

Stap voor stap

SPORTMANIFEST

VAN MENSEN MET DEMENTIE

Tips rond dementievriendelijk sporten



1 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.

2 AANVAARD ONS ZOALS WE ZIJN

Moedig ons aan.

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

3 ERGER JE NIET AAN ONZE SPELREGELS

Herhaal wanneer nodig.

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

4 OP MAAT WAAR NODIG

Sluit ons niet uit.

We willen graag zo lang mogelijk onze lievelingssport veilig en verantwoord blijven beoefenen met de mensen die we kennen.

5 VOORZIE EEN BUDDY

Laat een buddy een handje toesteken waar nodig.

Samen sporten is een wederzijds genoeg.

6 DENK OOK AAN ONZE MANTELZORGERS

Vraag aan ons én onze mantelzorgers wat voor ons beide kan.

Zo kunnen we zo lang mogelijk samen sporten en genieten.

7 WEES SPORTIEF EN DEMENTIEVRIENDELIJK

Stimuleer ons in onze sportieve mogelijkheden.

Laten we samenleven in een dementievriendelijk Vlaanderen.

Onzeker over de omgang met iemand met dementie?

Raadpleeg omgaanmetdementie.be