

gent:

A man and a woman are sitting on a light blue mat in a martial arts dojo. The man, in the foreground, is wearing a white gi and has a surprised or excited expression. The woman, behind him, is also in a white gi and is smiling. In the background, other people in white gis are visible, some standing and some sitting. The lighting is bright and even.

**G** sport  
IEDEREEN SPORTER!

Een compleet overzicht van **G-sport in Gent**

# ‘Een beperking verandert misschien wel je leven, maar niet je dromen.’

## INHOUD

<b>Alles wat je moet weten als G-sporter .....</b>	<b>5</b>
Sport en spel op G-sportkamp .....	5
Zomersport voor G-sporters .....	6
Volg een G-sportcursus .....	6
Sport mee met de Gentse G-sportclubs.....	6
Samen naar een G-sportdag.....	8
Individueel sporten en zwemmen.....	8
<b>Alles wat je moet weten als G-sport initiatiefnemer .....</b>	<b>11</b>
Vorming voor G-sport initiatiefnemers .....	11
G-sport organiseren in je buurt.....	11
Financiële ondersteuning voor G-sportclubs .....	12
Advies .....	12
Onderteken het charter ‘Onbeperkt Sporten’ .....	15
<b>Alles wat je moet weten als G-sport vrijwilliger .....</b>	<b>16</b>
Deel jouw mening in de klankbordgroep .....	16
Zetel mee in de stuurgroep.....	16
Begeleiding en training van G-sporters.....	16
Schrijf in op de G-sport nieuwsbrief .....	18
Nuttige adressen.....	18

# WAT IS G-SPORT?



**G-sport, dat is sport voor mensen met een beperking.** De focus ligt op de mogelijkheden van de sporter, zodat kinderen en volwassenen hun sportieve talenten maximaal kunnen ontplooiën, ongeacht hun beperking. Want sporten is niet alleen leuk en (ont)spannend voor iedereen, het is ook gezond voor lichaam en geest en een heel sociaal gebeuren.

## **Met de G van Gent**

De Stad Gent zet sterk in op G-sport en wil iedereen met een verstandelijke, visuele, auditieve of fysieke beperking en sporters met een psychische kwetsbaarheid of autisme, de kans geven om te sporten en bewegen zoals hij of zij dat wil. Samen met de G-sportfederatie Parantee-Psylos, Sport Vlaanderen, G-sport Vlaanderen en de Gentse G-sportorganisaties werkt de Gentse Sportdienst eraan om het aanbod van G-sport te promoten, te ondersteunen en verder uit te breiden. In deze brochure lees je alles wat je moet weten over G-sport in Gent, zowel voor sporters als voor initiatiefnemers.

Heb je nog vragen? Op de Sportdienst van de Stad Gent werkt een consultant G-sport die je graag verder helpt.







## ALLES WAT JE MOET WETEN... ALS **G-SPORTER**

Op zoek naar een sportkamp, een cursus, sportdag, sporthal, zwembad, of een sportclub? Je vindt het allemaal in Gent.

### Sport en spel op G-sportkamp

---

G-sporten tijdens de schoolvakantie? Dat kan! Tijdens de schoolvakanties organiseert de Gentse sportdienst, in samenwerking met G-sportclubs, verschillende omnisportkampen voor kinderen met een fysieke beperking en voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking. Gevechtssporten, dansen, balsporten, zwemmen, sportspelletjes... alles wordt op een speelse manier gegeven zodat de G-sporters zich helemaal kunnen uitleven.

- 🕒 **Wanneer:** er vinden G-sportkampen plaats in de paas- en zomervakantie. Bekijk het aanbod online op [www.stad.gent/g-sport](http://www.stad.gent/g-sport), in de sportkampenbrochure (te vinden in alle sportaccommodaties) of contacteer ons via 09 266 80 00.
- ⚙️ **Extra ondersteuning:** we sporten in kleine groepjes met maximaal 12 sporters en minimaal 3 lesgevers. Na inschrijving vragen we een medische fiche op zodat de lesgevers de activiteiten kunnen voorbereiden op maat van je kind. Een time-timer en pictogrammenbord zorgen voor meer structuur.

### Sport je liever inclusief mee in ons regulier aanbod?

Ook dat kan. Binnen de reguliere sportkampen, sportcursussen, sportdagen en het zomersport aanbod kunnen G-sporters inclusief mee sporten. Contacteer de Sportdienst en we bekijken samen de mogelijkheden.


## Zomersport voor G-sporters

---

Welke zomersport doe jij het liefst? Proef van verschillende G-sportsessies tijdens de zomersport en wie weet ontdek je wel je favoriete sport.

De G-sportsessies zijn voor sporters vanaf 16 jaar.

 **Wanneer:** juli en augustus

 **Inschrijven?** Bekijk de inschrijvingsdatum online op [www.stad.gent/sport](http://www.stad.gent/sport) of via 09 266 80 00.

## Volg een G-sportcursus

---


De Gentse Sportdienst organiseert G-sportcursussen voor jong en oud.

Staat al zeker op het programma:

**G-zwemcursus** van telkens een halfuurtje in zwembad Rooigem, voor kinderen met een verstandelijke beperking van 6 tot 12 jaar. Tijdens de cursus leren de G-sporters omgaan met water op een speelse manier en leren ze 25 meter zwembadveilig overbruggen.

 **Wanneer:** woensdag van 16 tot 16.30 uur en van 16.30 tot 17 uur

 **Extra ondersteuning:** we voorzien 1 lesgever per deelnemer

 **Inschrijven?** Bekijk de inschrijvingsdatum online op [www.stad.gent/sport](http://www.stad.gent/sport) of via 09 266 80 00. Wees er snel bij, want de cursussen zijn snel volzet.

## Sport mee met de Gentse G-sportclubs

---

Gent telt op dit moment meer dan dertig clubs die een aparte G-werking hebben, met een divers aanbod voor sporters met een visuele, auditieve, fysieke of verstandelijke beperking en/of voor sporters met een psychische kwetsbaarheid of autisme. Rolstoelbasketbal, G-klimmen, autivoetbal, G-judo... het kan allemaal!

**Blijf op de hoogte van nieuwe cursussen**

Tijdens het jaar kunnen er altijd nieuwe cursussen bijkomen. Surf naar [www.stad.gent/g-sport](http://www.stad.gent/g-sport) voor een compleet en actueel overzicht.





En dat is niet alles: bij heel wat reguliere sportclubs zijn ook G-sporters welkom om inclusief mee te sporten.

 Surf naar [www.stad.gent/sport](http://www.stad.gent/sport) voor een overzicht van alle clubs.

## Samen naar een G-sportdag

---

Op de G-sportdagen die de Sportdienst organiseert met verschillende partners, krijg je de kans om sporten en G-sportclubs te leren kennen in een gemoedelijke sfeer. Ontdek samen met vrienden en familie welke sport jou ligt.


- **On Wheels Dag:** elk voorjaar - voor sporters met een fysieke beperking - i.s.m. To Walk Again
- **Blind(sports)date:** in de oneven kalenderjaren - voor sporters met een visuele beperking - i.s.m. Parantee-Psylos
- **Jeugd sportfeest:** in de even kalenderjaren - voor sporters met een verstandelijke, fysieke beperking en voor sporters met autisme – i.s.m. Parantee-Psylos
- **Sportdag 55+:** een jaarlijkse sportdag voor 55-plussers waar aangepaste G-sportsessies op het programma staan. Inclusief deelnemen kan ook.

## Individueel sporten en zwemmen

---

Sport of zwem je liever individueel? Ook dat kan in Gent!

De Stad investeert blijvend in een betere toegankelijkheid van haar sporthallen en zwembaden voor G-sporters. Zo werden de toiletten en douches in Sporthal Neptunus in Wondelgem volledig vernieuwd en onderging ook Sporthal Wolfput in Oostakker grote veranderingen om het voor G-sporters makkelijker en aangener te maken. Hetzelfde geldt voor de bouw van Buurtsporthal Tondelier en de aanleg van de sportterreinen in de Gentbrugse Meersen.

 Ga naar [www.stad.gent/g-sport](http://www.stad.gent/g-sport) voor actuele informatie over de toegankelijkheid van de Gentse zwembaden en sporthallen.









## ALLES WAT JE MOET WETEN... ALS **G-SPORT INITIATIEFNER**

**Of je nu op zoek bent naar bijscholing, naar financiële ondersteuning of naar praktisch advies, de Stad Gent ondersteunt je graag.**

### **Vorming voor G-sport initiatiefnemers**

---

Omgaan met sporters met autisme? Tips rond coaching? Sportmedische vragen voor specifieke handicaps? De Gentse Sportdienst organiseert G-sportvormingen voor clubs, lesgevers of begeleiders, al dan niet in samenwerking met gespecialiseerde partners, zodat je G-sporters optimaal kunt bijstaan. Ontdek de vormingsagenda online op [www.stad.gent/g-sport](http://www.stad.gent/g-sport).

### **G-sport organiseren in je buurt**

---

Niet alleen clubs en professionals kunnen initiatieven voor G-sporters op touw zetten. Ook jij kan dat als Gentenaar, in je eigen buurt! Met het project 'Buurt Beweegt Gezond' wil de Stad Gent en Sport Vlaanderen buurtbewoners aanzetten om op eigen initiatief samen te bewegen. Samen gaan joggen, een yoga-les, een partijtje volleybal... Heb je een idee om G-sporters te laten bewegen? Dan krijg je via Buurt Beweegt Gezond een gekwalificeerde lesgever en verzekering (beide gratis) toegewezen, krijg je advies over een gezonde levensstijl, tips en hulp bij het ontlenen van sportmateriaal en hulp bij het zoeken naar een geschikte locatie.



Ga naar [www.stad.gent](http://www.stad.gent) en zoek op 'Buurt Beweegt Gezond' voor het aanvraagformulier en alle informatie en voorwaarden.

## Financiële ondersteuning voor G-sportclubs

---

- **De werkingssubsidie**

Denk je eraan om een G-sportclub te starten of om jouw bestaande G-sportclub kwalitatief uit te bouwen? Vraag info over de werkingssubsidies aan de Sportdienst voor een financieel duwtje in de rug. Doe dit tijdig: uiterlijk op 1 maart van het kalenderjaar waarvoor de werkingssubsidie wordt aangevraagd, moet je dossier ingediend zijn.

- **De evenementsubsidie**

Een internationaal toernooi, een initiatiedag of een loopwedstrijd voor G-sporters organiseren? Doe dan een beroep op de evenementsubsidie. Op die manier kan je de kwaliteit van je event verhogen, met extra aandacht voor bijvoorbeeld toegankelijkheid.

- **De opleidingssubsidie**

Volgen jouw trainers een vorming of wil je als club graag zelf een vorming organiseren? Check dan zeker of je in aanmerking komt voor de opleidingssubsidie. De Stad Gent betaalt tot 50 % (of maximum 150 euro) terug van jouw opleidingskosten.



Meer info over subsidies op [www.stad.gent/g-sport](http://www.stad.gent/g-sport).


## Advies

---

Weet je niet hoe je begint aan de opstart van een G-sportclub of G-werking? De Gentse Sportdienst staat je met raad en daad bij. Zo krijg je hulp bij je zoektocht naar accommodatie en lesgevers, begeleiden we je bij het indienen van je subsidiedossier of assisteren we je bij het maken van promotie.







**Wat betekent 'inclusief'  
en 'exclusief' sporten?**

**Inclusief:** G-sporters sporten samen met personen zonder beperking.

**Exclusief:** G-sporters sporten samen met andere personen met een beperking.

We bekijken ook samen welke ondersteuning andere G-sportpartners kunnen bieden. Neem contact op met de G-sport consultant op [sportdienst@stad.gent](mailto:sportdienst@stad.gent) of 09 266 80 00.

### Onderteken het charter 'Onbeperkt Sporten'

---

Steeds meer reguliere sportclubs heten G-sporters welkom om inclusief mee te sporten. Samen met Geestig Gezond Sporten, een initiatief dat sporters met een psychische kwetsbaarheid onder de aandacht brengt, roept de Stad Gent alle Gentse sportclubs op om G-sporters zoveel mogelijk te helpen in hun zoektocht naar een geschikte sportclub. Ben je bestuurslid van een sportclub in Gent en staan je deuren open voor G-sporters? Teken het charter 'Onbeperkt Sporten' van de Sportdienst en laat zien dat ook jouw club een warme club is voor kinderen, jongeren, volwassenen met een beperking. Bij het onderschrijven van het charter krijg je ondersteuning van de Sportdienst op allerlei vlakken, zoals organisatorisch, pedagogisch en promotioneel.



© Parantee-Psylos/Luc Dequick

## ALLES WAT JE MOET WETEN... ALS **G-SPORT VRIJWILLIGER**

### Deel jouw mening in de klankbordgroep

---

Ben je een sportieveling met een beperking? Deel dan je tips en deskundigheid in de klankbordgroep voor G-sport.

De klankbordgroep is een initiatief van de Sportdienst. De groep zorgt ervoor dat er zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met personen met een beperking. Hoe? Door bijvoorbeeld de fysieke en sociale toegankelijkheid van bepaalde locaties uit te gaan testen of advies te verstrekken rond communicatie en informatie vanuit de eigen leefwereld.

### Zetel mee in de stuurgroep

---

Interesse in G-sport en alles wat daarbij komt kijken?

De stuurgroep G-sport geeft mee sturing aan de acties en beleidsvisie van G-sport in Gent. Twee maal per jaar komt de groep samen om ideeën uit te wisselen rond concrete initiatieven. Op dit moment zijn vrijetijdsorganisaties voor personen met een beperking, het buitengewoon onderwijs en G-sportclubs in de stuurgroep vertegenwoordigd, samen met Sport Vlaanderen en de G-sportfederatie Parantee-Psylos.

### Begeleiding en training van G-sporters

---

Ook als lesgever of begeleider kan je als vrijwilliger iets betekenen voor G-sport in Gent. Kom bijvoorbeeld G-sporters ondersteunen tijdens de activiteiten van de Sportdienst of steek als trainer de handen uit de mouwen bij een van de G-sportclubs.





**Stel je kandidaat!**

Wil je graag in de klankbordgroep of stuurgroep zetelen of vrijwilliger worden? Stel je dan kandidaat via de Sportdienst.

## SCHRIJF IN OP DE G-SPORT NIEUWSBRIEF

Schrijf je in op de G-sport nieuwsbrief van de Sportdienst en blijf op de hoogte van alle G-sportactiviteiten van de stad Gent en haar partners. In de nieuwsbrief vind je niet enkel een brede waaier aan evenementen, maar ook allerlei info rond financiële ondersteuning, accommodaties en handige tips voor sportclubs.

Inschrijven kan via [www.stad.gent/sport/nieuwsbrieven](http://www.stad.gent/sport/nieuwsbrieven) of mail naar [sportdienst@stad.gent](mailto:sportdienst@stad.gent). Vermeld duidelijk dat je interesse hebt in de G-sport nieuwsbrief.

## NUTTIGE ADRESSEN

G-sportfederatie Parantee-Psylos  
09 243 11 70  
[info@parantee-psylos.be](mailto:info@parantee-psylos.be)  
[www.parantee-psylos.be](http://www.parantee-psylos.be)

Sport Vlaanderen  
Lieve Callens  
0472 78 17 06  
[Lieve.Callens@sport.vlaanderen](mailto:Lieve.Callens@sport.vlaanderen)  
[www.sport.vlaanderen/g-sport](http://www.sport.vlaanderen/g-sport)

G-sport Vlaanderen  
03 640 35 85  
[info@gsportvlaanderen.be](mailto:info@gsportvlaanderen.be)  
[www.gsportvlaanderen.be](http://www.gsportvlaanderen.be)





## MEER INFORMATIE

### **Sportdienst Stad Gent**

Huis van de Sport  
Zuiderlaan 13 | 9000 Gent  
09 266 80 00  
sportdienst@stad.gent  
www.stad.gent/g-sport