

Waarom de Sportinstuif?

Sporten en bewegen is goed voor iedereen en voor elke doelgroep moeten er voldoende sportmogelijkheden zijn. In provincie Groningen is wel specifiek sportaanbod aanwezig, aangepast voor mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening. Maar dit aanbod kan verder uitgebreid worden! Reisaftand is vaak een beperkende factor, dus hoe meer aanbod in de nabije omgeving, hoe lager de drempel om te gaan bewegen. Uit het provinciale onderzoek aangepast sporten (2011) blijkt dat het al aanwezige aanbod nog onvoldoende bekend is. We willen graag meer mensen met een beperking en/of chronische aandoening in beweging brengen en houden. Daarom organiseren Rabobank Stad en Midden Groningen, Rabobank Zuid en Oost Groningen en Huis voor de Sport Groningen samen met diverse netwerkpartners deze Sportinstuif.

Huis voor de Sport Groningen werkt voor de Sportinstuif samen met de volgende organisaties:

*Rabobank Stad en Midden Groningen, Rabobank Zuid en Oost Groningen, Sportplein Groningen, gemeente Veendam, Mission on Wheels, Noorderbrug, ELANN, Noorderbrug, Longfonds, Sportloket UMCG, Bureau Sport Beatrixoord, PCG, MEE Groningen, CVA vereniging Samen verder, NOC*NSF en provincie Groningen.*



Sportinstuif aangepast in beweging

Zaterdag 27 april van 10.00 tot 15.00 uur
Parkstadhal en Sorghvliethal Veendam



Kom jij naar de Sportinstuif aangepast in beweging? Tijdens de Sportinstuif maak je kennis met het huidige sportaanbod voor mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening in de regio. Ook kun je kennis maken met nieuwe mogelijkheden voor bewegen. Met behulp van fittesten test je hoe fit je bent en volgt er een beweegadvies. Na afloop van de Sportinstuif wordt nieuw sportaanbod opgezet aan de hand van de behoefte die we peilen tijdens de Sportinstuif.

Voor wie?

De Sportinstuif is bedoeld voor iedereen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is. Ook familie, vrienden en kennissen zonder beperking of aandoening zijn van harte welkom om deel te nemen aan de Sportinstuif en kennis te maken met de verschillende takken van aangepast sportaanbod.

Meer informatie en aanmelden

Het complete programma vind je op www.hvdsg.nl/sportinstuif. Hier kun je je ook aanmelden voor de Sportinstuif.

Maak kennis met verschillende sporten

Altijd al een keer willen persluchtduiken? Mee willen doen met een clinic tafeltennis van paralympisch topsporter Tonnie Heijnen? Je kunt ook kennis maken met bewegen voor (ex-) hartpatiënten, zwemles voor kinderen, tennis, basketbal, tai chi en nordic walking. Deze en andere sporten staan op het programma tijdens de Sportinstuif. Je kunt kijken, maar uiteraard mag je ook zelf meedoen. Kijk op www.hvdsg.nl/sportinstuif voor meer informatie over alle sporten die we tijdens de Sportinstuif op 27 april aanbieden.

Ontdekken waar jouw talenten liggen?

Tijdens de Paralympische fysieke test van NOC*NSF krijg je als sportliefhebber met een handicap de mogelijkheid om door testen er achter te komen voor welke sport je talent hebt. De Paralympische fysieke test is bedoeld voor personen tussen de 10 en 40 jaar met een lichamelijke of visuele handicap die een goed sportadvies willen krijgen. Dit advies wordt opgesteld na vergelijking van de testresultaten met topsporters en leeftijdsgenoten met een soortgelijke handicap. De achterliggende gedachte is dat, wanneer je een sport goed kan, je het leuker vindt en daarom langer volhoudt.

Weten hoe fit je bent?

Neem dan deel aan de fittest die georganiseerd wordt tijdens de Sportinstuif aangepast in beweging. Door middel van verschillende laagdrempelige testjes wordt in kaart gebracht hoe fit je bent. Aansluitend kun je in gesprek met een adviseur om te kijken welke wensen je hebt op het gebied van sport en bewegen en welke beweegmogelijkheden er voor jou in de buurt zijn.

Wat motiveert je of houdt je tegen om te bewegen?

We willen graag weten wat je motiveert of juist tegenhoudt om te sporten en bewegen. Het UMCG doet daar op dit moment onderzoek naar. Tijdens de Sportinstuif gaan we hierover graag met je in gesprek.