



SPORT FOR THE WHOLE FAMILY PROJECKTO GAIRES

Darbo paketas 4: Gaires

DISCLAIMER

Gefinancierd door de Europese Unie. De hierin vermelde meningen en standpunten zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en vertegenwoordigen niet noodzakelijkerwijs de standpunten van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs, Audiovisuele zaken en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie noch de EACEA kunnen ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Lauren Logush | Sportief Besteed Groep



SPORTIEF
BESTEED
GROEP





Inleiding

Het project Sport for the Whole Family ontstond uit de gedeelde overtuiging dat sport gezinsbanden versterkt, inclusie stimuleert en gezondere gemeenschappen in Europa creëert. Dit document presenteert de belangrijkste resultaten, bevindingen en hulpmiddelen die tijdens het project tot stand kwamen. Het richt zich op sportprofessionals, organisaties en beleidsmakers die gezinnen via sport willen bereiken en een familiegericht programma willen ontwerpen of aanpassen aan hun lokale of nationale context.

Met deze richtlijnen inspireren we je met onze ervaringen en geven we praktische methoden om gezinnen van alle leeftijden te betrekken bij sport en bewegen. De aanpakken, onderzoeksresultaten en programmamodellen in dit document ontwikkelden en testten partners uit zes Europese landen samen, zodat ze passen bij uiteenlopende culturele, sociale en sportieve contexten in Europa.

Dit project kwam tot stand met steun van de Europese Unie, binnen het Erasmus+-programma – Sport Cooperation Partnerships. We danken de Europese Commissie voor haar inzet voor inclusie, educatie en participatie via sport en voor het mogelijk maken dat initiatieven zoals Sport for the Whole Family groeien en impact maken in Europa.

Algemene introductie van het project

Het project Sport for the Whole Family stimuleerde deelname aan sport en bewegen in heel Europa, met speciale aandacht voor gezinnen.

Gegevens over sportdeelname in EU-landen laten zien dat we nieuwe en creatieve manieren nodig hebben om gezinnen generaties lang bij sport te betrekken. Tegelijk vroegen gezinnen om hulpmiddelen om de opvoedkundige en sociale waarden van sport te benutten, waarden die de wetenschap breed erkent.

In deze context ontwikkelde Sport for the Whole Family een programma met sportactiviteiten die toegankelijk zijn voor alle leeftijden. We realiseerden dit via scholing van sportcoaches, de uitvoering van lokale familie-sportprogramma's en het samen opstellen van richtlijnen en tools die gezinnen beter betrekken bij sport in Europa.

Specifieke doelstellingen en resultaten

Om het hoofddoel te bereiken, formuleerden en realiseerden we de volgende doelstellingen:

- Een programma met activiteiten en strategieën ontwikkeld dat sport toegankelijk maakt voor intergenerationele groepen, met inzet van diverse sportprofessionals. Dit betrof vele coaches en internationale projectmanagers die deelnamen aan drie transnationale bijeenkomsten (Kick-off, Pilottraining en Slotbijeenkomst).
- Een Europese enquête uitgevoerd naar behoeften en middelen rond het huidige sportaanbod voor gezinnen, met meer dan 200 deelnemers, waaronder sportcoaches en gezinnen.
- In elk partnerland lokale familie-sportprogramma's uitgevoerd en getest, met minimaal 15 gezinnen per land, en een raamwerk gecreëerd voor borging en opschaling.



- Een interactief webplatform opgezet voor coaches en gezinnen met toegang tot projectresultaten, materialen en een groeiend lokaal en Europees netwerk van Sport for the Whole Family-initiatieven.

Werkpakketten

Het project bestond uit vijf werkpakketten, elk gecoördineerd door één of meer partnerorganisaties op basis van hun expertise:

WP1 – Projectmanagement en coördinatie (NECI, Cyprus)

Dit werkpakket omvatte het managen, monitoren en coördineren van alle projectactiviteiten gedurende de hele looptijd. NECI zorgde voor vlotte partnercommunicatie, tijdige oplevering en voor kwaliteit en samenhang in de uitvoering.

WP2 – Onderzoek (Universiteit van Thessalië, Griekenland, en KARGENC Club, Turkije)

This work package focused on analysing the accessibility of sport activities for families and intergenerational groups in each partner country.

The research included:

- een vragenlijst onder stakeholders en coaches (waaronder deelnemers aan de internationale training),
- focusgroepen in elk land met circa 15 deelnemers per groep, en
- an analysis of at least three national good practices per partner, including at least one targeting people with intellectual disabilities.
The findings were compiled into a comprehensive European Survey Report outlining current practices, barriers, and opportunities.

WP3 – Richtlijnen (Sportief Besteed Groep, Nederland)

Based on the research results, partners jointly co-designed the "Sport for the Whole Family" Guidelines during an online event.

Sportief Besteed Groep developed the first draft, which was reviewed by external stakeholders before finalisation. The guidelines were then tested in practice through both international and local training activities:

- De internationale training vond plaats in Biržai, Litouwen, gehost door BLASK, met 24 deelnemers (3 trainers en 1 stafid per land). Het driedaagse programma combineerde theorie en praktijk met non-formele werkvormen.
- In elk partnerland organiseerden we lokale cursussen (3 per land, 18 totaal) met circa 270 deelnemers—vijf gezinnen per cursus. Elke cursus liep drie maanden, met wekelijkse sessies van twee uur. Feedback van trainers en deelnemers scherppte de richtlijnen aan en bevestigde hun effect op intergenerationele sportdeelname.

WP4 – Website (BLASK, Litouwen)

BLASK ontwikkelde een interactieve, meertalige projectwebsite met twee hoofdsecties:

- een coaches-sectie met richtlijnen, planningshulpen en middelen voor toepassing binnen sportclubs; en



- a Families Section, providing a user-friendly overview of local and European *Sport for the Whole Family* activities.
The platform was developed in English and translated into all partner languages, ensuring accessibility and wide dissemination.

WP5 – Impact en disseminatie (L'ORMA, Italië)

L'ORMA coördineerde de disseminatie om zichtbaarheid en betrokkenheid te vergroten. Elke partner droeg bij aan lokale en internationale promotie via nieuwsbrieven, events en online kanalen. De strategie versterkte het Europese netwerk, stimuleerde langdurige samenwerking en bevorderde opschaling van het familiegerichte sportmodel.

Partnerschap

The consortium consisted of six organisations with complementary expertise in sport, education, and social inclusion:

NECI (Cyprus), L'ORMA (Italy), KARGENC CLUB (Turkey), University of Thessaly (Greece), SPORTIEF BESTEED GROEP (Netherlands), and BLASK (Lithuania).

Together, the partners exchanged best practices, shared knowledge, and co-created a sustainable and inclusive sport model designed to strengthen family participation across Europe.



Behoeftanalyse en onderzoeksrapport

Samenvatting van de belangrijkste bevindingen

Niveaus van fysieke activiteit

Het onderzoek laat zien dat volwassenen minder bewegen dan aanbevolen. Gemiddeld rapporteerden deelnemers:

- 201 minuten lichte activiteit (wandelen) per week
- 90 minuten matig intensieve activiteit per week
- 60 minuten intensieve activiteit per week
- en 6,35 uur zittijd per dag

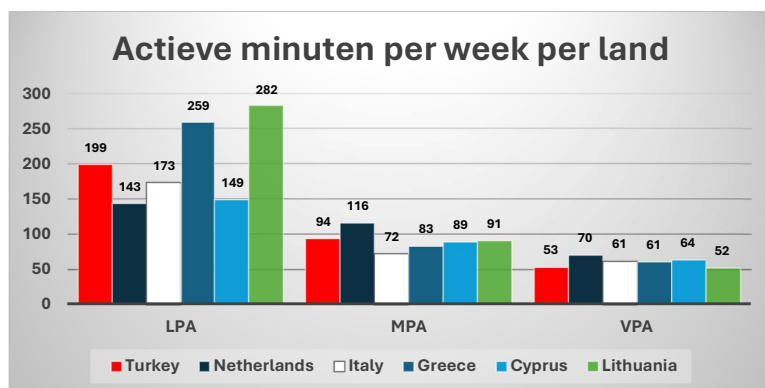
In vergelijking met de WHO-aanbeveling van minimaal 150–300 minuten matig tot zwaar intensieve beweging per week, bleef 59% van de respondenten onder de norm. Dit bevestigt de beweegachterstand in de algemene bevolking en benadrukt het belang van initiatieven die sport voor alle leeftijden toegankelijk en aantrekkelijk maken.

Vergelijking tussen landen

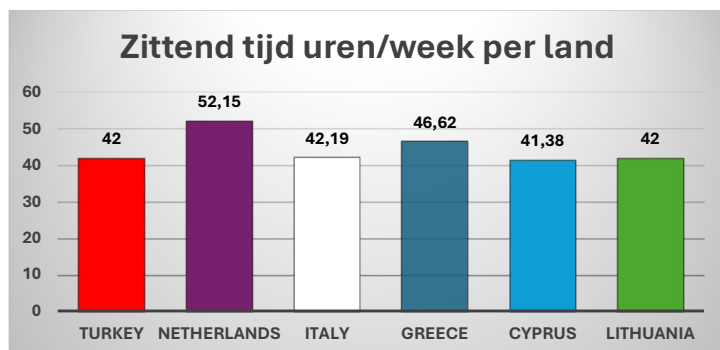
Een landenvergelijking laat duidelijke verschillen zien in bewegen in de vrije tijd. Deelnemers uit Litouwen en Griekenland rapporteren meer lichte activiteit dan deelnemers uit de andere partnerlanden. Voor matig of intensief bewegen en zittijd vonden we geen grote verschillen tussen landen.

Figuur 1 en 2 tonen de gemiddelden per land en laten deze variaties in vrijetijdsbewegen zien.

De bevindingen suggereren dat wandelen en lichte activiteit in sommige landen cultureel sterker ingebed zijn, terwijl onvoldoende bewegen in heel Europa veel voorkomt. Dit onderstreept de noodzaak van een gezamenlijke, grensoverschrijdende aanpak om gezinssport te stimuleren.



Figuur 1. Gemiddelde scores voor fysieke activiteit per land.



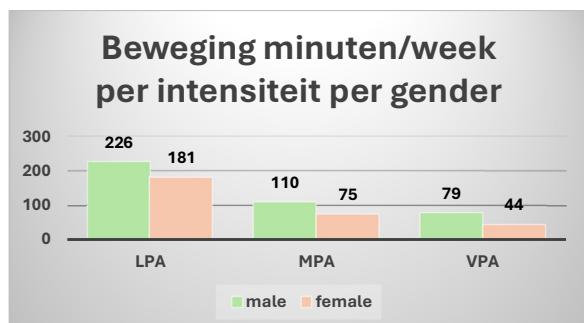
Figuur 2. Gemiddelde scores voor zittijd per land.

Geslachtsverschillen

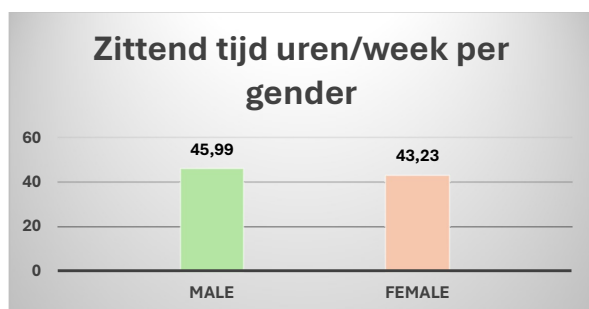
We vergeleken ook activiteit tussen mannen en vrouwen. Vrouwen rapporteren minder lichte (LPA), matige (MPA) en intensieve activiteit (VPA) dan mannen. Voor zittijd vonden we geen verschillen.

Deze resultaten laten een kloof zien tussen mannen en vrouwen. Vrouwen ervaren mogelijk extra drempels of minder motivatie om regelmatig te bewegen. Het dichtens van die kloof is cruciaal voor inclusieve sportprogramma's die gelijke kansen bieden.

Figuur 3 en 4 tonen de gemiddelden per geslacht en laten de verschillen in gerapporteerde activiteit zien.



Figuur 3. Gemiddelde scores voor fysieke activiteit per geslacht.

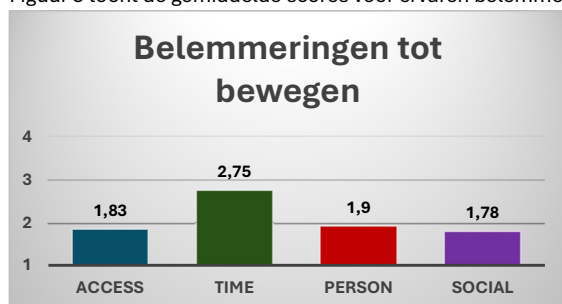


Figuur 4. Gemiddelde scores voor zittijd per geslacht.

Drempels tot beweging

Het onderzoek verkende vier hoofdtypen belemmeringen voor bewegen: toegang tot voorzieningen, tijd, persoonlijke factoren en sociale factoren. Tijdtekort kwam duidelijk als belangrijkste drempel naar voren. Drukke agenda's en concurrerende prioriteiten beperken de kans om te sporten.

Figuur 5 toont de gemiddelde scores voor ervaren belemmeringen.

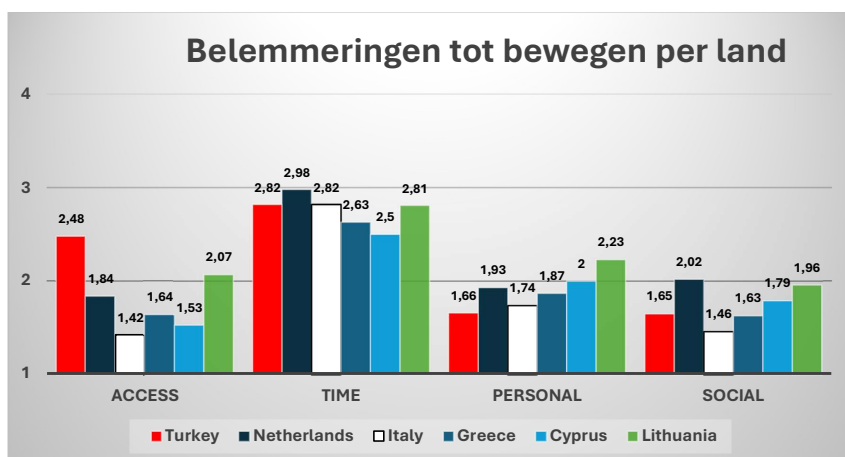


Figuur 5. Gemiddelde scores voor belemmeringen van fysieke activiteit.

Vergelijking tussen landen

Een landenvergelijking laat significante verschillen zien in bepaalde drempels. Deelnemers uit Turkije en Litouwen rapporteren meer toegangs drempels, wat duidt op uitdagingen in beschikbaarheid en betaalbaarheid van voorzieningen. Tijdtekort blijft in alle landen de grootste belemmering.

Figuur 6 toont de gemiddelde drempelscores per land.

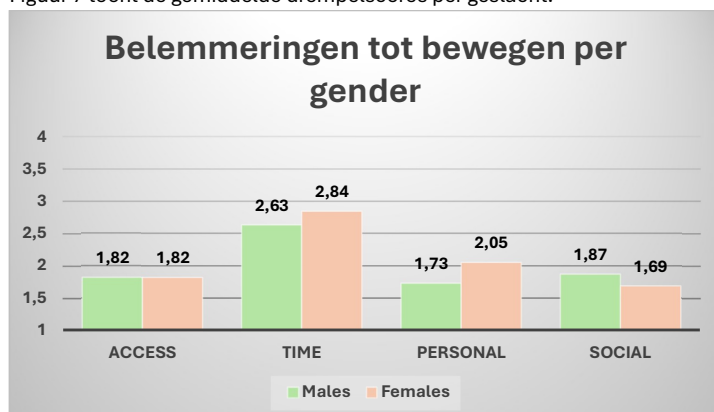


Figuur 6. Gemiddelde scores voor belemmeringen per land.

Geslachtsverschillen

Geslachtsanalyse laat zien dat vrouwen hogere persoonlijke drempels ervaren—zoals minder vertrouwen, motivatie of ervaren vermogen—dan mannen. Voor toegang, tijd of sociale drempels vonden we geen verschillen. Dit wijst erop dat persoonlijke en psychologische factoren bij vrouwen zwaarder wegen.

Figuur 7 toont de gemiddelde drempelscores per geslacht.



Figuur 7. Gemiddelde scores voor belemmeringen naar geslacht.

Physical Activity with the Family

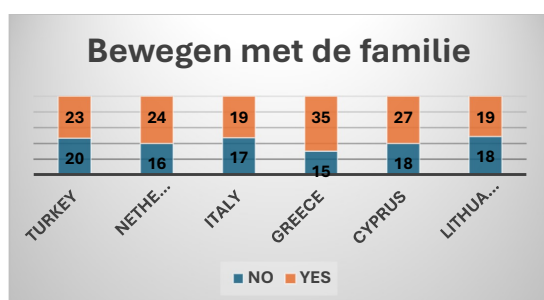
Van de 251 deelnemers gaven 147 personen (circa 59%) aan dat ze samen met gezinsleden bewegen. Gemiddeld deden zij dit 2,8 dagen per week, goed voor ongeveer 162 minuten per week.



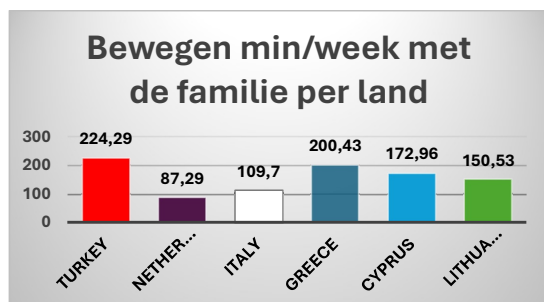
Vergelijking tussen landen

Tussen landen vonden we geen significante verschillen in het aantal deelnemers dat met het gezin sport. We zagen wel een trend: deelnemers uit Griekenland en Turkije rapporteerden meer minuten gezinsbewegen per week dan deelnemers uit Italië en Nederland.

Figuur 8 toont het aantal deelnemers dat met het gezin sport per land; figuur 9 toont de gemiddelde wekelijkse minuten gezinsbewegen per land.



Figuur 8. Aantal deelnemers dat met het gezin sport per land.

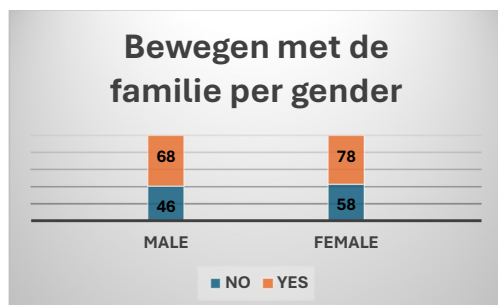


Figuur 9. Gemiddelde minuten fysieke activiteit met het gezin per week per land.

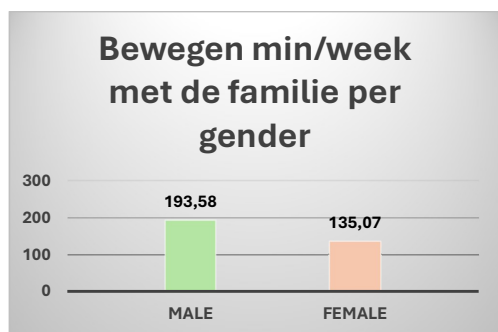
Geslachtsverschillen

Geslacht had geen significante invloed op de vraag of deelnemers met hun gezin bewegen. We zagen wel een kleine trend: mannen rapporteerden meer totale minuten gezinsbewegen per week dan vrouwen.

Figuur 10 en 11 laten zien dat de deelname aan gezinssport bij mannen en vrouwen redelijk in balans ligt, maar dat mannen tijdens deze sessies mogelijk actiever zijn.



Figuur 10. Aantal deelnemers dat met het gezin sport, naar geslacht.

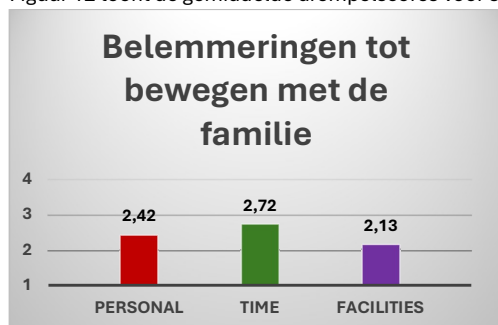


Figuur 11. Gemiddelde minuten fysieke activiteit met het gezin per week, naar geslacht.

Drempels tot bewegen met familie

Het onderzoek keek ook naar drempels specifiek bij samen sporten met het gezin: toegang, tijd en persoonlijke factoren. Opnieuw zien we een significant totaalbeeld, met tijd als grootste drempel, gevolgd door persoonlijke factoren en daarna voorzieningen.

Figuur 12 toont de gemiddelde drempelscores voor samen sporten met het gezin.



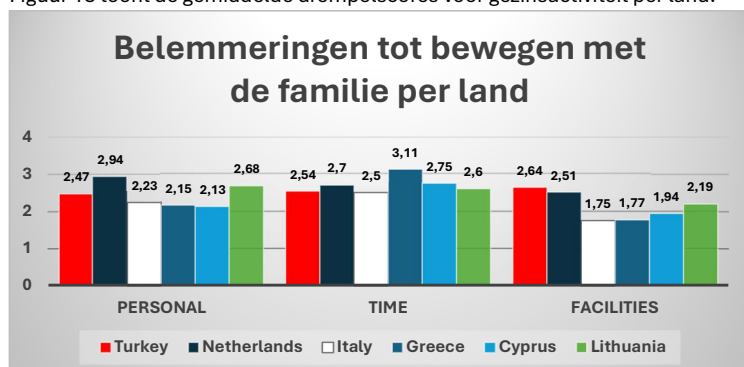
Figuur 12. Gemiddelde scores voor drempels bij fysieke activiteit met het gezin.



Vergelijking tussen landen

Landenvergelijking laat zien dat persoonlijke drempels hoger uitvallen in Nederland en Litouwen, terwijl drempels rond voorzieningen vaker voorkomen in Nederland en Turkije dan in Italië, Griekenland en Cyprus. Ondanks deze verschillen blijft tijds tekort overal de grootste belemmering.

Figuur 13 toont de gemiddelde drempelscores voor gezinsactiviteit per land.



Figuur 13. Gemiddelde scores voor drempels bij fysieke activiteit met het gezin per land.

Geslachtsverschillen

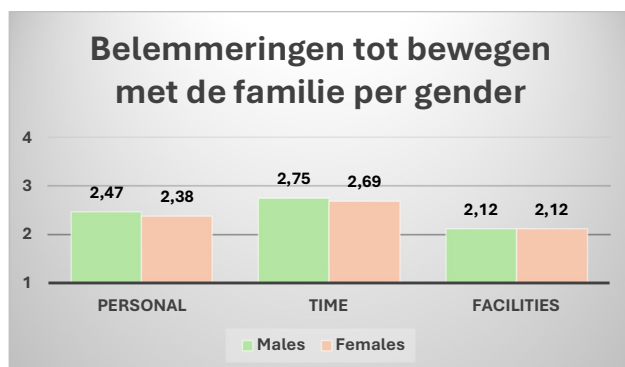
Voor drempels bij gezinsactiviteit vonden we geen significante verschillen tussen mannen en vrouwen. Beide groepen noemen vergelijkbare uitdagingen, vooral tijds tekort en de afstemming van plannings binnen het gezin.

Figuur 14 toont de gemiddelde drempelscores per geslacht.

Gender verschillen

Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen als het gaat om belemmeringen voor lichamelijke activiteit met het gezin. Beide groepen gaven vergelijkbare uitdagingen aan, vooral het gebrek aan tijd en de moeite om gezinsplanningen op elkaar af te stemmen.

De gemiddelde scores voor belemmeringen per geslacht staan in figuur 14.





Figuur 14. Gemiddelde scores voor belemmeringen bij lichamelijke activiteit met het gezin, uitgesplitst naar geslacht.

Conclusies

Het doel van dit onderzoek was om de beweeggewoonten van inwoners uit de partnerlanden te onderzoeken, en tegelijk te kijken naar deelname aan – en belemmeringen voor – gezamenlijke lichamelijke activiteit binnen het gezin. De resultaten leverden enkele interessante inzichten op.

Deelnemers rapporteerden gemiddeld 3,5 dagen per week matig tot intensieve lichamelijke activiteit (MVPA), iets boven de minimumdrempel die de WHO aanbeveelt. Toch bleven vrouwen onder deze grens, wat aangeeft dat beweegprogramma's aantrekkelijker moeten zijn voor vrouwen. Via het Sport for the Whole Family-project kunnen we moeders stimuleren om mee te doen aan activiteiten binnen het project en meer betrokken te raken, bijvoorbeeld door het brengen van kinderen naar sport te zien als een waardevolle routine in deze richting.

Een gebrek aan tijd bleek veruit de belangrijkste reden om niet te bewegen, in alle deelnemende landen. Deze uitkomst bevestigt het belang van de activiteiten die binnen het project Sport for the Whole Family (SWF) worden uitgevoerd. Opvallend was dat vrouwen hoger scoorden dan mannen op 'persoonlijke redenen'. Dit suggereert dat vrouwen minder makkelijk beweegprogramma's vinden die bij hun wensen passen. Het onderstreept de waarde van ons project, dat vrouwen actief betreft bij gezinsgerichte sport- en beweegactiviteiten, en het belang om dit ook binnen gezinnen bespreekbaar te maken zodat moeders meer steun krijgen.

Een relatief groot deel van de deelnemers gaf aan samen met het gezin aan lichamelijke activiteit te doen; vooral deelnemers uit Turkije en Griekenland. Dat verschil hangt mogelijk samen met de gezinscultuur. Opnieuw kwamen sekseverschillen naar voren: mannen deden vaker mee aan gezinsactiviteiten dan vrouwen. Net als bij persoonlijke sportdeelname was tijd de belangrijkste belemmering om samen te bewegen.

Over het geheel genomen bieden de resultaten van dit onderzoek waardevolle inzichten én richting voor de verdere ontwikkeling van het Sport for the Whole Family-project. Ze benadrukken vooral de uitdaging om vrouwen actiever te betrekken bij gezinsgerichte sportactiviteiten, met oog voor de specifieke context per land.



Methodologie en Ontwikkelproces

Op basis van de onderzoeksresultaten en de Theory of Change uit het projectvoorstel ontwikkelden de partners een gestructureerd proces om educatieve modules te ontwerpen, te testen en te verbeteren voor sportcoaches die met gezinnen werken. Deze modules vertalen onderzoeksinzichten naar praktische tools om intergenerationele beweging te stimuleren.

Theory of Change

De Theory of Change van het project (zie figuur X) beschrijft het logische pad van probleemherkenning tot beoogde impact. Het uitgangspunt is dat één op de drie kinderen in Europa te zwaar is of obesitas heeft, en dat 53% van de volwassenen niet voldoet aan de beweegrichtlijnen van de WHO. De belangrijkste oorzaken zijn een ongezond voedingspatroon, een zittende leefstijl en een gebrek aan lichamelijke activiteit. De meest voorkomende belemmeringen zijn beperkte tijd en lage motivatie.

Om deze uitdagingen aan te pakken, richtte Sport for the Whole Family zich op het ontwikkelen en stimuleren van gezinsgerichte beweegactiviteiten als duurzame manier om de gezondheid en het welzijn van alle gezinsleden te verbeteren. The project's objectives, interventions, and outcomes can be summarised as follows:

Specifieke doelstellingen:

- een activiteitenprogramma en strategieën ontwikkelen om sport toegankelijk te maken voor verschillende generaties
- een interactieve webomgeving creëren voor sportcoaches en gezinnen

Belangrijkste interventies:

- onderzoeksactiviteiten uitvoeren, zoals focusgroepen en een analyse van goede voorbeelden
- een uitgebreide set richtlijnen ontwikkelen
- de resultaten testen in een pilot en lokale workshops organiseren
- de webomgeving van het project ontwikkelen en promoten

Output en resultaten:

- onderzoeksrapport, richtlijnen en webplatform

Uitkomsten:

- trainers beschikken over een betrouwbaar en onderbouwd hulpmiddel om intergenerationele sportcursussen te organiseren
- een netwerk ondersteunt de verdere ontwikkeling van gezinsgerichte sportinitiatieven in Europa

Impact:



- meer gezinnen bewegen regelmatig, waarvan een deel voldoet aan de beweegrichtlijnen van de WHO

Theory of Change – Sport for the Whole Family		
Core problem	One in three children overweight or obese in Europe 53% of adults are overweight	
Root cause	▪ Poor diet ▪ Sedentary lifestyle ▪ Lack of physical activities	
Barriers	▪ Time ▪ Lack of motivation	
Project General Objective	The project aims at developing family physical activity in order to promote a healthy life for all its members.	
Specific objectives	To develop a program of activities and strategies to make sport activity accessible for intergenerational groups.	To realize an interactive web platform for sport coaches and families.
Key interventions	▪ Research activities and in particular focus groups ▪ Develop Online course and Manual ▪ Test the deliverable in a Pilot test ▪ Local Workshops	▪ Develop Web platform ▪ Dissemination activities
Outputs and results	▪ Research report ▪ Guidelines ▪ Online course	▪ Web platform
Outcome	Trainers have a reliable tool for organizing intergenerational courses for the whole family.	A network will be created for the development of physical activity in which families and coaches will participate
Impact	The level of physical activity in families will increase and in some cases will fall within the parameters required by the WHO.	

Co-Design en ontwikkelingen van de modulen

De partnerorganisaties brachten hun ervaring, expertise en nationale perspectieven in. De modules zijn rechtstreeks gebaseerd op de onderzoeksresultaten, met nadruk op de belangrijkste belemmeringen die tijdens de behoefteanalyse naar voren kwamen: vooral gebrek aan tijd, motivatie en toegang tot geschikte gezinsgerichte activiteiten.

Het ontwikkelproces verliep in drie hoofdfasen

16. Internationale test en training

De eerste versie van de modules werd geïntroduceerd en getest tijdens een internationale training in Biržai, Litouwen. Sportcoaches en trainers uit alle partnerlanden namen deel aan drie dagen met theoretische en praktische sessies. Ze gebruikten non-formele leermethoden om de



inhoud toe te passen en te evalueren. De training stimuleerde leren van elkaar, het uitwisselen van goede voorbeelden en directe feedback over de structuur en relevantie van de modules.

17. Feedback van stakeholders

Na de internationale training werden de conceptmodules gedeeld met externe stakeholders, waaronder sportprofessionals, docenten en lokale overheden. Hun feedback is verzameld en geanalyseerd om de duidelijkheid, inclusiviteit en toepasbaarheid te verbeteren. Deze stap zorgde ervoor dat de modules praktisch bruikbaar zijn in uiteenlopende contexten binnen Europa.

18. Lokale uitvoering en evaluatie

Na de aanpassingen zijn de modules lokaal getest in alle partnerlanden via cursussen voor gezinnen van verschillende leeftijden en achtergronden. Elke partner organiseerde drie cursussen (in totaal achttien), elk met een duur van drie maanden en wekelijkse sessies van twee uur. Deze sessies testten niet alleen de effectiviteit van de modules, maar leverden ook waardevolle feedback van zowel trainers als deelnemers.

De evaluaties toonden aan dat de activiteiten effectief intergenerationele deelname, plezier en bewustwording van het belang van bewegen voor gezinswelzijn stimuleerden.

Dankzij dit iteratieve proces groeide de uiteindelijke set modules uit tot een flexibel en onderbouwd instrument dat sportcoaches kunnen aanpassen aan verschillende gemeenschapscontexten. Hierdoor zijn de projectresultaten zowel wetenschappelijk gefundeerd als praktisch toepasbaar, wat duurzame verandering in gezinsgerichte sportbeoefening in Europa ondersteunt.

Samenvatting van Stakeholderbevindingen

In totaal namen 44 stakeholders uit de zes partnerlanden (Cyprus, Griekenland, Italië, Litouwen, Nederland en Turkije) deel aan de evaluatie van de Sport for the Whole Family-modules. De groep bestond uit coaches, docenten lichamelijke opvoeding, projectleiders en vertegenwoordigers van sportclubs, wat een breed professioneel perspectief opleverde.

Algemene evaluatie

De feedback was overwegend positief:

66% van de respondenten vond de modules realistisch uitvoerbaar (score 4–5 op een schaal van 5)

75% was het ermee eens dat de activiteiten de kans vergroten dat gezinnen aan sport deelnemen

Bijna 90% beoordeelde de modules als uitstekende hulpmiddelen om sport te gebruiken als middel voor educatie en intergenerationele verbinding

Deze resultaten bevestigen dat de modules praktisch haalbaar zijn én aansluiten bij educatieve en sociale doelstellingen.

Meest effective activiteiten

Stakeholders benoemden een aantal activiteiten als bijzonder sterk:

“Mission is Possible”, gewaardeerd om de creativiteit, de buitenlocatie en het teamwork



“Parent–Child Pentathlon”, geprezen vanwege de balans tussen competitie en samenwerking en de geschiktheid voor alle leeftijden

“Athletic Villagers”, geroemd om de inclusiviteit, de minimale materiaalbehoefte en de populariteit bij gezinnen

Over het algemeen werden activiteiten die samenwerking, plezier en aanpasbaarheid combineren als het meest effectief gezien voor gezinsdeelname.

Minder effectieve activiteiten

Een kleine groep respondenten wees op verbeterpunten:

- De activiteit **“Role-Playing”** werd als minder sportgericht ervaren, ondanks de educatieve waarde
- De activiteit **“99 Problems (Kickboxing)”** riep zorgen op over veiligheid en toegankelijkheid voor alle gezinsleden

Deze opmerkingen benadrukken het belang van fysieke betrokkenheid én universele toegankelijkheid binnen gezinsgerichte sportmodules.

Algemene feedback over het document en de training

Stakeholders omschreven de richtlijnen en het activiteitenboek als duidelijk, gedetailleerd en creatief. Ze waardeerden de structuur en de educatieve insteek, en gaven aan dat de activiteiten **“leuk, inclusief en goed uitgelegd”** zijn.

Veel respondenten benadrukten dat de modules:

- gezinnen effectief verbinden via gezamenlijke beweging
- realistisch uitvoerbaar zijn als ze worden aangepast aan beschikbare ruimte en middelen
- verder kunnen verbeteren door instructies te vereenvoudigen, meer sport-specifieke varianten toe te voegen (zoals voetbal of volleybal), en extra begeleiding te bieden voor coaches

Daarnaast prezen meerdere stakeholders de training zelf als **leerzaam, boeiend en inspirerend** voor toekomstige toepassing.

Belangrijkste conclusies

De feedback van stakeholders bevestigde dat de ontwikkelde modules praktisch, aantrekkelijk en flexibel inzetbaar zijn in verschillende culturele en organisatorische contexten. Hun suggesties hebben geleid tot verfijningen in de definitieve versie, vooral op het gebied van duidelijke beschrijvingen, inclusiviteit en concrete uitvoeringsrichtlijnen.

De herziene modules zijn vervolgens opnieuw getest tijdens lokale activiteiten, waarbij hun effectiviteit in het stimuleren van intergenerationele deelname opnieuw werd bevestigd.

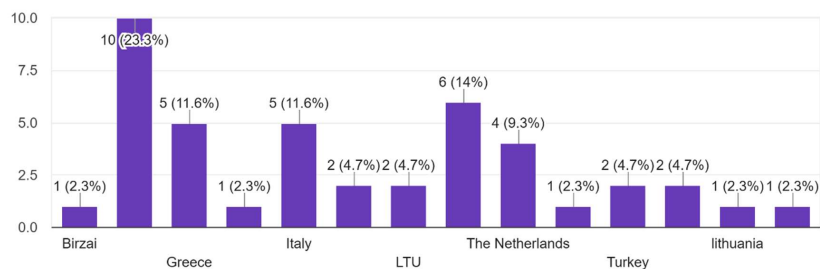
De volgende sectie bevat het volledige Stakeholder Feedback Report, inclusief alle grafieken, antwoorden en kwalitatieve inzichten van de professionals uit de partnerlanden. Dit uitgebreide rapport biedt een transparant overzicht van hoe de modules zijn ontvangen, geanalyseerd en verbeterd op basis van de bijdragen van stakeholder



Stakeholder Feedback Report

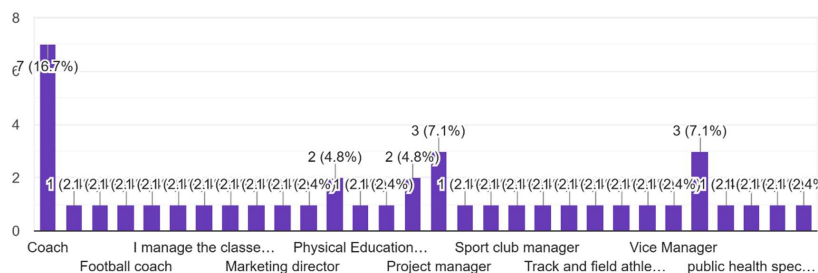
What country are you currently residing and working in?

43 responses



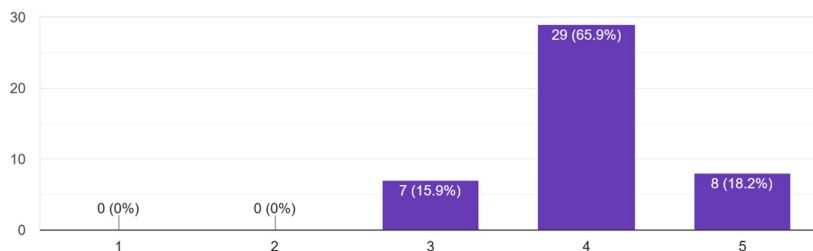
What is your position at your company/organization?

42 responses



On a scale from 1-5, the proposed activities can be realistically implemented in sport activities for the whole family; 1 being very poor and 5 being excellent.

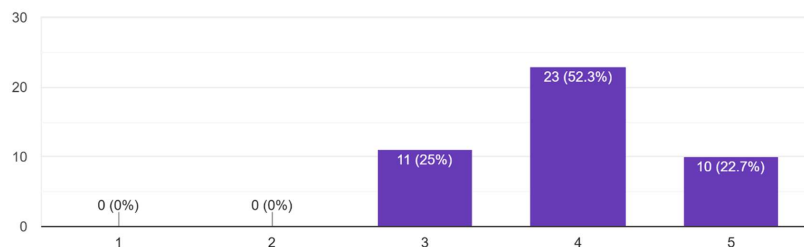
44 responses





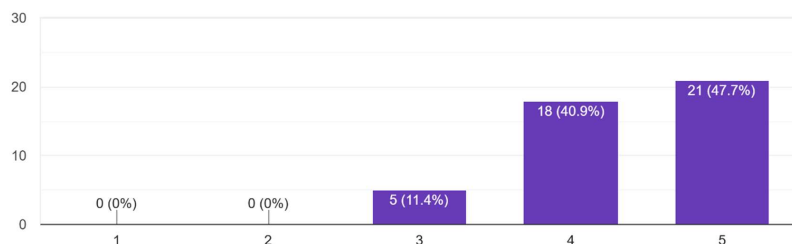
On a scale from 1-5, these activities increase the possibility of families practicing sport; 1 being very poor and 5 being excellent.

44 responses



On a scale from 1-5, these activities promote the value of sport as a powerful channel for education and intergenerational dialogue; 1 being very poor and 5 being excellent.

44 responses



Welke activiteit is het meest effectief? Waarom?

- 44 antwoorden
- Naar de dorpen gaan is het beste idee om het gezin samen te brengen; ze kunnen obstakels tegenkomen en elkaar helpen. Rollenspel is ook een goed idee om respect te leren voor het belang van elk gezinslid.
- Mission is possible
- Athletic Villagers
- De Pentathlon. Ik denk dat deze activiteit het meest toegankelijk is voor alle leeftijden en doordat de doelen per oefening wisselen, test het verschillende vaardigheden.
- CIA. Het behandelt meerdere leerdoelen tegelijk.
- fietsen
- hardlopen
- activiteiten met bal



- Ouder-kind-pentathlon – omdat het competitie en samenwerking combineert en kansen biedt voor ouders en kinderen om samen een stimulerende sportervaring te delen.
- Allemaal!
- Ouder-kind-pentathlon. Het lijkt op de lange termijn erg gunstig voor gezinnen om hun kinderen bij lichamelijke activiteit te betrekken door verschillende takken te combineren.
- Activiteit 6 - Mission is Possible, omdat het buiten in de natuur wordt uitgevoerd en creativiteit vraagt.
- Het zou leuk zijn om Kasteelbal te implementeren, omdat we in onze sportclub vooral sporten met ballen beoefenen.
- Ik denk dat de haaruitdaging voor blinden het meest nuttig is.
- weet ik niet
- Ik denk het rollenspel – jezelf in de schoenen van kinderen/ouders plaatsen. Omdat het grappig en leerzaam zal zijn.
- Kinderen-ouders-pentathlon
- Mission is Possible, omdat het in de natuur wordt uitgevoerd, creativiteit omvat en gezinsrelaties verbetert omdat het een missie en een doel heeft.
- Alle activiteiten zijn goed, omdat ze leren als team te werken.
- Ouder-kind-pentathlon, omdat het verschillende oefeningen voor iedereen bevat.
- Mission Possible, omdat het een leuke manier is om buitenlocaties te gebruiken.
- weet ik nog niet
- Mission is Possible, omdat het in de natuur wordt uitgevoerd, creativiteit omvat en gezinsrelaties verbetert omdat het een missie en een doel heeft.
- Activiteit 6! Deze activiteit verbetert gezinsrelaties omdat het een missie en een doel heeft! Competitie maar op een leuke manier!
- allemaal
- Athletic Villagers is de meest effectieve gezinsportactiviteit. De redenen waarom deze activiteit de meest effectieve sportactiviteit is, zijn: kinderen creëren positieve gezinsbanden via stations die verschillende zintuigen aanspreken en alle gezinsleden doen mee aan sport; gezinsogen bieden gezonde competenties; de fysieke en mentale vaardigheden van kinderen dragen bij en veel sociale mediavaardigheden worden geblokkeerd; het is een complexe sportactiviteit die helpt omgaan met moeilijke omstandigheden en focus verbetert.
- Activiteiten moeten in een passende tijdsperiode worden getest om de effectiviteit te meten.
- Activiteit 5 – eenvoudige, spelachtige en leuke activiteit. Activiteit 2 – leuke variatie van taken, interactief en leuk (sommige instructies lijken niet zo duidelijk).
- Ik denk dat ze allemaal erg interessant waren.
- De 99 problems-video was effectief omdat het het empathisch vermogen van ouders vergrootte over hoe ze kinderen kunnen betrekken zonder dat ze zich gestigmatiseerd voelen.
- De voorgestelde dag in de natuur van Cyprus zou heel goed kunnen werken; het heeft de potentie om zich aan te passen aan verschillende behoeften of levensvaardigheden. Het athletics village en de voorgestelde activiteiten van UTH, hoewel vrij eenvoudig in aanpak en uitvoering, kunnen samenwerking en coördinatie vereisen die zeer boeiend kunnen zijn voor gezinsleden.



- Alle teamactiviteiten, omdat ze ons leren als team te werken.
- De pentathlon, omdat het veel sporten en verschillende manieren van samenwerken omvat.
- De meest interessante en effectieve activiteit voor mij is de "Athletic Villagers"-activiteit. De reden is dat je met een paar goedkope stukken materiaal (en wat beschikbaar is bij elke sportclub) verschillende activiteiten kunt organiseren, afhankelijk van het niveau van de deelnemers en de beschikbare ruimte. Bovendien is dit soort activiteit (bijvoorbeeld obstakels) de afgelopen jaren erg populair geworden (tenminste in Griekenland), en ik denk dat kinderen en ouders gemotiveerd zullen zijn om deel te nemen en samen veel plezier te hebben.
- Kasteelbal
- nog niet zeker
- 2-3-6
- Ouders-kinderen-pentathlon. Het bevat verschillende oefeningen voor iedereen.
- Ik ben nogal sceptisch over de wens van gezinnen om deel te nemen.
- De meest effectieve is de "human knot". Alle activiteiten zijn geweldig, maar deze specifieke kan overal, altijd worden gedaan zonder materiaal en met verschillende intensiteitsniveaus. Het voldoet aan de minimale materiaaleisen (geen materiaal nodig), terwijl het ook op elke plek kan worden gedaan (binnen of buiten) en kan worden aangepast aan de fysieke capaciteiten van elk gezinslid.
- Als ik nadenk over hoe leerlingen tegenwoordig van elkaar verschillen op verschillende manieren die op scholen zichtbaarder zijn geworden, geloof ik dat de integratieactiviteiten veel effectiever zijn dan andere activiteiten voor de schoolomgeving. Als docenten LO zouden we dit soort activiteiten moeten gebruiken om leerlingen op een effectieve manier te motiveren en te integreren, zodat ze allemaal samenwerken zonder aan verschillen te denken. Ook zijn er verschillende activiteiten die je kunt bedenken, organiseren en spelen met of zonder materiaal op school.
- Ik denk dat de meest effectieve activiteit er een is die kinderen en ouders tegelijkertijd laat samenwerken.

Welke activiteit is het minst effectief? Waarom?

32 antwoorden

- De rollenspelactiviteit. Er is geen sportief aspect.
- Rollenspel. Zeer goede activiteit, maar sport ontbreekt.
- Geen.
- Rollenspel – jezelf in de schoenen van kinderen/ouders plaatsen – hoewel nuttig voor bewustwording, heeft het minder fysieke en sportieve impact dan andere activiteiten.
- 'Kickboksen voor het hele gezin: een energieke oefening voor jong en oud.' Hoewel kickboksen een sporttak is, denk ik dat het niet geschikt is voor gezinsport.
- Activiteit 4 – Rollenspel – jezelf in de schoenen van kinderen/ouders plaatsen, omdat ik niet weet hoe gemakkelijk het is om diverse en inclusieve scenario's te creëren voor verschillende gezinnen. Ook houden sommigen misschien niet van acteren.
- Ik denk dat ze allemaal heel waardevol zijn!
- Misschien de onze.
- De ouder-kind-pentathlon kan iets moeilijker zijn, gezien onze middelen.



- Ik heb 99 problems waar kickboksen bij betrokken is, en het is mogelijk niet veilig voor kinderen.
- Alle activiteiten zijn op hun eigen manier erg interessant en uniek.
- Kickboksen is geen goed idee voor alle leeftijden, omdat sommige mensen fysieke moeilijkheden kunnen ondervinden of gezondheidsproblemen hebben. Dus niet elk gezin kan deze oefening uitvoeren.
- Rollenspel – jezelf in de schoenen van kinderen/ouders plaatsen, omdat niet iedereen van acteren houdt en het niet gemakkelijk is om diverse en inclusieve scenario's te creëren voor verschillende gezinnen.
- Ik heb 99 problems, omdat het minder actief is voor kinderen.
- Dat ik 99 problems heb waar kickboksen bij betrokken is en sommige mensen fysieke moeilijkheden of gezondheidsproblemen kunnen hebben, dus niet elk gezin kan deze oefening uitvoeren.
- Ze zijn allemaal erg interessant en ik geloof dat ze uniek zijn op hun eigen manier.
- Rollenspel – jezelf in de schoenen van kinderen/ouders plaatsen.
- Activiteiten moeten in een passende tijdsperiode worden getest om de effectiviteit te meten.
- Degene met kickboksen. Om veiligheidsredenen zou ik deze activiteit niet voor gezinnen kiezen.
- Activiteit 4 is erg interessant en waardevol om begrip tussen gezinsleden te vergroten, maar het heeft geen link met sport of lichamelijke activiteit.
- Geen!
- Rollenspel was niet zo effectief als gepland, omdat de rollenspelvaardigheden van gezinnen niet ontwikkeld waren; het was moeilijk om hen in en uit de rol te laten stappen, en ze namen het niet serieus.
- De “in elkaars schoenen stappen”-activiteit lijkt me niet erg effectief als groepsactiviteit, omdat dit voor sommige gezinnen gevoelige onderwerpen kan oproepen.
- Alle individuele, omdat het niet helpt de communicatieve vaardigheden te verbeteren.
- Het rollenspel was minder actief.
- De kickboksactiviteit (“99 Problems”) is (naar mijn mening) gericht op een klein deel van de bevolking. Het zal waarschijnlijk niet geschikt zijn of gekozen worden door de meeste kinderen en ouders.
- hardlopen
- Alle activiteiten zijn op hun eigen manier erg interessant en uniek.
- 1-4
- Ik heb 99 Problems. Kickboksen is een gewelddadige sport voor kinderen en er is een grote kans dat iemand gewond raakt.
- Ik geloof dat de minst effectieve activiteit “I Have 99 Problems” is. Ik koos deze activiteit omdat het om een zeer specifieke sport (kickboksen) gaat, die mogelijk niet ideaal is voor beginners in de sportwereld. Niet alle gezinsleden zullen het leuk vinden, waardoor ze niet allemaal samen kunnen blijven oefenen. Daarnaast zie ik niet hoe het een omgeving creëert waarin het gezin zich kan verbinden.
- De Kasteelbal-activiteit is een leuke activiteit die leuk is voor leerlingen, maar het lijkt een “ouderwetse” activiteit voor de “huidige” leerlingen.



Geef feedback over deze trainingsactiviteiten en het document in het algemeen.

44 antwoorden

- Deze activiteiten kunnen helpen om de hoeveelheid sportactiviteiten in verschillende gezinnen te vergroten. Alle trainingsactiviteiten worden in detail uitgelegd en het doel is duidelijk en goed gericht. De activiteiten zijn leuk en effectief. Ze hebben allemaal als doel het gezin via sport en een actieve levensstijl te verbinden.
- Ik hou van het idee om sport te gebruiken als een manier om het gezin te verbinden. Het zijn erg goede ijsbrekers en teambuildingactiviteiten, zoals Kasteelbal en Mission is Possible. Ze kunnen een omgeving creëren waarin je als één geheel moet functioneren en de eer van het gezin moet ondersteunen. Dit zal een sterke band binnen het gezin creëren en een goede basis leggen voor toekomstige activiteiten.
- Goed!
- Over het algemeen is het document duidelijk. Ik zou suggesties toevoegen over hoe/wanneer/waar gezinnen kunnen worden samengebracht om zulke activiteiten met hen uit te voeren.
- Activiteiten zijn goed uitgelegd. Het aantal activiteiten kan worden verhoogd.
- Alles is geweldig.
- Het project gaf ons culturele kennis.
- Het document is goed gestructureerd en de activiteiten zijn goed ontworpen om gezinnen en kinderen te betrekken. Elk voorstel heeft een duidelijk educatief en sportief doel, wat het een uitstekend hulpmiddel maakt om inclusie en sport voor iedereen te bevorderen.
- Enthousiast.
- De activiteiten zijn erg creatief en gevarieerd. Het heeft een structuur die gezinnen aanmoedigt om betrokken te raken bij sport. Het is zeker een duurzaam plan als de juiste ruimte en het juiste materiaal beschikbaar zijn.
- Alle trainingsactiviteiten worden in detail uitgelegd en het doel is duidelijk en goed gericht.
- Ik denk dat het een goed idee is om een document als dit beschikbaar te hebben voor onze coaches.
- Het was een geweldige ervaring.
- Goed.
- Het is erg gedetailleerd en rijk aan creatieve ideeën.
- Ik denk dat ze interessant zijn en waardevol kunnen zijn.
- Deze activiteiten kunnen helpen om de hoeveelheid sportactiviteiten in verschillende gezinnen te vergroten.
- Zou goed moeten zijn.
- Ik denk dat andere sporten kunnen worden toegevoegd, zoals voetbal, padel enzovoort.
- Hopelijk komt het goed.
- De activiteiten zijn leuk en effectief! Ze hebben allemaal als doel het gezin via sport en een actieve levensstijl te verbinden.
- uitstekend.
- Deze activiteit kan positieve vaardigheden bieden in het ontwikkelen van focus, mentale vaardigheden en empathie voor gezinnen en kinderen, maar omdat fysieke activiteit en



mobiliteit niet zijn opgenomen in sportactiviteiten, zal deze activiteit niet voldoen aan de vraag wat betreft het bieden van doelen en resultaten.

- Ziet er goed uit.
- Het is een duidelijk document. Misschien kun je meer activiteiten toevoegen, zodat gezinnen meer keus hebben.
- Over het geheel genomen spannende ideeën om gezinsleden te betrekken. Misschien meer sportachtige activiteiten opnemen (aangepast zodat iedereen kan meedoen). Sommige activiteiten zijn niet zo makkelijk te begrijpen – eenvoudiger houden zou helpen, omdat mensen van verschillende leeftijden meedoen. Sommige activiteiten vereisen materiaal dat niet makkelijk te verkrijgen is.
- Ik denk dat het ontwerp kan worden verbeterd, maar de algemene informatie is functioneel.
- De training in het algemeen was vrij ondersteunend. Ik geloof dat deze activiteiten zich, op basis van de feedback van coaches, zullen blijven ontwikkelen en dat alle gezinnen en jongeren op lange termijn zullen profiteren. Dank je.
- Over het algemeen zou ik zeggen dat je de activiteiten niet te ingewikkeld moet maken. Soms kunnen eenvoudige taken die teamwork en coördinatie vereisen veel betekenen voor gedeelde gezinstijd en erg boeiend zijn.
- Ik denk dat deze activiteiten kunnen helpen om de hoeveelheid sportactiviteiten in verschillende gezinnen te vergroten.
- Ik denk dat er meer informatie nodig is om coaches volledig uit te leggen wat ze moeten doen.
- Zeer interessante activiteiten die ons nieuwe ideeën geven om nieuwe “kind-ouder-diensten” aan onze clubleden aan te bieden. Kinderen en ouders samen laten werken, en misschien beide leren om zich sportiever te gedragen bij deelname aan sport en beweging.
- De training was erg leerzaam.
- geweldig.
- Over het geheel genomen zijn de spellen leuk en inclusief. Doelen van de spellen kunnen meer in detail worden gedefinieerd. Sommige spelduur kan worden verkort.
- Zeer goede activiteiten, omdat ze origineel en interactief zijn. Volwassenen en kinderen zullen ze leuk vinden.
- we zullen zien.
- De trainingsactiviteiten vormen een zeer compleet document met een grote verzameling activiteiten waaruit je kunt kiezen afhankelijk van je behoeften, vaardigheden en materiaal. Ik zou ook meer specifieke teamsporten toevoegen (bijv. voetbal-, volleybal- of basketbalspellen), zodat deelnemers activiteiten kunnen kiezen die ze vroeger deden of die ze graag willen uitproberen. Altijd in een leuke, toegankelijke vorm van de echte sport!
- Het activiteitenboek is erg nuttig voor elke leraar lichamelijke opvoeding, en we moeten allemaal op de hoogte blijven van hoe we een activiteit kunnen toepassen én wat het doel van elke activiteit is.



Activity Modules for Coaches

These activities are intended to be conducted by sport professionals and/or youth coaches.

ACTIVITEIT & TITEL	I got 99 problems		
TYPE	☐ Get to know each other ☐ Icebreaker ☒ Energizer ☐ Group Building ☐ Team Building ☐ Group Division	☐ Sports Exercise ☐ Simulation ☐ Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
ONDERWERP	"Kickboksen voor het hele gezin: een energieke training voor jong en oud"		
LEERDOELEN	☒ Mensen van alle leeftijden aanmoedigen om fysiek actief te zijn. ☒ Een gezonde levensstijl en een goede fysieke conditie behouden. ☒ Het versterken van familiebanden bevorderen door gezamenlijke training. ☒ Fysiek en psychologisch uithoudingsvermogen en zelfdiscipline verbeteren. ☒ Motivatie en energie stimuleren.		
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	8–12 mensen is de ideale groepsgrootte om ervoor te zorgen dat elke deelnemer goed wordt begeleid en de nodige correcties krijgt. Leeftijd: van 10 tot 45 jaar.	DUUR	60 minuten Warming-up: 10 minuten (lenigheidsoefeningen, cardiovasculaire opwarming) Hoofddeelte van de training: 45 minuten (kickbokstechnieken, stoten, trappen, aerobe elementen, coördinatie) Cooling-down: 5 minuten (stretching, ademhalingsoefeningen, ontspanning)
MATERIAL	• Handschoenen, beschermers en polsbanden (bescherming bij impact) • Sportkleding en trainingssshorts (comfort tijdens beweging) • Gebitsbeschermer, helm en beenbeschermers (bescherming tijdens gevecht) • Trainingszakken, focushandschoenen (trainingspads)		
STAP VOOR STAP UITVOERING	1. Set goals and motivation. 2. Choose the right learning method. 3. Choose the necessary equipment. 4. Create a training schedule. 5. Body preparation and warm-up. 6. Practice techniques with a partner or on a bag. 7. Track your progress and set new goals. 8. Relaxation and regeneration. 9. Motivation and team spirit.		
	1. Stel doelen en motivatie vast. 2. Kies de juiste leermethode. 3. Kies het benodigde materiaal. 4. Maak een trainingsschema. 5. Bereid het lichaam voor en doe een warming-up. 6. Oefen technieken met een partner of op een zak. 7. Volg je vooruitgang en stel nieuwe doelen. 8. Ontspan en herstel. 9. Stimuleer motivatie en teamgeest.		



	Samenvatting: Kickboksen is een geweldige sport, geschikt voor zowel individuen als het hele gezin. Het is belangrijk om het stap voor stap aan te pakken: van het stellen van doelen, het kiezen van het juiste materiaal, het maken van een trainingsschema, tot het leren van technieken en het volgen van de vooruitgang. Regelmatige training, een goede warming-up en cooling-down, en gemotiveerd blijven helpen om de gewenste resultaten te bereiken.		
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER			
BIJLAGE			
BRONNEN VAN KENNIS	BLASK, Lithuania	CREATED BY	BLASK



ACTIVITEIT & TITEL	Parent – Child Pentathlon		
TYPE	☐ Get to know each other ☐ Icebreaker ☐ Energizer ☐ Group Building ☒ Team Building ☐ Group Division	☒ Sports Exercise ☐ Simulation ☐ Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
ONDERWERP	Samen deelnemen aan wedstrijden tegen andere ouder-kind-duo's		
LEERDOELEN	• De relatie tussen ouder en kind versterken • Gezonde competitie en samenwerking stimuleren binnen sportactiviteiten • Voorbeelden bieden van activiteiten die je samen thuis kunt doen en het stigma doorbreken dat ouders "niet cool" zijn • Het plezier en de gezelligheid van sport delen		
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	20 totaal (10 duo's) / leeftijd 10-12 (kind)	DUUR	60 mins
MATERIAL			
STAP VOOR STAP UITVOERING	Warming-up: Begin met de hele groep. 1. Jog heen en weer, doe knieheffen en zijwaartse shuffles (ongeveer 3 minuten). 2. De duo's vormen paren en doen de kruiwagenoefening → de ouder houdt de voeten van het kind vast en ze bewegen als een kruiwagen naar de middenlijn. Op de terugweg draagt de ouder het kind op de rug. 3. Het kind kiest een leuke of creatieve manier om naar de middenlijn te gaan en de ouder doet dit na. Op de terugweg wisselen ze van rol. Het doel is dat het hele lichaam goed opwarmt. Herhaal dit twee keer. Uitleg van de heptathlon: De duo's vormen een team en strijden tegen elkaar. Elke activiteit heeft een eigen puntensysteem: 1e plaats = 10 punten, 2e plaats = 9 punten, 3e plaats = 8 punten, enzovoort, tot de 10e plaats = 1 punt. De instructeur is verantwoordelijk voor het bijhouden van de scores en het toekennen van de juiste punten. Er zijn 5 verschillende activiteiten, waarbij telkens twee duo's tegelijk deelnemen. Ze roteren in tegengestelde richting zodat er meer interactie is tussen duo's (en interculturele uitwisseling). Activiteit 1: Op het blad staan verschillende rekensommen. Het antwoord op elke som staat op een Jenga-blok geschreven. Je pakt het juiste blok, rent naar het einde van de zaal en plaatst het daar. De ouder en het kind nemen om de beurt een beurt om heen en weer te rennen. Dan ren je terug, lost de volgende som op en pakt het bijbehorende blok. Zo blijf je heen en weer rennen tot de tijd om is. Het totaal aantal blokken plus het aantal juiste antwoorden bepaalt je score. Activiteit 2: Kogelstoten. Meet van tevoren de afstanden per halve meter met pionnen. De ouder en het kind doen om de beurt hun worp en mogen binnen de tijd zoveel mogelijk keren gooien. De score wordt berekend door de verste worp van de ouder en het kind op te tellen. De hoogste gezamenlijke afstand bepaalt de winnaar en de ranking. Activiteit 3: Er zijn twee vierkanten: één groot vierkant en één kleiner vierkant binnenin. De ouder en het kind bepalen samen welk vierkant ze rennen. Of het nu het grote of kleine is, ze beslissen wie welke afstand rent. Ze starten bij de startlijn en rennen drie minuten lang hun gekozen vierkant. Na drie minuten tellen ze hoe vaak ze het vierkant hebben voltooid. Activiteit 4: Ouder en kind hebben allebei een tennistracket. Hun doel is om de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden binnen drie minuten. Als ze 100 slagen halen, stappen ze in een grote		



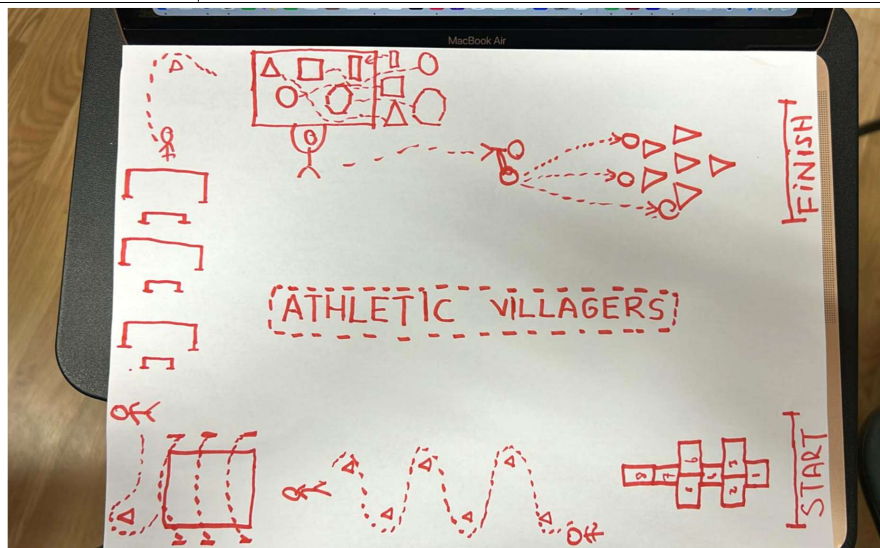
	hoepel en blijven daarin. Bij 150 slagen gaan ze naar een kleinere hoepel, wat het uitdagender maakt. Bij 200 slagen stappen ze in een nog kleinere hoepel voor extra differentiatie. Meer uitdagingen? Ja, die komen later. Activiteit 5: Activiteit: Scoor zoveel mogelijk punten! Een ouder en kind vormen een team voor deze leuke uitdaging. Vijf stoelen staan op verschillende afstanden, elk met een puntenwaarde: • Stoel 1: 10 punten • Stoel 2: 20 punten • Stoel 3: 30 punten • Stoel 4: 40 punten • Stoel 5: 50 punten Het doel is om een bal of pittenzak op de stoelen te gooien om zoveel mogelijk punten te scoren. Elk team krijgt vijf worpen en mag zelf kiezen op welke stoel het richt. De bal moet volledig op de stoel landen om te tellen; stuiteren telt niet. Deze activiteit stimuleert samenwerking, coördinatie en motorische vaardigheden op een speelse manier. Ideaal voor kinderen van 4–12 jaar en hun ouders. Het werkt het best in een ruime binnen- of buitenruimte. Zet vijf stevige stoelen neer, zorg voor werpmateriaal en laat het plezier beginnen!		
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER	• Varieer in het gebruik van materialen • Wees creatief in je opstelling • Goede voorbereiding is de sleutel		
BIJLAGE			
BRONNEN VAN KENNIS	Sportief Besteed Groep, The Netherlands.	CREATED BY	Lauren Logush, Dick Kalkman, Kevin De Wit, Jeffrey Broos



ACTIVITEIT & TITEL	Athletic Villagers		
TYPE	☐ Get to know each other ☐ Icebreaker ☐ Energizer ☐ Group Building ☐ Team Building ☐ Group Division	x Sports Exercise ☐ Simulation ☐ Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
ONDERWERP	Competition		
LEERDOELEN	- • Varieer in het gebruik van materialen - • Wees creatief met je opstelling - • Goede voorbereiding is essentieel - Samenwerking tussen gezinsleden - Verhogen van actief luisteren - Begrip ontwikkelen voor het gevoel van verliezen en winnen - Teamvaardigheden versterken - Meer kwalitatieve tijd creëren voor kinderen/jongeren en hun ouders		
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	20 / 9 - 70	DURATION	1 uur
MATERIAL	Ponton, trechter, bal, bord, medicijnbal, coördinatiespel, Pilatesbal, vest, labut.		
STAP VOOR STAP UITVOERING	Er worden twee parcoursen uitgezet. Het parcours wordt station per station uitgelegd aan de families. Experts bouwen het parcours op en geven een praktische demonstratie. De families krijgen tijd om vertrouwd te raken met elk station. Daarna worden teams gevormd (vaders, moeders en kinderen worden elk als apart team ingedeeld). Als alternatief nemen eerst de vaders deel, daarna de moeders en tot slot de kinderen. Het parcours bestaat uit zes verschillende stations. Elk station heeft een ander moeilijkheidsniveau (de moeilijkheid wordt gelijkmatig verdeeld). De deelnemer start het parcours met het hinkelspel, dat het startpunt vormt. Daarna voltooit hij of zij het tweede station door het slomgedeelte rennend af te leggen. In station 3 kruipen de deelnemers over de grond zonder de obstakels aan te raken. In station 4 springen ze over kleine obstakels en kruipen ze onder grotere obstakels door. In station 5 plaatsen de deelnemers de verspreide geometrische vormen op de juiste plek om het station te voltooien. In het laatste station proberen ze de trechters, die 7 meter verder als doel staan, om te gooien door met een volleybal te gooien. Degene die als eerste alle trechters omvergooit, wint het spel.		



	In geval van een gelijke stand nadat alle deelnemers hebben meegedaan, mag elk team zijn sterkste speler opnieuw het parcours laten afleggen. Dit laatste spel bepaalt de winnende familie. Er zijn zes stations vastgesteld. De stations worden zo ingericht dat kinderen en gezinnen kunnen samenwerken. Samen met ons team van experts stellen we in totaal twaalf stations op, waarvan we er zes aanpassen op basis van de keuzes van de families. Deze activiteiten vinden plaats in de dorpen, samen met de gezinnen die daar wonen.
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER	- Voortdurende controle van de veiligheidsmaatregelen op het spelterrein - Een EHBO-kit bij de hand hebben voor noodgevallen - Duidelijk communiceren dat dit evenement bedoeld is om gezinnen samen kwaliteitsvolle tijd te laten doorbrengen, niet om te concurreren - De deelnemers vragen of ze gezondheidsproblemen hebben en de parcoursstations aanpassen op basis van de ontvangen antwoorden - Ervoor zorgen dat de deelnemers de stations van het parcours volledig en duidelijk begrijpen



BRONNEN			
TOEGEVOEGD DOOR	Kargenc Club, Türkiye	CREATED BY	Volkan Sert, Yücel Erol, Begüm Seyhan, Esra Erdem



ACTIVITEIT & TITEL	Role - Playing - Putting yourselves children / parents shoes		
TYPE	☐ Get to know each other ☐ Icebreaker ☐ Energizer ☐ Group Building ☐ Team Building ☐ Group Division	☐ Sports Exercise ☒ Simulation ☐ Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
ONDERWERP	Het vergroten van het bewustzijn van ouders en kinderen		
LEERDOELEN	- Het begrijpen van de andere kant - Empathie tussen ouders en kinderen - Het op een positieve manier veranderen van de perceptie		
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	20 / 9 - 70	DURATION	1 hour
MATERIAL	- Scenario outputs - Een scenario voor elk gezin		
STAP VOOR STAP UITVOERING	Voor elk gezin wordt een speciaal script geschreven. Hoofdthema's worden gekozen die te maken hebben met de druk die gezinnen op kinderen leggen. Elk gezin leest het script, waarbij de kinderen de ouders spelen en de ouders de kinderen. Daarna voert elk gezin het scenario uit en presenteert het als een korte voorstelling. Elk team observeert de prestaties van de andere gezinnen. Nadat iedereen zijn voorstelling heeft afgerond, worden drie vragen besproken in de nabespreking: Hoe voelden ze zich als kind? Hoe voelden ze zich als ouder? Wat zouden hun oplossingen zijn in een soortgelijke situatie? Na het gesprek wordt gevraagd of iemand nog iets wil toevoegen of vragen heeft, waarna de workshop wordt afgesloten. Voorbeelden van scenario's: 1. Druk rondom schoolprestaties Het kind speelt de rol van ouder: Het kind, in de rol van ouder, zet een leerling die binnenkort examens heeft onder druk om te studeren. De persoon in de ouderrol wil tijd maken voor eigen interesses, maar voelt zich gestrest door de druk. Zinnen van het kind: "Richt je op je studie! Hoe wil je slagen als je zo afgeleid bent? Het examen is heel belangrijk!" Zinnen van de ouder: "Ik wil wat rust, ik kan niet gelukkig zijn als ik alleen maar werk!" De ouder speelt de rol van het kind: De ouder, in de rol van het kind, wil spelen en ontspannen, maar krijgt voortdurend te horen dat hij of zij moet studeren. 2. Druk met betrekking tot hobby's Het kind speelt de rol van ouder: Het kind, in de rol van ouder, dringt aan dat het kind hobby's beoefent en verplicht hem of haar activiteiten te doen die geen interesse wekken. Zinnen van het kind: "Stoppen met pianoles? Nee hoor! We hebben er zoveel geld aan uitgegeven, je gaat gewoon door." Zinnen van de ouder: "Maar ik wil geen piano spelen, ik hou meer van dansen!"		



	De ouder speelt de rol van het kind: De ouder, in de rol van het kind, wordt gedwongen tot een activiteit die hij of zij niet leuk vindt en vindt het moeilijk om eigen voorkeuren te uiten. 3. Gebruik van technologische producten Het kind speelt de rol van ouder: Het kind, in de rol van ouder, stelt regels over het gebruik van technologie en berispt het kind omdat het te veel tijd doorbrengt op de telefoon of tablet. Zinnen van het kind: "Je zit altijd op je telefoon. Daar krijg je een suf hoofd van!" Zinnen van de ouder: "Maar ik praat met mijn vrienden, het is zo leuk!" De ouder speelt de rol van het kind: De ouder, in de rol van het kind, krijgt beperkingen opgelegd en probeert toegang te krijgen tot technologische apparaten. 4. Verslaving aan sociale media Het kind speelt de rol van ouder: In de rol van ouder wordt het kind boos op de 'ouder' die te veel tijd doorbrengt op sociale media en probeert hij of zij diegene naar het echte leven te trekken. Zinnen van het kind: "Je zit altijd op sociale media! Ga nu tijd doorbrengen met je echte vrienden." Zinnen van de ouder: "Maar iedereen is hier, er wordt zoveel leuk materiaal gedeeld!" De ouder speelt de rol van het kind: In de rol van het kind verdedigt de ouder zich tegen kritiek over sociale mediaverslaving. 5. Vriendengroep Het kind speelt de rol van ouder: In de rol van ouder stelt het kind vragen over de vriendenkring van het 'kind' en vindt dat het met de verkeerde mensen omgaat. Zinnen van het kind: "Die vriendengroep is niet erg betrouwbaar. Breng minder tijd met hen door." Zinnen van de ouder: "Maar ik hou van ze en we hebben veel plezier samen." De ouder speelt de rol van het kind: De ouder, in de rol van het kind, wil vrij zijn met zijn of haar vrienden, maar wordt voortdurend bekritiseerd. 6. Toekomstzorgen en druk om een carrière te kiezen Het kind speelt de rol van ouder: In de rol van ouder legt het kind zware verantwoordelijkheden op aan het 'kind' over zijn of haar toekomst en probeert hem of haar te sturen naar een beroep dat hij of zij niet leuk vindt. Zinnen van het kind: "Je wilt dokter worden, toch? Dat is de enige manier om je toekomst veilig te stellen." Zinnen van de ouder: "Maar ik wil kunstenaar worden, waarom moet ik dokter zijn?" De ouder speelt de rol van het kind: In de rol van het kind deelt de ouder zijn of haar eigen dromen voor de toekomst en probeert hij of zij zich te verzetten tegen de druk. 7. Conflicten over huisregels en verantwoordelijkheden Het kind speelt de rol van ouder: Het kind, in de rol van ouder, waarschuwt voortdurend het 'kind' over huishoudelijke taken en regels. Zinnen van het kind: "Heb je je kamer al opgeruimd? Zo'n rommel is onacceptabel!" Zinnen van de ouder: "Maar ik ben zo moe, ik doe het later." De ouder speelt de rol van het kind: De ouder, in de rol van het kind, wil vrij omgaan met zijn of haar eigen verantwoordelijkheden en regels, maar krijgt voortdurend kritiek.
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER	Druk rondom school / cursussen Hobby's Telefoon / tablet (technologieverslaving) Verslaving aan sociale media Vriendengroep Zorgen over de toekomst en druk om een carrière te kiezen



	Druk rondom huisregels en verantwoordelijkheden		
BIJLAGE			
BRONNEN VAN KENNIS	Kargenc Club, Türkiye	CREATED BY	Begüm Seyhan Volkan Sert Esra Erdem Yücel Erol



ACTIVITEIT & TITEL	Castle-Ball		
TYPE	☐ Get to know each other ☒ Icebreaker ☐ Energizer ☐ Group Building ☐ Team Building ☐ Group Division	☒ Sports Exercise ☐ Simulation ☐ Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
ONDERWERP			
LEERDOELEN	Samen spleen in ieder zijn ruimte		
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	15-20 / 6-50	DURATION	45 min
MATERIAL	16 cirkels, pionnen		
STAP VOOR STAP UITVOERING	Om de families kennis met elkaar te laten maken, kun je beginnen met een icebreaker. Daarna is het tijd om Castle-Ball te spelen! Speluitleg: Er zijn 2 teams: team A en team B, met ouders en kinderen gemengd. Het speelveld wordt in twee delen verdeeld. Team A kiest één kant en team B gaat aan de overkant staan. Elk team heeft 4 zogenaamde "kastelen", opgebouwd uit telkens 2 cirkels (dus 8 cirkels per team) aan het einde van hun zijde van het veld. Doel van het spel: Het belangrijkste doel is dat team A alle kastelen van team B omver werpt en omgekeerd. Het eerste team dat alle 4 kastelen van de tegenstander omver heeft gehaald, wint het spel. Regels: GEEN ELIMINATIE Je mag je hele lichaam gebruiken om de kastelen te beschermen. Als de bal stuitert en daarna het kasteel raakt, telt dit als geldig. Er is geen maximaal (of minimaal) aantal stuiters. Bij 3 wedstrijden wint het team dat 2 keer heeft gewonnen het hele spel. Het hele lichaam mag worden gebruikt om te verdedigen, maar ook om te gooien. Je mag het veld van de tegenstander niet betreden.		
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER	Als het spel na ongeveer 15 minuten nog niet is afgelopen, kun je het stoppen en de teams laten wisselen. Varianten: Wanneer je één van de kastelen van het andere team omver gooit, bouw je het opnieuw op in je eigen veld. Aan het einde van het spel wint het team dat de meeste kastelen bezit. Zonder ballen: er is een veilige zone aan het einde van elk veld. Het doel is om alle kastelen van de tegenstander met je handen omver te gooien zonder aangeraakt te worden door		



	leden van het andere team. Als een speler wordt aangeraakt, moet hij blijven staan op de plek waar hij is geraakt, totdat een teamgenoot hem bevrijdt door beide schouders tegelijk aan te raken.		
BIJLAGE	WhatsApp video		
BRONNEN VAN KENNIS	L'Orma, Italy	CREATED BY	Iris Carole Guedegbe, Giacomo Scolari, Dario Conca, Anna Rodio



ACTIVITEIT & TITEL	MISSION IS POSSIBLE		
TYPE	☐ Get to know each other ☐ Icebreaker ☐ Energizer ☐ Group Building ☒ Team Building ☐ Group Division	☐ Sports Exercise ☐ Simulation ☐ Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
ONDERWERP	Teambuilding activiteit in de natuur (zee, bergen, park, bos)		
LEERDOELEN	Effectieve communicatie en samenwerking. Versterken van de gezinsband. Bevorderen van milieubewustzijn.		
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	10-15/ 8-60	DURATION	60 MIN.
MATERIAL	Plastic zakken. 20 eieren. Timer, 15 lepels, gele en oranje hesjes.		
STAP VOOR STAP UITVOERING	• Verdeel de deelnemers in 2 teams (elk team bestaat uit 2–3 gezinnen). • Elk team wordt begeleid door 1 instructeur (minimaal 2 instructeurs nodig). • De deelnemers ontvangen een envelop met hun missie (sportieve, educatieve en recreatieve opdrachten – zie bijlage hieronder). • Binnen 45 minuten moeten de teams zoveel mogelijk opdrachten uitvoeren om punten te verzamelen. • Aan het einde van de tijd keren de teams terug naar de basis en doen ze 10 minuten stretching met de instructeur. • Tijdens het stretchen reflecteren ze op de activiteit en geven ze feedback. • Aan het einde wint het team met de meeste punten. • Elke week veranderen de opdrachten en de locatie		
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER	Flexibel zijn en een plan B hebben als het weer tegenzit. Rekening houden met diversiteit bij het opstellen van de opdrachten.		
BIJLAGE			
BRONNEN VAN KENNIS	NECI, CYPRUS	CREATED BY	NECI CYPRUS TEAM



***** GEHEIM *****

!!! MISSION IS POSSIBLE!!!

Teamnaam:

Instructies:

- 45 MINUTEN.
- De teams moeten zoveel mogelijk missies voltooien.
- De missies moeten als groep worden uitgevoerd, waarbij alle leden meedoen.
- Elke missie levert een bepaald aantal punten op.
- Elk team wordt begeleid door één instructeur.
- Het team dat de meeste punten verzamelt, wint!!!
- Wees zo creatief mogelijk!
- Veel plezier!!!!

*** Om 10:45 moet je terug zijn voor de Bonusactiviteit: Eierlopen — teams strijden tegen elkaar.

Veel succes!

Opdrachten:

41. Verzamel zoveel mogelijk afval uit de omgeving. (10 punten per plastic zak)
42. Elk groepslid moet één schelp oprapen. (3 punten per stuk)
43. Communicatie is de sleutel. Eén persoon legt het opgegeven schilderij uit, de ander tekent het in het zand. (5 punten)
44. Workout Time! Volg de oefeningen van de instructeur gedurende 10 minuten. (20 punten)
45. Katten zijn de meest voorkomende dieren op Cyprus — vind en fotografeer 5 katten. (10 punten)
46. Doe een kettingloop van 100 meter. (10 punten)
47. Gebruik alles wat je om je heen vindt om een “mascotte” te maken die je team vertegenwoordigt.
48. Maak een groepsfoto met de instructeur.



ACTIVITEIT	C.I.A. (Collective Inclusive Activities)		
TITEL	X Get to know each other X Icebreaker ☐ Energizer X Group Building X Team Building ☐ Group Division	X Sports Exercise ☐ Simulation X Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
TYPE	Inclusieve activiteiten voor de hele familie		
ONDERWERP	Sociale mechanismen (sociaal bewustzijn, teamwork, collectief denken, respect voor verschillen) Sportiviteit (inzet, moraal is belangrijker dan winnen, teamcohesie en samenwerking) Atletische vaardigheden (coördinatie, wendbaarheid, neuromusculaire aansturing, flexibiliteit, reflexen)		
LEERDOELEN	20 – 30/ 12 – 64	DURATION	60 min
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	Minimale benodigheden → 3. 2–4 lakens, 1–2 lichte bal(len) 4. een paar stukjes stof, enkele obstakels 5. 2–4 stoelen 6. 1 notitieboek, 1 pen en willekeurige voorwerpen 7. bekens, pingpongballen en elk voorwerp in de vorm van een bat, 1–2 stukjes stof 8. 1 fles		
MATERIAAL	Stille opstelling De groep wordt opgedeeld in twee teams. Ze krijgen opdrachten zoals: op volgorde van leeftijd gaan staan, “wie doet het meest waarschijnlijk (X)”, “wie woont het verst weg”, enzovoort — maar ze mogen niet praten. Ze moeten zichzelf dus in stilte op volgorde zetten. De opdrachten kunnen variëren afhankelijk van of de deelnemers elkaar al kennen of niet. Menselijke knoop Alle deelnemers verzamelen zich in het midden van de ruimte en pakken de handen van twee willekeurige mensen (niet degenen naast hen). De groep moet zichzelf ontwarren. Het kan moeilijker worden gemaakt door niet te praten toe te staan, of competitief door twee teams tegen elkaar te laten racen. Volleybal met lakens De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. Elke groep krijgt een laken en houdt dat strak uitgestrekt. Een lichte bal wordt op het laken van één team gelegd. Het doel kan collectief zijn (zoveel mogelijk overspelen) of competitief, door een touw als net te gebruiken en de regels van volleybal te volgen. Geblinddoekte hindernisloop De deelnemers worden in paren verdeeld (bijvoorbeeld ouder en kind). Om de beurt draagt één deelnemer een blinddoek. De ander moet hem of haar door een reeks obstakels leiden. De moeilijkheid kan worden aangepast aan de groep. Er zijn twee varianten: met verbale communicatie of uitsluitend non-verbaal (geluiden of gebaren zonder woorden). Rug aan rug Een deel van de groep vormt paren, de rest is publiek. De paren staan rug aan rug, terwijl het publiek vragen stelt zoals “wie zou eerder (X) doen?” of “wie kooft beter?”. Als het paar het niet eens is, voeren ze kort een snelle discussie met het publiek, waarna meteen de volgende vraag komt. Deelnemers wisselen daarna van rol tussen paar en publiek. Oriëntatie-/speurtocht Kan zowel binnen als buiten worden gespeeld. Deelnemers worden verdeeld in meerdere groepen. Coaches verstoppen verschillende voorwerpen of briefjes in de ruimte of het		



	gebied. Elk briefje bevat aanwijzingen naar het volgende voorwerp (niet te duidelijk als het binnen is, of coördinaten op een kaart als het buiten is). Minigolf – geblinddoekt De deelnemers werken in duo's. Eén persoon draagt een blinddoek en de ander geeft instructies. De minigolfbaan wordt van tevoren klaargezet (met bakers, pingpongballen en elk batvormig voorwerp). De instructeur geeft verbale aanwijzingen en het duo probeert de baan met zo weinig mogelijk pogingen te voltooien. Fles Deelnemers worden in groepen verdeeld. Eén deelnemer krijgt een fles (of een ander voorwerp) en beantwoordt een vraag, bijvoorbeeld: "Wie zou het meest waarschijnlijk verdwalen in de stad?". Vervolgens geeft hij of zij de fles aan degene die volgens hem of haar het antwoord is, en stelt die persoon een nieuwe vraag of leest een reeks vragen voor die de coach heeft voorbereid. RESERVESPEL: Fibbage		
STAP-VOOR-STAP UITVOERING	1. Stille opstelling kan bijvoorbeeld worden gedaan op basis van leeftijd, lengte of haardlengte. 2. Race met lakens → de deelnemers proberen naar een bepaald punt te rennen terwijl de bal op het laken ligt en niet op de grond mag vallen. 3. Kettinghindernisloop → de deelnemers vormen tweetallen, houden elkaar stevig vast en proberen samen het parcours met obstakels af te leggen. 4. In plaats van briefjes kan er een puzzel worden gebruikt: terwijl de deelnemers op zoek gaan naar objecten, krijgen ze bijvoorbeeld de opdracht om alleen de rode voorwerpen te vinden als het eerste object dat ze ontdekken rood is. 5. In plaats van verbale instructies kun je aanwijzingen geven door met je vinger de richting van de bal op de rug van de golfer te tekenen.		
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER	University of Thessaly		
BIJLAGE	Eerdere ervaringen met bevolkingsgroepen met een lage sociaaleconomische status en asielzoekers. De meesten van hen werden opgeleid door de DPES van de Universiteit van Thessalië, terwijl anderen afkomstig waren uit literatuur over inclusieonderzoek.		
BRONNEN VAN KENNIS	University of Thessaly, Greece	CREATED BY	Manos, Nassia, Foteini, Theo



ACTIVITEIT	Parent/child Padel Tournament		
TITEL	☐ Get to know each other ☐ Icebreaker ☐ Energizer ☐ Group Building ☒ Team Building ☐ Group Division	☒ Sports Exercise ☐ Simulation ☐ Discussion/Open Talk ☐ Board Game ☐ Info Session ☐ Presentation	
TYPE	Competitie samen met Andere gezinnen en duo's		
ONDERWERP	• De relatie tussen ouder en kind versterken • Gezonde competitie en samenwerking stimuleren binnen sportactiviteiten • Het plezier en de beleving van sport delen • Kennismaken met de sportvereniging		
LEERDOELEN	52 totaal (24 duo's) / leeftijd 9+	DURATION	90 mins
GROEPSGROOTTE / LEEFTIJD	Padel Court Padel racket Padel balls		
MATERIAAL	Het Ouder-Kind Padeltoernooi maakte deel uit van het vakantieprogramma van Schiedam Beweegt, in samenwerking met RacketSportSchiedam. Samen besloten we een toernooi te organiseren waarin kinderen en ouders samen konden sporten en plezier beleven. We kozen ervoor ons te richten op de doelgroep van kinderen van 10 jaar en ouder, die samen met een ouder deelnemen. Tijdens het toernooi hielden we rekening met de leeftijden van de kinderen. In totaal schreven 24 teams zich in, met 52 deelnemende kinderen. Sommige ouders deden mee met meer dan één kind. Voordat de wedstrijden begonnen, kregen de teams een wedstrijdschema toegewezen. De spelregels van het toernooi werden duidelijk aan iedereen uitgelegd. Alle benodigde materialen, zoals rackets en ballen, werden uitgedeeld. Het toernooi werd geleid door RacketSportSchiedam. De wedstrijden vonden plaats op meerdere banen en duurden ongeveer 90 minuten. Na afloop hielden we een prijsuitreiking en gaven we een korte toelichting over het belang van bewegen en het versterken van de band tussen ouder en kind door middel van sport.		
STAP-VOOR-STAP UITVOERING	• Zorg voor de locatie (wij hadden hier budget voor). • Zorg dat er voldoende rackets en ballen klaarliggen. • Leg de regels duidelijk uit voordat je begint. • Maak een wedstrijdschema en deel dit uit aan alle teams. • Houd rekening met verschillende leeftijden en niveaus. • Plan voldoende pauzes en zorg voor drinken. • Regel een kleine prijs of herinnering voor alle deelnemers. • Maak foto's als leuke herinnering. • Deel een korte boodschap over waarom samen sporten belangrijk is.		
SUGGESTIES VOOR DE BEGELEIDER	Sportief Besteed Groep		



BIJLAGE	Eerdere ervaring met verschillende groepen kinderen en ouders binnen diverse gemeenten en sociaaleconomische achtergronden.		
BRONNEN VAN KENNIS	Kevin De Wit, Sportief Besteed Groep	CREATED BY	Kevin de Wit, RacketSportSchiedam



3 uur Familie Trainingsprogramma

Voordat de sessie begint, volgt een korte introductie waarin de activiteiten van de dag worden toegelicht en ruimte is voor vragen of verduidelijkingen. Daarna starten we met een leuke en energieke kennismakingsactiviteit om de deelnemers op hun gemak te laten voelen.

1) De Grote 5 – Vijf leuke spellen voor families

Dit programma bestaat uit vijf verschillende spellen die gezinnen samen spelen. Elk gezin vormt een team van drie personen, en alle teams doen mee aan elk spel. In totaal nemen vier gezinnen deel. Aan het begin van de sessie krijgt elk team drie minuten om een creatieve teamnaam te bedenken (bijv. Leeuwen, Tijgers, enz.). Het team dat over alle spellen heen de meeste punten verzamelt, wint.

Spel 1: De Estafette-uitdaging

Alle vier de teams doen tegelijk mee aan zeven rondes met verschillende oefeningen. Elk team start vanaf hetzelfde punt en voltooit elke ronde als groep. In elke ronde voert één teamlid de taak uit en tikt daarna de volgende aan. Het team dat als eerste eindigt in een ronde, krijgt 1 punt. Voorbeeld: in de eerste ronde rennen de deelnemers naar een muur (5 meter verder) en terug. Zodra iemand klaar is, begint de volgende direct. Iedereen doet in elke ronde mee.

Spel 2: Vang & Elimineer

Alle deelnemers zitten in een cirkel en houden een buikspierpositie aan. Een bal wordt willekeurig doorgegeven om anderen te laten missen. Wie de bal laat vallen of mist, ligt eruit. We spelen dit spel drie keer; elke ronde winnen = 1 punt voor het team. Na de rondes tellen we de punten op en bespreken we strategieën om beter samen te werken, met nadruk op teamgeest en plezier.

Spel 3: Springtouw-uitdaging

Iedereen krijgt één minuut om zoveel mogelijk sprongen te maken met een springtouw. Aan het einde tellen we het totaal aantal sprongen per team. Het team met de hoogste totaalscore krijgt 1 punt.

Spel 4: Stoplichtspel

Deelnemers bewegen vrij door de ruimte en reageren op kleuren: groen = vrij rondrennen, oranje = ter plaatse rennen, rood = stilstaan. Wie de verkeerde actie uitvoert, ligt eruit. Als de instructeur iets roept dat geen van de drie kleuren is (bijv. "Stop, blauw!"), moeten deelnemers doorgaan met hun vorige actie. Wie iets anders doet, ligt eruit. De laatste deelnemer die overblijft, verdient 1 punt voor zijn of haar team. We spelen dit spel twee rondes.



Spel 5: Blinddoek-overlevingsspel

Elk team kiest één ouder om hen te vertegenwoordigen. De gekozen ouder krijgt een blinddoek en wacht buiten het speelveld. Ondertussen krijgt de rest van het team uitleg over het parcours, dat opdrachten kan bevatten zoals in cirkels lopen, over een stoel stappen of over een klein object springen. De geblinddoekte ouder moet het parcours afleggen met alleen verbale aanwijzingen van het team. Het team dat de ouder het snelst en foutloos begeleidt, krijgt 1 punt.

2) Martial Arts-sessie: Gezins-Kungfu

In dit onderdeel doen alle deelnemers mee aan een leuke en actieve Kungfu-training samen met hun familie. Het doel is om als team de basis van vechtsport te leren en samen te oefenen.

Eerste deel: deelnemers leren de juiste vechthouding met aandacht voor voetplaatsing, balans en verdediging. Daarna oefenen ze basistechnieken zoals stoten (rechte stoot, uppercut) en trappen (voorwaartse trap, zijwaartse trap), gevolgd door eenvoudige combinaties van stoten en trappen. Tijdens de zak oefening oefenen ze technieken op een bokszak of pad met focus op kracht, snelheid en controle.

Tweede deel – Family Coaching Time (laatste 15 minuten): één gezinslid voert de oefeningen uit, de anderen coachen. Elke 5 minuten wisselen de rollen. Coaches observeren, geven tips en moedigen aan. Deze activiteit bevordert vertrouwen, communicatie en samenwerking binnen het gezin.

3) Twee-spellenuitdaging

Charades (Pantomime)

Alle deelnemers staan in een cirkel. Eén persoon gaat in het midden. De instructeur geeft deze persoon in het geheim een woord of personage om uit te beelden zonder te praten of geluid te maken. De rest moet raden wat het is. Na elke beurt wisselt de speler in het midden. Iedereen krijgt minstens één beurt. Tijdslimiet: 2 minuten per beurt. Punten voor degenen die juist raden.

Picasso

Groepjes van drie mensen staan achter elkaar. Iedereen heeft papier en een potlood. De achterste persoon tekent een eenvoudig figuur (bijv. hart, ster, vierkant) op het papier op de rug van de persoon voor hem. De middelste persoon voelt de tekening op zijn rug en probeert die na te tekenen op de rug van de volgende. De voorste persoon tekent wat hij voelt op papier dat aan de muur of op een tafel ligt. Aan het einde vergelijken ze de laatste tekening met het origineel om te zien hoe goed (of juist niet) het is gelukt. Iedereen krijgt de kans om alle posities een keer te doen. Elke ronde duurt 1 minuut.



Deelnemers Tevredenheid Enquete

Om de kwaliteit en impact van de Sport for the Whole Family-activiteiten te evalueren, is in alle partnerlanden een deelnemers-tevredenheidsonderzoek uitgevoerd. De enquête verzamelde feedback van 136 deelnemers, bestaande uit gezinnen die deelnamen aan de lokale uitvoeringsfase van het programma. Het doel was om de tevredenheid, toegankelijkheid, motivatie om door te gaan en de algehele ervaring met de gezinsgerichte activiteiten te beoordelen.

Samenvatting van de resultaten

De feedback liet een zeer hoge mate van tevredenheid zien onder de deelnemers.

- Meer dan 92% van de respondenten beoordeelde hun algemene tevredenheid met 4 of 5 op 5, waarbij de meeste deelnemers de activiteiten omschreven als leuk, goed georganiseerd en gezinsgericht.
- 89% vond de activiteiten goed toegankelijk voor verschillende leeftijden en fitheidsniveaus.
- Meer dan 90% gaf aan graag opnieuw deel te willen nemen aan vergelijkbare activiteiten in de toekomst.
- Een vergelijkbaar percentage gaf aan de activiteiten te zullen aanbevelen aan andere gezinnen, wat de positieve waardering en ervaren meerwaarde van het programma bevestigt.

De open antwoorden toonden terugkerende thema's van plezier, gezinsbinding en inclusiviteit. Veel deelnemers benadrukten dat de activiteiten een unieke kans boden voor ouders en kinderen om samen te bewegen in een ontspannen en ondersteunende sfeer. Sommigen waardeerden ook de sociale dimensie: het ontmoeten van andere gezinnen en het opbouwen van gemeenschapsgevoel.

Deelnemers deden enkele praktische suggesties voor verbetering, zoals grotere binnenruimtes, meer pauzes tijdens de sessies, eenvoudigere spellen voor jongere kinderen, en kleine prijzen of beloningen om de betrokkenheid te vergroten. Deze constructieve opmerkingen zijn gebruikt om toekomstige edities van het programma verder te verbeteren.

Over het geheel genomen bevestigen de resultaten dat Sport for the Whole Family met succes een positieve, inclusieve en motiverende omgeving heeft gecreëerd waarin gezinnen samen kunnen genieten van sport, ongeacht leeftijd, vaardigheid of eerdere ervaring.

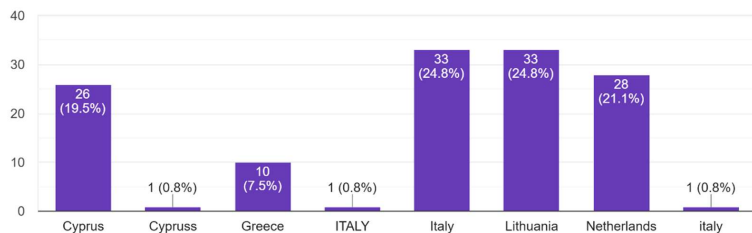
De volgende pagina's bevatten het volledige Deelnemers-tevredenheidsrapport, inclusief alle grafieken, kwantitatieve gegevens en kwalitatieve reacties die in de partnerlanden zijn verzameld.



Deelnemers Tevredenheid Enquete Report

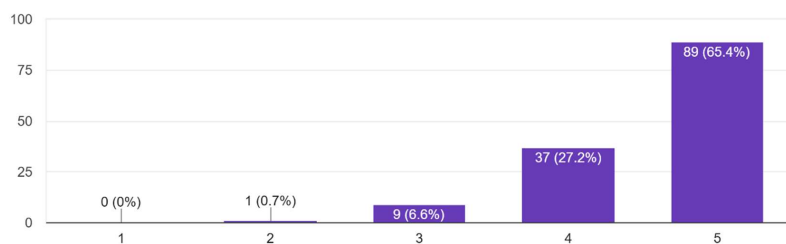
Which Country are you from?

133 responses



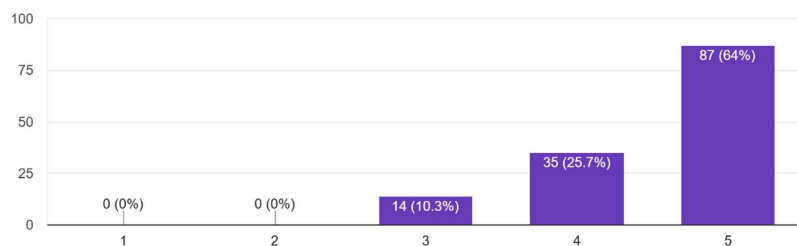
On a scale from 1-5 (5 being the highest), how satisfied are you with the activities you have participated in?

136 responses



On a scale from 1-5 (5 being the highest), how accessible were the activities to do together with your family?

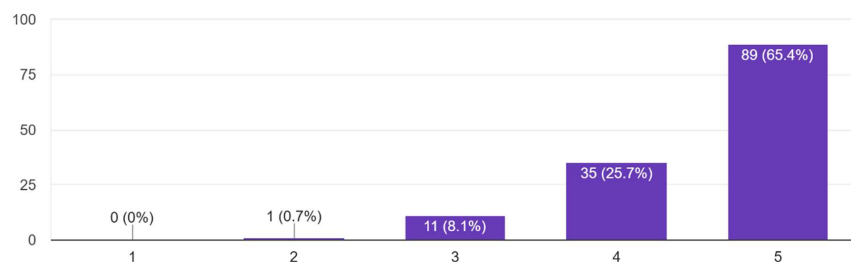
136 responses





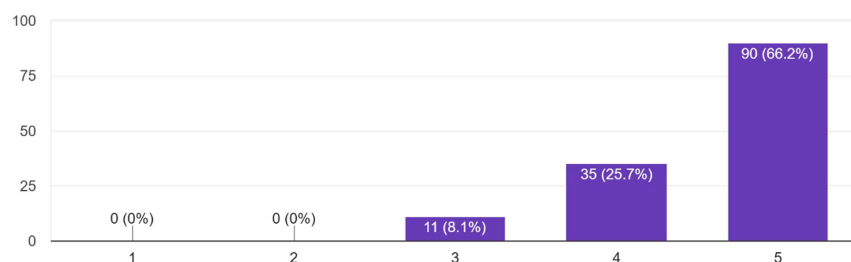
On a scale from 1-5 (5 being the highest), would you like to continue participating in these activities?

136 responses



On a scale from 1-5 (5 being the highest), how prone are you to further recommend these activities?

136 responses



Heb jij tips of tops?



Leuk

- Neem wat meer pauzes. De activiteiten waren best intensief.
- Heel leuk
- Misschien minder materiaal gebruiken.
- Nee hoor
- Alles goed
- Het was een perfect programma. Misschien een prijs voor het winnende team toevoegen.
- Ik vond de variatie leuk.
- We hebben het erg naar ons zin gehad! Het enige wat ik kan bedenken is dat de leeftijdsgrenzen in de app vrij streng zijn, waardoor een jonger of ouder broertje of zusje net buiten de leeftijdsrange zich niet kan inschrijven, terwijl ze eigenlijk prima mee zouden kunnen doen. Maar dat is geen groot probleem.
- Alles was heel goed.
- Sommige activiteiten duurden te lang.
- Het zou beter zijn als we een grotere ruimte hadden.
- Blijf dit alsjeblieft organiseren. Het was zo leuk, we kunnen niet wachten om weer mee te doen!
- Het was leuk om de activiteiten op een praktische manier te proberen.
- Ik zou het graag nog eens doen.
- Laat van tevoren weten hoe de eindranglijst wordt bepaald. Omdat verschillende teams niet kwamen opdagen, moest er een nieuw schema worden gemaakt. We speelden vijf wedstrijden, waarvan er drie telden voor de ranglijst — zonder dat we wisten welke. Dat leidde tot een oneerlijke eindstand.
- Het was superleuk om padel te spelen met mijn kinderen. Er werd flexibel omgegaan met teams die afzegden en met het extra kind dat ik meebracht. De begeleiders waren enthousiast en vriendelijk. Goed georganiseerd!
- Vermeld van tevoren dat je tegen andere duo's speelt. Ik dacht dat ik tegen mijn zoon zou spelen.
- Geweldige teamspirit en fanatieke deelnemers.
- Heel betrokken.
- Ik vond het geweldig dat deze activiteiten alle gezinsleden samenbrachten, ongeacht leeftijd of geslacht. Ik zou aanraden de duur van het programma te verlengen, zodat mensen meer tijd hebben om op te warmen en nog meer te genieten.
- Het was heel fijn om wat tijd voor onszelf te hebben.
- Het hoelahoep-spel was erg grappig, bedankt.
- Was leuk.
- Ik vond alles eigenlijk best goed.
- De trainer had veel energie.
- Sommige oefeningen waren pittig voor mensen die niet vaak sporten.
- Het was heel leuk, ik hoop dat we dit nog eens kunnen doen.
- Buiten de vakantieperiodes is het misschien lastiger om mee te doen.
- Met mijn kinderen spelen was het leukste onderdeel.
- Het was heel leuk om dit met mijn kind te doen.
- Er zijn nog veel andere leuke spellen zoals stoelendans of blindemannetje.
- Ga door met deze activiteiten!
- Ik vond de activiteiten erg leuk.
- Organiseer dit soort evenementen vaker.
- Heel leuk om samen met de kinderen actief bezig te zijn.



- Erg leuke activiteiten. Veel plezier gehad!
- Ik vond het geweldig.
- Misschien wat eenvoudigere spelletjes voor peuters toevoegen.
- Nee, alles was goed.
- Was leuk.
- Ik weet niet of ik iets wil toevoegen, misschien meer activiteiten voor jonge kinderen.
- Goed.
- Het was een beetje bewolkt, maar verder prima.
- Iets nieuws voor onze dagelijkse routine. Ik heb genoten van de buitenactiviteiten.
- Alles was perfect! Bedankt voor de geweldige kans, ik wil dit zeker nog eens doen. Het was een mooie gelegenheid om als gezin dichterbij elkaar te komen en nieuwe mensen te ontmoeten.
- Nee, alles was erg leuk.
- De ruimte was klein. Beter als we meer groepen hebben.
- Mijn kinderen waren superblij om samen te spelen, ik ook.
- Het zou leuk zijn om een prijs voor de winnaar te hebben.
- Goed gedaan.
- Te veel mensen.
- Leuk en goed georganiseerd, zeker aan te raden voor toekomstige vakanties!
- Perfect.
- Er was niet genoeg ruimte.



Conclusies en Duurzaamheid

Het Sport for the Whole Family-project heeft overtuigend aangetoond dat sport een krachtig en toegankelijk middel is om gezinnen samen te brengen, begrip tussen generaties te bevorderen en gezonde, actieve leefstijlen in heel Europa te stimuleren. Door een evidence-based aanpak, waarin onderzoek, co-creatie, testen en evaluatie werden gecombineerd, wist het project de stap te maken van theorie naar praktijk. Het resultaat: concrete en aanpasbare tools die inzetbaar zijn in uiteenlopende gemeenschappen.

De projectactiviteiten – van de Ouder-Kind Pentathlon tot Athletic Villagers en Castle-Ball – bewezen dat inclusieve en goed gestructureerde sportmodules gezinnen van alle leeftijden en niveaus kunnen betrekken. Of ze nu plaatsvinden tijdens vakanties, schoolpauzes of lokale evenementen, de activiteiten behaalden steeds hun belangrijkste doelen: het versterken van gezinsbanden, het stimuleren van samenwerking boven competitie, en het plezierig en toegankelijk maken van bewegen voor iedereen.

Feedback van zowel stakeholders als deelnemers bevestigde de relevantie en kwaliteit van het project. Trainers en professionals benadrukten de duidelijkheid en praktische toepasbaarheid van de ontwikkelde modules, terwijl gezinnen de sociale en emotionele voordelen van samen bewegen waardeerden. De pilotsessies toonden aan dat kleine aanpassingen – zoals het vereenvoudigen van instructies voor jongere kinderen of het beter afstemmen van het competitieve element – de activiteiten geschikt maken voor werkelijk iedereen.

Methodologische benadering

Het project liet zien hoe effectief een co-design aanpak kan zijn waarin onderzoek, praktijkervaring en feedback van belanghebbenden worden geïntegreerd. Daardoor zijn de uiteindelijke producten – de Richtlijnen, het webplatform en de trainingsmodules – niet slechts theoretische documenten, maar praktisch geteste en verfijnde instrumenten, gebaseerd op echte ervaringen.

Langetermijneffect en duurzaamheid

De duurzaamheid van het project ligt zowel in de praktische resultaten als in de netwerken die zijn ontstaan. Het interactieve webplatform en de Sport for the Whole Family-richtlijnen blijven vrij toegankelijk, zodat sportcoaches, docenten en organisaties de materialen kunnen blijven gebruiken en aanpassen, ook na afloop van het project.

Daarnaast waarborgt de voortdurende samenwerking tussen partners dat de methodiek zich verder kan ontwikkelen. Verschillende organisaties hebben de modules inmiddels geïntegreerd in hun reguliere programma's of zijn van plan om lokaal gezinsgerichte sportactiviteiten te blijven aanbieden. Dankzij de lage kosten en flexibiliteit zijn de activiteiten gemakkelijk te herhalen, wat bijdraagt aan het langetermijndoel om het beweeggedrag van gezinnen te vergroten en te voldoen aan de beweegrichtlijnen van de WHO.

Het project heeft ook een denkomslag teweeggebracht: van sport als pure competitie naar sport als sociaal verbindend middel dat relaties versterkt, inclusie bevordert en gemeenschappen



veerkrachtiger maakt. Door coaches en organisaties uit te rusten met bewezen tools en kennis, heeft Sport for the Whole Family een duurzaam raamwerk gecreëerd voor blijvende impact in heel Europa.

Slotreflectie

Uiteindelijk heeft Sport for the Whole Family meer bereikt dan alleen deelname aan sport. Het heeft bruggen geslagen tussen generaties, gelijkheid en inclusie bevordert, en gezinnen eraan herinnerd dat bewegen plezierig, samen en betekenisvol kan zijn. De nalatenschap van het project leeft voort via de getrainde professionals, betrokken gezinnen en verbonden organisaties die de kernboodschap blijven uitdragen: sport is voor iedereen – en elk gezin kan samen actief zijn.

Dankwoord

Het Sport for the Whole Family-project kwam tot stand dankzij de steun van de Europese Unie via het Erasmus+ Programma – Sport Cooperation Partnerships. Het consortium spreekt zijn oprechte dank uit aan de Europese Commissie voor het mogelijk maken van dit initiatief en haar voortdurende inzet voor inclusie, educatie en participatie via sport.

Een speciaal woord van dank gaat uit naar alle deelnemende gezinnen, coaches en stakeholders. Hun enthousiasme, feedback en toewijding hebben het succes van dit project bepaald. Dankzij hun bijdrage weerspiegelen de resultaten echte behoeften, oprechte ervaringen en een gedeeld geloof in de sociale kracht van sport.