



# Beweegprogramma

voor mensen met een ernstig  
tot diep verstandelijke beperking

**Special Olympics**



**Ter Heide**  
WAAR IEDEREEN BIJZONDER IS

# INHOUD

<b>1</b>	Special Olympics	3
<b>2</b>	Healthy Athletes Programma	4
<b>3</b>	Healthy Communities Eten is een Feest	6
<b>4</b>	Ter Heide	7
<b>5</b>	Doelgroep	8
<b>6</b>	Allebal	9
<b>7</b>	Tafelbal	12
<b>8</b>	Ligbal	14



# Special Olympics

Special Olympics is een internationale beweging die werd opgericht in de Verenigde Staten in 1968 door Eunice Kennedy Shriver. De beweging wil het taboe dat vandaag nog steeds bestaat rond personen met een verstandelijke beperking doorbreken, om zo respect en waardering te creëren voor alle personen met een verstandelijke beperking. Via sport wil Special Olympics hun zelfvertrouwen, gezondheid en mogelijkheden in het dagelijkse leven verbeteren. Special Olympics telt vandaag 4 miljoen atleten in 178 landen.

De vzw Special Olympics Belgium werd opgericht in 1979. De organisatie die erkend is door het Belgisch en Interfederaal Olympisch Comité, staat onder de Hoge Bescherming van Hunne Majesteiten Koning Filip en Koningin Mathilde.

De Nationale Spelen van Special Olympics Belgium zijn HET sportief hoogtepunt van het jaar met 19 sporten voor meer dan 3400 atleten met een verstandelijke beperking. Het zijn 4 dagen vol plezier, emotie en onvergetelijke momenten voor de duizenden atleten, begeleiders, coaches, toeschouwers en vrijwilligers. Special Olympics Belgium is ook internationaal aanwezig, met de deelname van Belgische atleten aan de Wereldzomer- en Wereldwinterspelen.





## Healthy Athletes Programma

Daarnaast is er ook het Special Olympics Healthy Athletes Programma (HAP) met als doel de lichamelijke gezondheid en de fysieke conditie van de atleten te evalueren. Het komt namelijk vaak voor dat bepaalde fysieke ongemakken niet onmiddellijk worden opgemerkt omwille van de verstandelijke beperking.

Het gezondheidsprogramma biedt gratis en vrijblijvende gezondheidsscreenings aan. Gezondheidsprofessionals en studenten van verschillende hogescholen voeren deze screenings uit en signaleren eventuele gezondheidsproblemen aan de atleten. Ze geven verder gericht advies en verwijzen hen door naar een specialist indien nodig.

# Special Olympics Healthy Athletes®

In België worden er 7 gezondheidsprogramma's aangeboden:



## Fit Feet

onderzoek van de voeten



## Fun Fitness

onderzoek van kracht, lenigheid, uithouding en evenwicht



## Health Promotion

educatief programma rond een gezonde levensstijl



## Healthy Body

osteopathisch onderzoek van alle lichaamsstructuren



## Healthy Hearing

onderzoek van de oren en het gehoor



## Opening Eyes

onderzoek van de ogen en het zicht



## Special Smiles

onderzoek van de mondholte en tanden

# Healthy Communities: Eten is een Feest

In 2016 stapte Special Olympics Belgium mee in het **Healthy Communities** project. Dit project is een aanvulling op het Healthy Athletes Program. Het zorgt ervoor dat er naast de gezondheids-screenings van Special Olympics atleten op sportevenementen, het hele jaar door gewerkt wordt aan een betere gezondheid en betere toegang tot de gezondheidszorg voor personen met een verstandelijke beperking.

Het Healthy Communities (HC) project van Special Olympics Belgium richt zich specifiek op drie disciplines: Health Promotion, Healthy Hearing en Special Smiles.

Binnen het HC Health Promotion project worden er in een periode van 3 jaar zes evenementen georganiseerd waarbij de klemtoon ligt op aangepaste voeding en aangepaste fysieke activiteiten voor personen met een meervoudige beperking. Eten, drinken en bewegen is voor ons vanzelfsprekend, maar voor deze doelgroep is het niet eenvoudig. Het thema van de evenementen is: **'Eten is een feest'**. Een gezonde levensstijl komt niet alleen tot stand door gezond te eten, maar ook door voldoende te bewegen. In de werkgroep werd praktijkkennis gebundeld door verschillende partners, naast de medewerkers van Ter Heide, om ook verschillende fysieke activiteiten uitgewerkt om zo een totaalconcept aan te kunnen bieden aan de bewoners van Ter Heide.



# Ter Heide

Ter Heide biedt professionele ondersteuning aan kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking met al dan niet bijkomende beperkingen. Ter Heide is een warme thuis voor haar bijzondere bewoners en is tevens een waardevolle plek voor al haar medewerkers.

Ter Heide wil veel mensen ontmoeten en samen met hen aan de weg timmeren voor een goed en kwaliteitsvol leven voor de bewoners. Met een gedreven groep medewerkers, ouders, vrijwilligers, bestuurders, stagiairs en partners, streven ze ernaar om aan de bewoners een plek te kunnen bieden waar ze zichzelf kunnen zijn, waar ze gelukkig zijn en waar ze zichzelf kunnen ontwikkelen.

De missie van Ter Heide: “Samen met ouders, met hart, handen en hoofd, bouwen aan een warme thuis, zinvolle dagbesteding en goede zorg voor onze bewoners”. Deze missie geeft scherp aan dat ze zich richten op het welzijn en het geluk van de bewoners. Elke bewoner is immers uniek en bijzonder, met zijn eigen mogelijkheden, vaardigheden, gevoelens, behoeften en verwachtingen. Het is een grote uitdaging om hiermee rekening te houden en er maximaal op in te spelen. Dat vereist een voortdurende samenwerking tussen de ouders van de bewoners, de medewerkers en partners van Ter Heide. Ze willen de bewoner de kans geven om zichzelf te ontplooiën en op die wijze iets te betekenen voor anderen.



## Doelgroep

Vanuit de visie van Ter Heide wordt er binnen de 6 evenementen de nadruk gelegd dat iedereen, zelfs de bewoners met een ernstig meervoudige beperking, kunnen deelnemen. Niet alleen het eten werd daarom aangepast, maar er werd ook een specifiek beweegprogramma ontwikkeld.

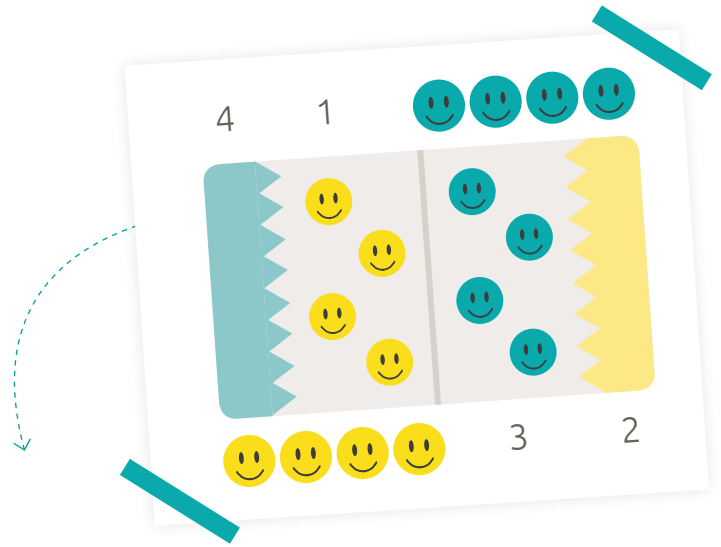
De fysieke activiteiten van het beweegprogramma zijn ontwikkeld voor personen met een ernstig verstandelijke of meervoudige beperking. Omdat er veel individuele verschillen zijn in hun mogelijkheden werd er een indeling gemaakt in 3 fysieke activiteiten:

**1) Allebal** is een sport die werd uitgewerkt voor personen met een verstandelijke beperking met stapfunctie. Deze personen zijn beperkt in de manier waarop ze spelregels kunnen begrijpen, maar met de juiste afbakening in ruimte en tijd en voldoende begeleiding, kunnen ze zeker in een ploeg plezier beleven aan sport.

**2) Tafelbal** is een sport voor personen met een verstandelijke beperking zonder stapfunctie maar met mogelijkheden om hun bovenste ledematen te gebruiken. Om hen de kans te geven een sportbeleving te ervaren zitten ze aan tafel, waardoor ze zo zelfstandig mogelijk kunnen deelnemen aan een balsport.

**3) Ligbal** is een sport voor personen met een verstandelijke beperking met zeer beperkte motorische mogelijkheden. Deze personen kunnen niet of zeer beperkt alleen bewegen en hebben dus volledige ondersteuning nodig. Het is echter belangrijk om hen uit hun rolstoel of ligondersteuning te halen om hen toch een ervaring van lichaamsbeweging te geven. De begeleider speelt hierin een belangrijke rol.





# Allebal

## DOELGROEP

Personen met een verstandelijke beperking met stapfunctie.

## MATERIAAL

- Bal
- Boarding/tape
- Sporthesjes in 2 kleuren
- Vlaggetjes in dezelfde 2 kleuren
- Geluidsinstallatie inclusief muziek en leuke jingles (bij score)

## VOORBEREIDING

Baken het veld af met boarding om de grenzen van het veld duidelijk te maken (of gebruik tape bij personen met een betere cognitieve functie). De middellijn wordt aangeduid met tape. Ter hoogte van de scorelijnen worden vlaggetjes gehangen in dezelfde kleur als het team dat er moet scoren. Verdeel de groep in 2 gelijke teams van 4 tot 8 personen elk en deel de hesjes uit.

## SPELVERLOOP

Bij de start van het spel staan er 4 spelers van elk team op het veld, indien nodig samen met hun begeleiders. De overige spelers zijn wisselers die plaats nemen buiten het speelveld.

Wissels gebeuren integraal om de 5 minuten. Bij de start en de wissels mogen de teams elk om beurt de bal in het spel brengen. De tijdsduur van het spel is 30 minuten.

Het Speelveld is verdeeld in 4 vlakken:

- Het gebied van team A (1)
- Het scorevlak van team A (2)
- Het gebied van team B (3)
- Het scorevlak van team B (4)

Het doel van het spel is om de bal in het scorevlak te krijgen. Bij een doelpunt wordt er een leuke jingle afgespeeld. De spelers mogen alle lichaamsdelen gebruiken. De begeleiders mogen het doelgebied niet verdedigen zonder dat ze in contact zijn met hun speler, dit wordt bestraft met een punt voor de tegenpartij. Begeleiders mogen nooit scoren. Spelers en begeleiders mogen niet buiten het eigen gebied komen, tenzij om de bal te halen in het scorevlak. Overtreeden van deze regel wordt bestraft met baloverdracht.

Binnen het eigen speelveld mag de bal vrij rondgespeeld worden met een maximum van 5 aanrakingen, bij meer aanrakingen gaat de bal naar het andere team.

## VARIANTEN

### Eenvoudiger

- Door gebieden 1 en 3 kleiner te maken wordt het spel eenvoudiger.
- Een grotere of lichtere bal, die meer zweefvermogen heeft, vraagt minder snelle reacties van de deelnemers. Ballonnen zijn ook een optie.
- Het spel kan aangepast worden voor bewoners die niet (goed) kunnen stappen maar hun onderste ledematen wel kunnen bewegen. In dit geval kunnen er (rol)stoelen op het speelveld geplaatst worden. De bal kan voortbewogen worden door ertegen te stampen. Hierbij kan men ook een grote bal (zoals een zitbal) inzetten zodat de bal gerold kan worden.
- Indien deelnemers het moeilijk hebben om op hun speelveld te blijven, kan er in het midden ook een afbakening met vlaggetjes voorzien worden om de twee speelvelden te scheiden.

### Moeilijker

- Het plaatsen van een doel waarin de bal terecht moet komen, maakt het spel moeilijker. Deelnemers moeten de bal dan gericht naar het doel bewegen.
- Een zwaardere en kleinere bal zorgt ervoor dat de deelnemers sneller moeten reageren of meer inspanning moeten doen om de bal aan de overkant te krijgen.







# Tafelbal

## DOELGROEP

Personen met een verstandelijke beperking zonder stapfunctie maar met mogelijkheden om hun bovenste ledematen te gebruiken

## MATERIAAL

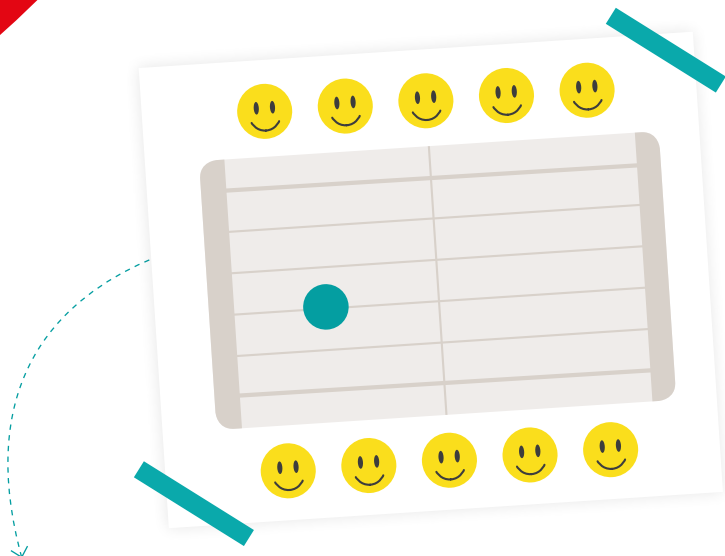
- Tafels (10 van 200x80cm) met opstaande randen
- Zeil
- Tape
- Ballen (verschillende soorten)
- Eventueel een hulpmiddel waardoor de deelnemer de bal kan laten rollen (plank, goot, ...)
- Geluidsinstallatie inclusief muziek en leuke jingles (bij score)
- Lange stok om de bal terug aan de kant te krijgen indien deze moeilijk te bereiken is

## VOORBEREIDING

Plaats de tafels in een groot vierkant; zodat je een speelveld krijgt van 4x4 meter. Bedek de tafels met een zeil en plaats een opstaande rand aan de zijanten om de bal binnen het speelveld te houden. Maak met tape een lijn op 25 cm van de rand van de tafel, dit wordt het doelgebied. Verdeel de groep in 2 gelijke teams van 5 personen en laat deze plaatsnemen aan weerszijden van het speelveld.

## SPELVERLOOP

Het spel wordt gespeeld in 2 teams van 5. Indien er meer deelnemers deelnemen, moet er om de 5 minuten gewisseld worden. De tijdsduur van het spel is 30 minuten. De deelnemers worden bijgestaan door individuele begeleiders die indien nodig helpen bij het uitvoeren van de beweging, al dan niet met een hulpmiddel.



Het doel van het spel is om te scoren, door de bal bij de tegenstander in het doelgebied te rollen. Gooien is niet toegestaan. Bij een doelpunt wordt er een leuke jingle afgespeeld. Begeleiders mogen niet scoren of de bal tegenhouden zonder de arm/hand van de speler vast te hebben. Een lange stok is aangeraden om de bal te kunnen recuperen als deze in het midden blijft liggen.

## VARIANTEN

### Eenvoudiger

- Het competitieve aspect kan weg gelaten worden (geen puntensysteem of scoresysteem). Het doel wordt dan de beweegervaring aanbieden door de bal over te rollen van deelnemer naar deelnemer.
- Maak een doelzone in het midden van het veld, zodat de afstand waarover de ballen moeten rollen kleiner wordt. Het doel is om samen tot een totaalscore te komen.

- Een lichtere bal maakt het weggrollen makkelijker. Een grotere bal zorgt dat de bal makkelijker zichtbaar is. Voor personen met een visuele beperking kan een rinkelbal worden gebruikt.

### Moeilijker

- Er kunnen verschillende ballen op hetzelfde moment in het spel gebracht worden.
- Er kan een kegel of meerdere kegels in het midden van de tafel geplaatst worden waarbij de deelnemers de kegels moeten omrollen om te scoren.



# Ligbal

## DOELGROEP

Personen met zeer beperkte motorische mogelijkheden die enkel een beweegvaring kunnen opdoen door hulp van de begeleider.

## MATERIAAL

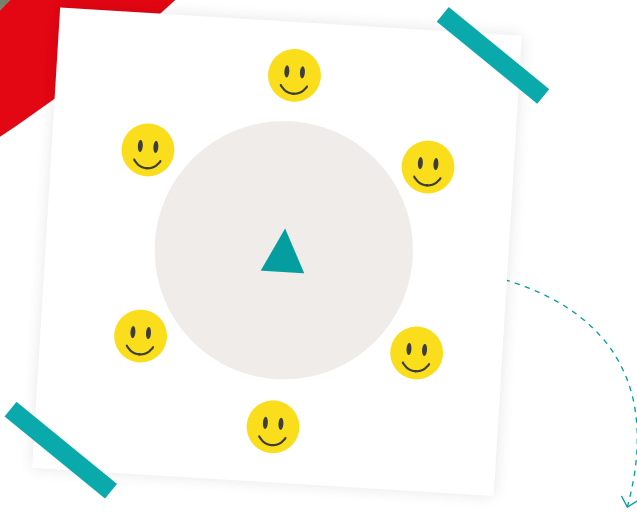
- Matten en kussens om de deelnemers comfortabel te positioneren
- Tilliften
- Ballen (verschillende soorten)
- Voorwerp voor in het midden (bijvoorbeeld een lichte doos of een knierol) waarop een doos met belletjes geplaatst kan worden.
- Geluidsinstallatie inclusief muziek en leuke jingles (bij score)

## VOORBEREIDING

Haal de deelnemers uit de rolstoel en leg ze op de matten. Idealiter gebeurt dit met tilliften. Als deze infrastructuur niet aanwezig is, til dan ergonomisch verantwoord met twee of meerdere personen per bewoner.

## SPELVERLOOP

De totale speelduur is ongeveer 30 minuten. De deelnemers worden op hun zijde in een kring gelegd met hun gezicht naar het midden van de kring. De deelnemers kan je laten wennen aan de bal die gebruikt wordt door de bal van deelnemer naar deelnemer door te spelen of door de bal over het middenveld naar de andere kant te spelen. Het is belangrijk dat de deelnemer waar mogelijk zelf gestimuleerd wordt om de bal weg te rollen. Het doel van het spel is om samen tot een totaal aantal punten te komen



(bv. 10 punten). Een punt scoren kan door met de bal het voorwerp dat in het midden van de kring staat om te stoten zodat de belletjes rinkelen. Indien dit voorwerp geraakt wordt, dan wordt er een leuke jingle afgespeeld. De begeleider neemt hiervoor een arm of been vast en voert de beweging uit. In de helft van de beschikbare tijd worden de deelnemers gedraaid op hun andere zijde, zodat iedere zijde van het lichaam een beweegervaring krijgt.

## VARIANTEN

### Eenvoudiger

- Het competitieve aspect kan weg gelaten worden (geen puntensysteem of scoresysteem). Het doel wordt dan de beweegervaring aanbieden door de bal over te rollen van deelnemer naar deelnemer.

- Maak een doelzone in het midden van het veld, zodat de afstand waarover de ballen moeten rollen kleiner wordt. Het doel is om samen tot een totaalscore te komen.
- Een lichtere bal maakt het weggrollen makkelijker. Een grotere bal zorgt dat de bal makkelijker zichtbaar is. Voor personen met een visuele beperking kan een rinkelbal worden gebruikt.

### Moeilijker

- Er kunnen verschillende ballen op hetzelfde moment in het spel gebracht worden.
- Er kan een kegel of meerdere kegels in het midden van de tafel geplaatst worden waarbij de deelnemers de kegels moeten omrollen om te scoren.

**Special Olympics Belgium**

Av. Van der Meerschenlaan 166 B  
1150 Bruxelles/Brussel  
[www.specialolympics.be](http://www.specialolympics.be)

**Annelies Matthé**

Non Sports Program Responsible  
[annelies.matthe@specialolympics.be](mailto:annelies.matthe@specialolympics.be)

**Ter Heide**

• Klotstraat 125 - 3600 Genk  
• Brikhof 68 - 3840 Borgloon  
• Jacob Lenaertsstraat 33 - 3520 Zonhoven  
• Baversstraat 32 - 3700 Tongeren  
[www.terheide.be](http://www.terheide.be)

**Diane Buekers**

coördinator voeding  
[diane.buekers@specialolympics.be](mailto:diane.buekers@specialolympics.be)

Project uitgewerkt door Clinical Director Health Promotion SOB  
en tevens coördinator voeding Ter Heide, Diane Buekers.

**Special Olympics**



**Ter Heide**  
WAAR IEDEREEN BIJZONDER IS