

# Sportief met Spierziekte



**Sportiefmetspierziekte.nl**

Sporten voor iedereen met een spierziekte

# Sportief met Spierziekte

Iedereen moet kunnen sporten en bewegen. Voor mensen met een spierziekte is dit niet altijd vanzelfsprekend. Het vinden van een sport of leren hoe je energie kunt verdelen tijdens de training kan lastig(er) zijn. Sportief met Spierziekte zet zich in om sport en bewegen voor iedereen mogelijk te maken, in de eigen omgeving en onder deskundige begeleiding.

## Sporters

- **Multisportdagen** - Gratis kennis maken met verschillende sporten en helpen bij het vinden van een vereniging.
- **Inzet ervaringsdeskundigheid** - Tipkaarten over het begeleiden en trainen van sporters met een spierziekte.
- **Ambassadeurschap** - Promoten, meedenken en meedoen in de ontwikkeling van sport voor sporters met een spierziekte.
- **Inspiratie** - Deel je eigen sportverhaal over het sporten met een spierziekte en laat je inspireren welke mogelijkheden er allemaal zijn.



## Professionals, sportaanbieders en verenigingen

- **Ontwikkelen van kennistools** - Tipkaarten over het begeleiden en trainen van sporters met een spierziekte.
- **Vervolg onderzoek** - De randvoorwaarden om te sporten en bewegen met een spierziekte.
- **Projectgroep** - Een samenwerking tussen partijen uit de sport en kennisinstellingen waarbij de ontwikkeling in sport en bewegen voor iedereen met een spierziekte centraal staat.
- **Netwerkverbinder** - Een netwerk (platform) ontwikkelen waar ervaringen en ideeën over sporten en bewegen met een spierziekte worden gedeeld.



Wilt u met ons samenwerken om sporten en bewegen voor mensen met een spierziekte mogelijk te maken? Mail naar Naomi Heidema, via [n.heidema@gehandicaptensport.nl](mailto:n.heidema@gehandicaptensport.nl).



[www.sportiefmetspierziekte.nl](http://www.sportiefmetspierziekte.nl)

