



# 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 genoegen.
- 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 <http://omgaanmetdementie.be/>