

Stap voor stap

Sportmanifest van mensen met dementie

alzheimerliga.be

ALZHEIMER liga vlaanderen

VLAAMSE WERKGROEP VAN MENSEN MET DEMENTIE

TIPS ROND DEMENTIE-VRIENDELIJK SPORTEN & SUPPORTEREN

Sporten

Besef hoe belangrijk sociaal sporten voor ons is

Weet dat deelnemen belangrijker is dan winnen. Door sociaal actief en sportief te zijn, voelen we ons beter.

Erger je niet aan onze spelregels

Herhaal wanneer nodig.
Wees geduldig als we je niet meteen begrijpen, maar betuttel ons niet.

Voorzie de nodige mogelijkheden voor begeleiding door een buddy

Supporteren

Dementievriendelijk onthalen

Voorzie een aparte inkom of ontvangstmoment, met begeleiding van een dementievriendelijke medewerker.

Toegankelijk sportcomplex

Zorg dat je sportcomplex makkelijk bereikbaar is voor aangepast vervoer en betreedbaar en begrijpbaar is door middel van wegwijzers, aanduidingen...

Toegankelijke zitplaatsen

Makkelijk bereikbare zitplaatsen, toilet, drankgelegenheid,...

STIMULEER JE SPORTNETWERK TOT DEMENTIEVRIENDELIJKHEID

Draag bij aan het doorbreken van het taboe op dementie.

Sporten & supporteren

Op maat waar nodig

Sluit ons niet uit. We willen graag zo lang mogelijk onze lievelingssport veilig en verantwoord blijven beoefenen of supporteren met de mensen die we kennen.

Denk ook aan onze mantelzorgers

Vraag aan ons en onze mantelzorgers wat voor ons beide kan.
Zo kunnen we zo lang mogelijk samen sporten, supporteren en genieten.

Hou in het beleid van je club of vereniging rekening met mensen met dementie en hun naasten

Volg als medewerker of vrijwilliger van een club of vereniging een opleiding over dementie

Reduceer prikkels

Door een prikkelarme ruimte, geluiden maximaal te reduceren, een hoofdtelefoon aan te bieden.

Voorzie een buddy en/of laat een buddy toe

Laat een buddy een handje toesteken waar nodig. Samen sporten of supporteren is een wederzijds genoegen.

Wees sportief en dementievriendelijk

Stimuleer ons in onze sportieve mogelijkheden. Laten we samenleven in een dementievriendelijk Vlaanderen.

Aanvaard ons zoals we zijn

Net zoals iedereen hebben we beperkingen, maar ook veel mogelijkheden.

Vlaamse werkgroep van mensen met dementie

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Rubensstraat 104/4
2300 Turnhout

Tel: +32(0)14 43 50 60
info@alzheimerligavlaanderen.be
www.alzheimerliga.be

liga vlaanderen

V.U. Jef Pelgrims, Rubensstraat 104 bus 4, 2300 Turnhout