlaanderen in samenwerking met Sport Vlaanderen, zo kunnen ze samen meer vormgeven aan het integrale en transversale G-sportbeleid in Vlaanderen.





De Vlaamse organisatie **MOEV** zet alles in het werk om alle kinderen en jongeren via de scholen te stimuleren om meer te bewegen, meer te sporten én minder te zitten. MOEV wil leerkrachten en schoolteams ondersteunen om leerlingen zoveel mogelijk aantrekkelijke bewegingskansen te bieden.

Een sterk team van bewegingsexperten helpt scholen bij de ontwikkeling van een activiteiten aanbod, zorgt ook voor de ontwikkeling van vernieuwende educatieve materialen én voor een inspirerend aanbod van vormingsmomenten. MOEV legt het accent op beweging en sport als leermiddel.

MOEV heeft drie topprioriteiten voor de toekomst: voor leerlingen voortdurend op zoek gaan naar uitdagend, innovatief bewegings- en sportaanbod in scholen en naschools verband met aandacht voor plezierbeleving, voor leerkrachten dagelijks een helpende hand zijn om beweging in hun lessen te integreren en lang stilzitten te onderbreken én, tot slot, voor scholen door hen te ondersteunen om een kwaliteitsvol en duurzaam bewegings- en sportbeleid uit te bouwen.

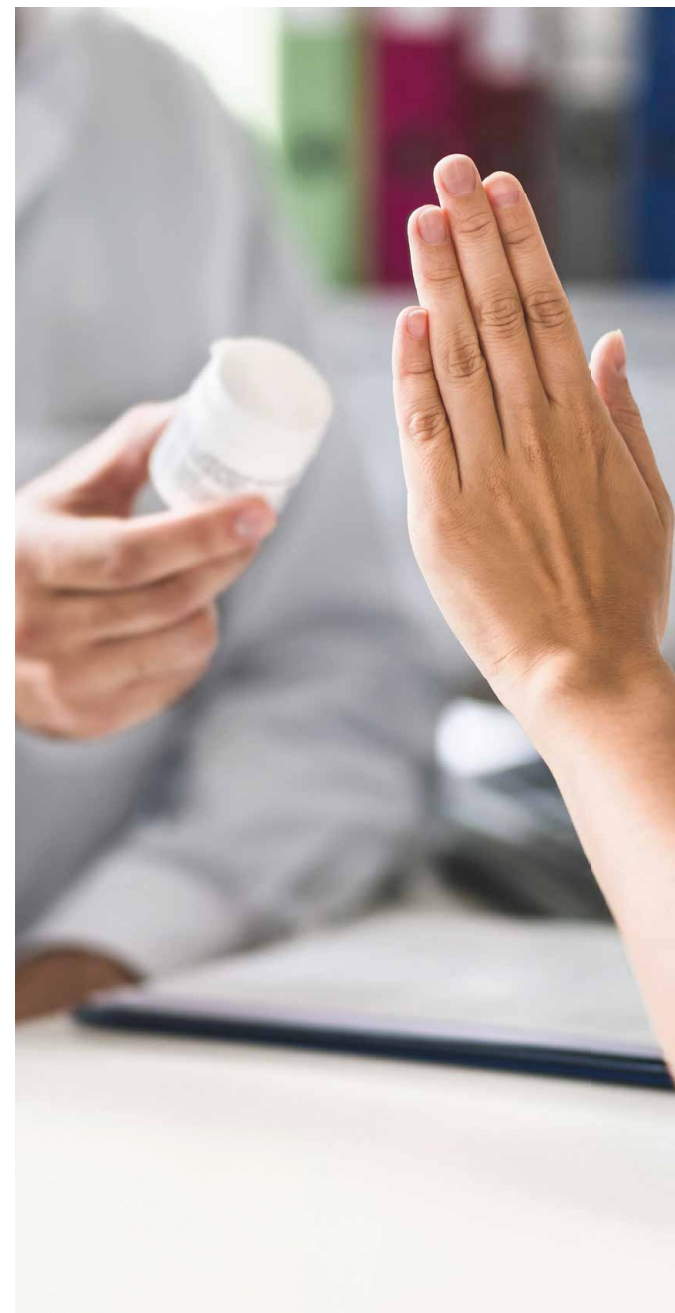


NADO

Samen voor
een dopingvrij
Vlaanderen

Nado Vlaanderen is ondertekenaar van de internationale WADA-code en bevoegd voor de uitvoering van het antidopingbeleid in Vlaanderen. Dat houdt zowel het repressieve luik in van de uitvoering en opvolging van de dopingcontroles als het preventie luik van educatie.

Onze ultieme doelstelling? Een veilige en dopingvrije omgeving creëren, waarin zowel elitesporters als breedtesporters beschermd worden tegen doping en de gevolgen ervan.





Netwerk Lokaal Sportbeleid is een ledenvereniging en een kenniscentrum. Het is het netwerk van ambtenaren actief in én betrokken bij gemeentelijk sportbeleid, sport- en vrijetijdsdiensten, schepenen en verantwoordelijken van sportinfrastructuren, zwembaden en recreatiecentra. Meer dan 290 gemeenten en steden zijn lid van Netwerk Lokaal Sportbeleid als uniek forum voor ervaringsuitwisseling. Dit in een netwerk van diverse partnerorganisaties in Vlaanderen en Europa; en ondernemers en bedrijven in sport en recreatie.

Netwerk Lokaal Sportbeleid probeert vanuit de praktijk en deskundigheid van de lokale sport- en recreatiesector te wegen op het beleid van de andere overheden met betrekking tot sport. Het wil ook een spreekbuis zijn en een forum bieden aan de sector. Dit steeds met de blik op de toekomst, voor een sterk lokaal sportbeleid.

Sportclubs kunnen met vragen terecht bij hun sportdienst, die op hun beurt op Netwerk Lokaal Sportbeleid kunnen rekenen voor advies en ondersteuning met alles wat te maken heeft rond het thema sportclubondersteuning. We bieden sportdiensten allerlei vormen en opleidingen aan zodat zij hun lokale sportclubs op de meest kwalitatieve manier kunnen bijstaan. 1 keer per jaar organiseert Netwerk Lokaal Sportbeleid haar **Congres Lokaal Sportbeleid** waar onder meer alle sportclubondersteuners van lokale besturen voor worden uitgenodigd. Op deze tweedaagse worden inspirerende voorbeelden gedeeld en wordt hun sportclubondersteuningsnetwerk uitgebreid.

Alle informatie vind je op www.lokaalsportbeleid.be.





Het Vechtsportplatform Vlaanderen vzw is een aanspreek- en communicatiepunt, kennis- en expertisecentrum en service- en ondersteuningspunt van de risicovechtsporten in Vlaanderen. Het platform streeft naar een transparante, gestructureerde en kwaliteitsvolle vechtsportbeoefening die er voor moet zorgen dat elke vechtsporter in zijn/haar sportomgeving (vereniging, federatie, ...) kan vechtsporten op een gezonde en ethisch verantwoorde manier.

Ga naar onze [website](#) voor meer informatie. Je kan je er onderaan de homepage ook aanmelden voor de nieuwsbrief voor clubs.



The logo for SENS OA, with 'SENS' in dark purple and 'OA' in red, all in a bold, sans-serif font. It is enclosed in a thick, rounded orange border.

Sensoa is het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid en is er voor iedereen in Vlaanderen en Brussel. Sensoa wil de seksuele gezondheid in Vlaanderen en Brussel bevorderen, binnen een internationaal perspectief. Seksuele gezondheid is meer dan afwezigheid van ziekte en voorkomen van risico's van ongeplande zwangerschap, seksueel grensoverschrijdend gedrag, seksueel overdraagbare aandoeningen en hiv.

Er moet ook aandacht zijn voor de plezierige en aangename kanten van seksualiteit. Dat vertaalt zich in een positieve en respectvolle benadering van seksualiteit en seksuele relaties.

Seksuele gezondheid is onlosmakelijk verbonden met de promotie en bescherming van de seksuele rechten. Wij vinden dat seksuele rechten moeten worden gerespecteerd, beschermd en gerealiseerd, zodat iedereen

seksualiteit kan beleven vrij van dwang, discriminatie en geweld.

Naast seksuele rechten staan wij ook voor reproductieve rechten. Dat is het basisrecht van alle koppels en individuen om vrij te beslissen hoeveel en wanneer zij kinderen willen. Het gaat ook over het recht om daartoe over informatie en middelen te beschikken. Ieder mens heeft het recht om zelf te beslissen over hun voortplanting, vrij van discriminatie, dwang en geweld, zoals ook uitgedrukt in de mensenrechten.

Meer informatie: sensoa.be



SPORT. VLAANDEREN

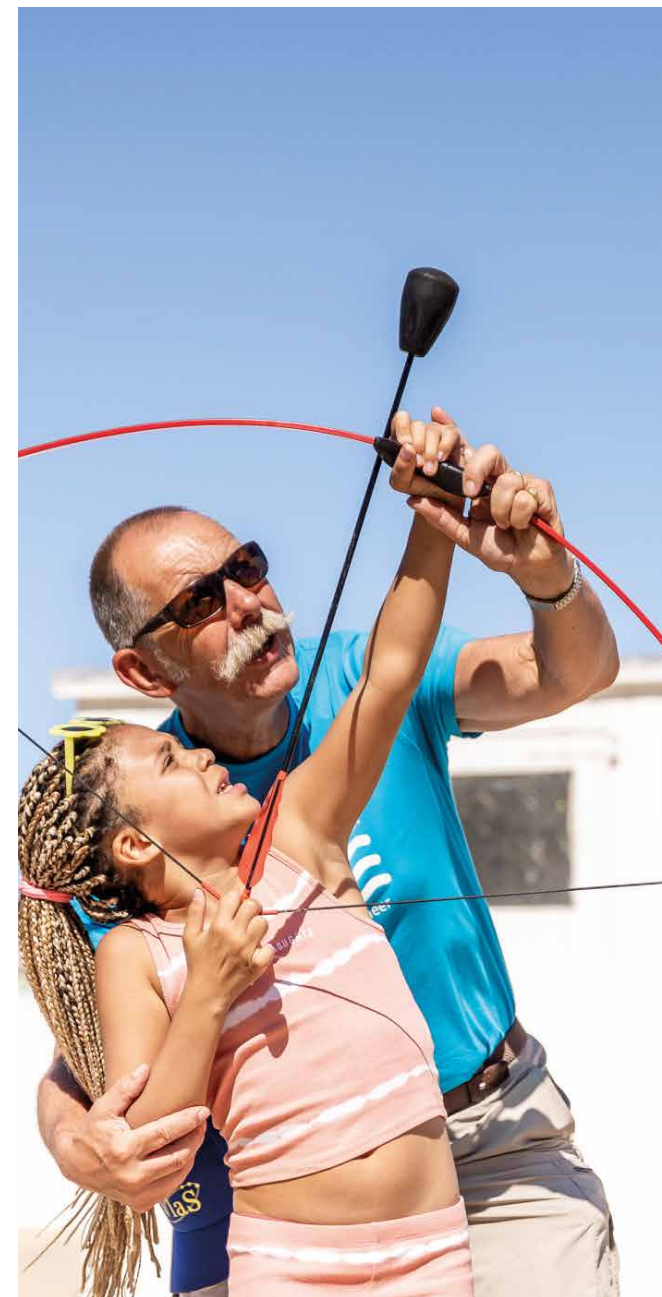
Sport Vlaanderen is de sportadministratie van de Vlaamse overheid en heeft een duidelijke missie: we willen alle mensen in Vlaanderen zoveel mogelijk kansen bieden om hun hele leven lang te sporten en te bewegen. We doen dit door het sport- en beweegaanbod in Vlaanderen zo kwaliteitsvol en zo toegankelijk mogelijk te maken op maat van elke sporter. Of je nu een recreatief sporter bent of een topsporter: je krijgt onze volle aandacht.

We investeren in en adviseren bij het bouwen of verbouwen van sportinfrastructuur. Met de Vlaamse Trainersschool leiden we trainers, sportbegeleiders en clubbestuurders op. Topsporters vinden in Sport Vlaanderen een centraal aanspreekpunt voor al hun noden. We delen onze kennis, brengen mensen samen, en kijken met een open vizier naar de toekomst.

We werken hiervoor steeds in nauwe samenwerking met de Vlaamse sportsector en relevante partners. We ondersteunen lokale gemeentebesturen en hun sportdiensten, maar ook sportfederaties, -clubs en andere sportactoren op financieel, logistiek of organisatorisch vlak, zodat ze op een kwaliteitsvolle manier sport en beweging kunnen aanbieden. Onze kennis en ervaring maken van ons ook een waardevolle partner voor beleidsmakers op alle niveaus.

We doen dit alles omdat we geloven dat iedereen door te sporten en te bewegen gelukkiger en gezonder kan worden, en het ons als samenleving sterker en hechter maakt.

Meer informatie: www.sport.vlaanderen





Sportwerk faciliteert kwalitatieve sportbegeleiding en sportclubondersteuning. Door in te zetten op officieel tewerkgestelde mensen in de sport, dragen ze bij tot de professionalisering van de sportsector.

Sportwerk is dé connectie tussen sportwerkers, sportclubs, partners en de maatschappij. Ze streeft ernaar om vraag en aanbod zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen. Een netwerkorganisatie, wendbaar en continu in beweging door innovatie en door het opvolgen van maatschappelijke noden. Sportwerk is bovendien het kenniscentrum voor alles wat te maken heeft met tewerkstellingsmogelijkheden in de sport.

Zo streeft Sportwerk naar kwalitatieve medewerkers op en naast het sportveld!

Meer informatie: sportwerk.be

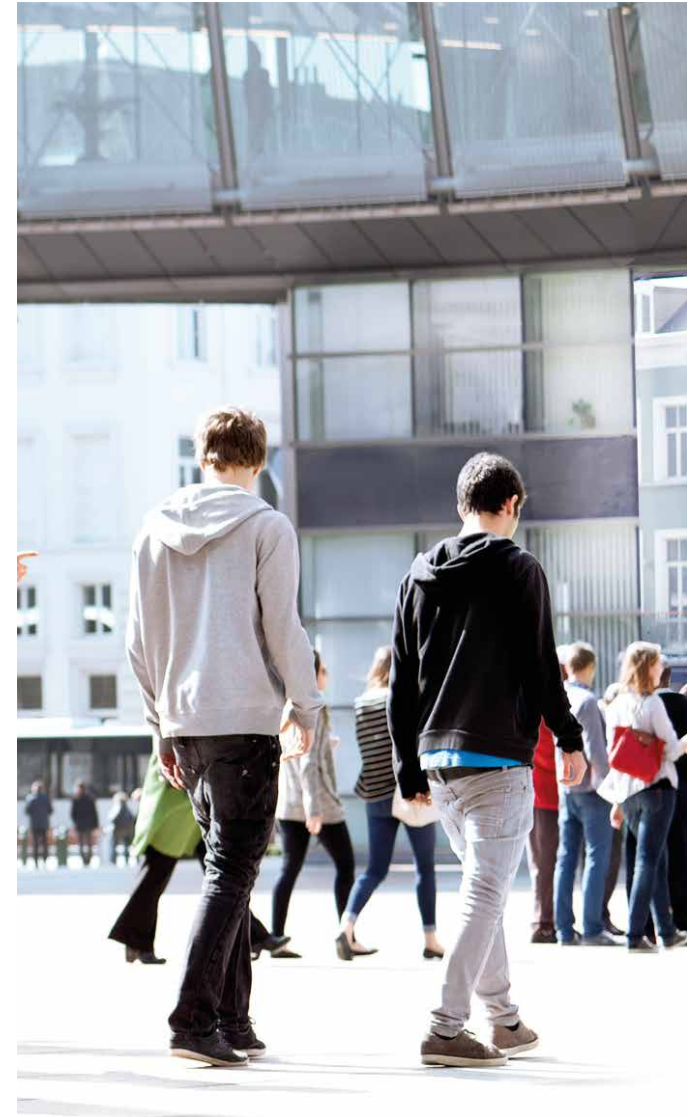




VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

VAD is het Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen. VAD speelt een cruciale rol bij tal van initiatieven in de sportsector. Want laten we eerlijk zijn, sporten en alcohol, drugs of gokken gaan om verschillende redenen gewoon niet samen. Toch zijn deze thematieken zeer aanwezig in de sportwereld. Dat maakt van de sportclubs een ideale setting om aan preventie te doen. Benieuwd naar hoe je gokken en het gebruik van alcohol en andere middelen in jouw sportclub kunt voorkomen?

Ontdek [hier](#) hoe VAD jou kan helpen een gezonde sportomgeving te creëren.



De Vlaamse Sportfederatie is de koepelorganisatie voor sportfederaties en hun sportclubs in Vlaanderen.

We overkoepelen 52 gesubsidieerde sportfederaties, 4 organisaties voor sportieve vrijetijdsbesteding en 10 louter erkende federaties, goed voor 1,4 miljoen sporters in Vlaanderen, die sporten in meer dan 18.500 sportclubs.

Thema's waar sportfederaties en sportclubs van wakker liggen? Ze zijn onze prioriteit! We spelen in op wat hen bezighoudt, remt en stimuleert. Zo werken we samen aan een sterke, relevante sportsector. Daarbij richten we ons op drie pijlers: vertegenwoordiging, sportfederatieondersteuning, sportclubondersteuning.

Meer weten? Bekijk het [hier!](#)





De Vlaamse Logo's (Lokaal GezondheidsOverleg) gaan voor meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iedereen. Ze vormen de motor van een krachtadig lokaal en regionaal preventief gezondheidsbeleid. In opdracht van de Vlaamse overheid werken de Logo's mee aan de realisatie van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen op lokaal en regionaal niveau.

Daarnaast vind je bij alle Logo's - behalve in Brussel - medisch milieukundigen. Zij informeren en adviseren over de invloed van het milieu op onze gezondheid. Meer over hun werking op www.gezondheidenmilieu.be.

De Logo's nodigen lokale besturen, scholen, organisaties, verenigingen en zorgactoren uit om mensen aan te moedigen tot een gezonde levensstijl. Als netwerkorganisatie brengen ze lokaal en regionaal de nodige partners samen en verbinden ze verschillende beleidsdomeinen en sectoren met elkaar om op die manier een sterk en efficiënt gezondheidsbeleid uit te bouwen.

Je kunt bij de Logo's terecht voor kwaliteitsvolle informatie en advies, ondersteuning en coaching op maat. Ze bieden betaalbare, wetenschappelijk onderbouwde methodieken, actie- en campagnematerialen en/of kant-en-klare gezondheidsprojecten.

De Logo's werken rond 8 verschillende thema's: gezonde voeding en beweging; valpreventie; geestelijke gezondheid; tabak, alcohol en andere drugs; mondgezondheid; bevolkingsonderzoeken; infectieziekten en vaccinaties; gezondheid en milieu (niet in Logo Brussel) in 6 verschillende settings: lokale besturen, vrije tijd, school, werk, zorg & welzijn en gezin.

Meer informatie: www.vlaamselogos.be



