



**Beleidsplan B04
2025 - 2026**

s-sport.be

Beleidsplan Basisopdracht 4





S-Sport vzw
Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel
0451 743 450
RPR Brussel

02 515 17 83
info@s-sport.be
www.s-sport.be

Inhoudstafel

1. Inleiding	4
2. Probleemstelling	4
2.1. Mensen met Diabetes type 2	4
2.2. Mensen met Obesitas	6
3. Ons vernieuwend aanbod	6
4. Doelstellingen en methodiek	8
5. Beoogde resultaten: impact en bereik	19
6. Middelen	20
6.1. Financiën: begroting	20
6.2. Mensen: team BO4	22
6.3. Mensen: partners en stakeholders	22
7. Duurzaamheid en continuïteit	25
8. Communicatie	27
9. Literatuurlijst	28

1. Inleiding

In de beleidsperiode 2025 - 2028 wordt een nieuwe basisopdracht voor multisportfederaties toegevoegd binnen het gewijzigde decreet op de georganiseerde sportsector, met een specifieke focus op de kwaliteit van het sportaanbod voor anders georganiseerde sporters, ongebonden sporters en niet-sporters.

S-Sport wil als multisportfederatie mensen samenbrengen door laagdrempelig sporten en bewegen als deel van een gezonde levensstijl aan te moedigen. Op die manier verhoogt het lichamelijk, psychisch én sociaal welzijn van mensen. S-Sport heeft daarbij specifiek aandacht voor mensen waarvoor dit niet vanzelfsprekend is. “Iedereen in beweging” is dan ook ons motto. G-sporters, sportieve plussers, solo sporters en samen sporters: bij S-Sport vinden verschillende doelgroepen hun ding, maar we merken dat het voor veel kansengroepen nog steeds beter kan.

In de beleidsperiode 2025-2026 willen we met basisopdracht 4 inzetten op personen met chronische aandoeningen. In eerste instantie willen we focussen op twee doelgroepen: mensen met diabetes type 2 en mensen met obesitas. In een latere fase zullen we ons aanbod uitbreiden naar andere doelgroepen met chronische aandoeningen.

2. Probleemstelling

2.1. Mensen met Diabetes type 2

Vandaag de dag is diabetes een veel voorkomende chronische aandoening, ook in België. 1 op de 10 volwassenen in België en 15,3% van de 65-plussers heeft diabetes (Van Der Heyden et al., 2025). Zelfs 1 op 3 mensen die diabetes heeft, is nog niet op de hoogte van deze diagnose, soms omdat de symptomen zich pas laat voordoen of niet herkend worden. Diabetes is een chronische aandoening waarbij het bloedsuikergehalte in het lichaam verhoogd is omdat het lichaam problemen heeft met het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Hoge bloedsuikerwaarden over langere periode kunnen schade aanrichten aan vitale organen en systemen in het lichaam. Dit kan leiden tot ernstige complicaties zoals oogaandoeningen, nierproblemen, hart- en vaataandoeningen en voetproblemen (Global Burden of Disease Collaborative Network, 2024; World Health Organization, z.d.). De behandeling van diabetes is opgebouwd uit vier belangrijke pijlers die samen zorgen voor een effectieve controle van de bloedsuikerspiegel: insuline en/of orale medicatie, zelfcontrole, voeding en lichaamsbeweging. Regelmatig bewegen en een gezond voedingspatroon hanteren is voor mensen met diabetes cruciaal omdat

dit helpt om de bloedsuikerspiegel te verlagen en complicaties op lange termijn te vermijden. Gezonde eet- en beweeggewoonten kunnen er zelfs op termijn voor zorgen dat mensen met diabetes minder of geen medicatie meer nodig hebben (Diabetes Liga, z.d.-a; Diabetes Liga, z.d.-b; World Health Organization, z.d.).

Uit onderzoek blijkt echter dat de Belgische bevolking, inclusief mensen met diabetes, nog te weinig beweegt en daarnaast ook moeite heeft met het inbouwen van een gezond voedingspatroon. Slechts 34,9% van de volwassen bevolking haalt de beweegrichtlijn van 150 minuten matige aerobe lichaamsbeweging per week. Bij 75-plussers daalt dit percentage zelfs tot 16,8% (Drieskens et al., 2025). Ook gezonde voeding blijkt moeilijk te hanteren bij de Belgische bevolking: slechts 10,5% van de bevolking vanaf 6 jaar eet de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit en groenten (Drieskens et al., 2025). Voorafgaand aan beleidsperiode 2025 - 2026 brachten we met een aantal partners de Beweegwijzer op de markt, een online tool gericht naar mensen met diabetes type 2. Via de hoge respons op deze tool (sinds september 2023: 27.914 bezoekers, 15.356 effectieve starters, 10.198 finishers waarvan 49,61% diabetespatiënten), op basis van wetenschappelijke literatuur en gesprekken met de Diabetes Liga werd duidelijk dat mensen met diabetes nog veel drempels ervaren om te bewegen. Drempels¹ omvatten de angst dat sporten gaat leiden tot meer schommelingen in de suikerwaarden (4%); bezorgd zijn wat andere sporters denken over hun diabetes (2%); zich niet op zijn gemak voelen in sportkledij (6%); zich niet sportief genoeg voelen (20%); niet geloven dat men een sport kan volhouden (14%); niet weten hoe eraan te beginnen (17%); niet graag alleen sporten (10%); geen tijd hebben (31%); slecht weer (27%); geen budget hebben (35%); en andere gezondheidsproblemen (28%) (Alobaid et al., 2023; Breuing et al., 2020; Ersin et al., 2022; Ketia et al., 2021). Motiverende factoren² om meer te bewegen bleken onder andere iets willen doen aan hun gewicht (54%); hun diabetes verbeteren (38%); en algemene fitheid (32%). In 2024 startten we succesvol met drie sportclubs in drie provincies een pilootproject 'Start to Walk' op, een inclusief beweegaanbod voor mensen met diabetes. Uit gesprekken met een tiental sportclubs, maar ook met organisaties en mogelijke partners zoals de Diabetes Liga, Sportieq en Wandelsport Vlaanderen werd unaniem duidelijk dat er nood is aan ondersteuning bij deze doelgroep. Echter weten sportclubs en andere organisaties die een beweegaanbod

¹ Percentages van de drempels werden gebaseerd op de resultaten van de Beweegwijzer 2023-2024.

² Percentages van de motiverende factoren werden gebaseerd op de resultaten van de Beweegwijzer 2023-2024.

uitdragen niet altijd hoe ze met deze specifieke doelgroep moeten omgaan en hoe ze hen kunnen ondersteunen om op een veilige manier te bewegen.

Daarom werd er gekozen om in basisopdracht 4 in eerste instantie te focussen op de kansengroep ‘**mensen met diabetes**’ met als doel hen **op een laagdrempelige manier aan het bewegen te krijgen én houden**. In het bijzonder focussen we op mensen met diabetes type 2. Deze laatste groep sluit het sterkst aan bij de doelgroepen die we nu reeds bereiken als sportfederatie en is ook de hoofddoelgroep van onze huidige Beweegwijzer waardoor initiatieven hier mooi op kunnen aansluiten.

2.2. Mensen met Obesitas

Daarnaast kwam ook de doelgroep ‘mensen met obesitas’ naar voren. In 2023-2024 had 49,7% van de volwassen bevolking overgewicht en leed 17,0 % aan obesitas. De prevalentie van zowel overgewicht en obesitas zijn sinds de eerste gezondheidsenquête in België lineair en significant gestegen. Bovendien wordt er verwacht dat deze cijfers zullen blijven stijgen (Drieskens et al., 2025). Mensen met overgewicht en obesitas hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van diabetes type 2 én andere chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en kanker. Het is bijgevolg van groot belang dat we inzetten op de preventie ervan. Opnieuw spelen lichaamsbeweging en een gezond voedingspatroon een grote rol in het voorkomen, alsook het behandelen van obesitas (Eetexpert vzw, z.d.-b; NICE, 2025). Ook bij deze doelgroep stellen we een grote belangstelling en wil, maar een gebrek aan knowhow vast bij sportclubs, socioculturele vzw’s en andere organisaties om te werken met de doelgroep. Daarom willen we naast mensen met diabetes ook focussen **op het in beweging krijgen én houden van mensen met obesitas**. Beide doelgroepen zijn goed verenigbaar met onze identiteit en staan relatief dicht bij onze huidige doelgroep als sportfederatie.

3. Ons vernieuwend aanbod

Vanuit onze identiteit als sociaal-gerichte multisportfederatie en onze ervaring in het voorzien van laagdrempelig aanbod naar kansengroepen, passen de twee nieuwe doelgroepen (mensen met diabetes en mensen met obesitas) perfect binnen onze strategische doelstellingen (SD):

SD 1: S-Sport // Recreas organiseert en promoot recreatieve beweegactiviteiten met een verbindend karakter die voor iedereen toegankelijk zijn. (BO1, BO4)

SD 4: Tijdens de beleidsperiode streeft S-Sport // Recreas naar een groei van aangesloten recreatieve clubsporters en individuele sporters. (BO1, BO4)

We zien als multisportfederatie een kans om sportclubs, unisportfederaties en andere organisaties die een beweegaanbod uitdragen **te versterken en ondersteunen** in het organiseren van een inclusief beweegaanbod voor de doelgroepen mensen met diabetes (stap 1) en mensen met obesitas (stap 2). Later kunnen we dit eventueel uitbreiden naar andere doelgroepen met chronische aandoeningen.

We hebben gekozen om te focussen op het coördineren van een **inclusief beweegaanbod** vanwege een kleinere kans op stigmatisering van de doelgroep en de mogelijkheid tot samen sporten met personen, vrienden of familie die geen diabetes of obesitas hebben. We focussen hierbij liever op het niveau (= beginners) dan op de ziektebeelden. Daarnaast willen we het beweegaanbod via inclusieve, positieve communicatie kenbaar maken met de focus op gezondheidswinst en beschermende factoren: een gezonde leefstijl (Albury et al., 2020; Eetexpert vzw, z.d.-a; Eetexpert vzw, z.d.-b).

Als federatie willen we een rol opnemen in het **begeleiden en doorverwijzen van de doelgroep** naar een bestaand kwalitatief en structureel aanbod alsook de **ondersteuning van de aanbieders** van dit beweegaanbod richting deze doelgroep. Het is niet de bedoeling dat we zelf als federatie een extra beweegaanbod zullen organiseren en aanbieden. Wél is het de bedoeling om organisaties te sensibiliseren over het belang van een specifiek aanbod en te ondersteunen in het werken met deze doelgroepen.

Voor het **begeleiden en doorverwijzen van de doelgroep** zullen we gebruik maken van de online tool de “Beweegwijzer” voor mensen met diabetes. De Beweegwijzer is een korte vragenlijst die je in enkele klikken vertelt welke 6 sporten het best bij je passen. De tool is gratis en geeft ook tips en advies om veilig en comfortabel te sporten én het ook vol te houden. De voorbije twee jaar heeft de Beweegwijzer zijn effect hiervoor bewezen.

We willen de Beweegwijzer toegankelijk maken naar het grote publiek o.a. via het **Matchmaking platform van Sport Vlaanderen**. Dit platform zien we als een promotiekanaal dat zich richt naar de ongebonden sporter en waarbij specifieke doelgroepen kunnen aangesproken worden om hen op maat te oriënteren naar een passend en kwalitatief aanbod.

Voor de **ondersteuning van de aanbieders** betekent dit concreet dat we lesgevers en begeleiders willen opleiden en bijscholen om met deze doelgroepen op een veilige en niet-stigmatiserende manier te bewegen.

Als sportfederatie zullen we fungeren als **netwerker** tussen verschillende expertisepartners zoals Sportieq, G-Sport Vlaanderen, Diabetes Liga, Eetexpert... In samenwerking met deze partners willen we een **totaalpakket** aan ondersteuning en opleiding voorzien aan sportclubs, unisportfederaties en andere organisaties en hun lesgevers. Dit sluit dan ook mooi aan bij onze basiswerking als sportfederatie.

4. Doelstellingen en methodiek

We willen met basisopdracht 4 mensen met diabetes en obesitas aan het bewegen krijgen én houden. Dit aan de hand van volgende **doelstellingen en initiatieven** die hier tegenover staan. Deze doelstellingen passen mee onder volgende operationele doelstellingen (OD):

OD 3: S-Sport // Recreas promoot en werkt een laagdrempelig beweegaanbod uit met een extra focus op mensen met diabetes en obesitas.

OD 19: Tegen eind 2028 heeft S-Sport // Recreas minimum 500 ongebonden/anders georganiseerde sporters aangesloten/verbonden.

We stellen de volgende specifieke doelstellingen voorop:

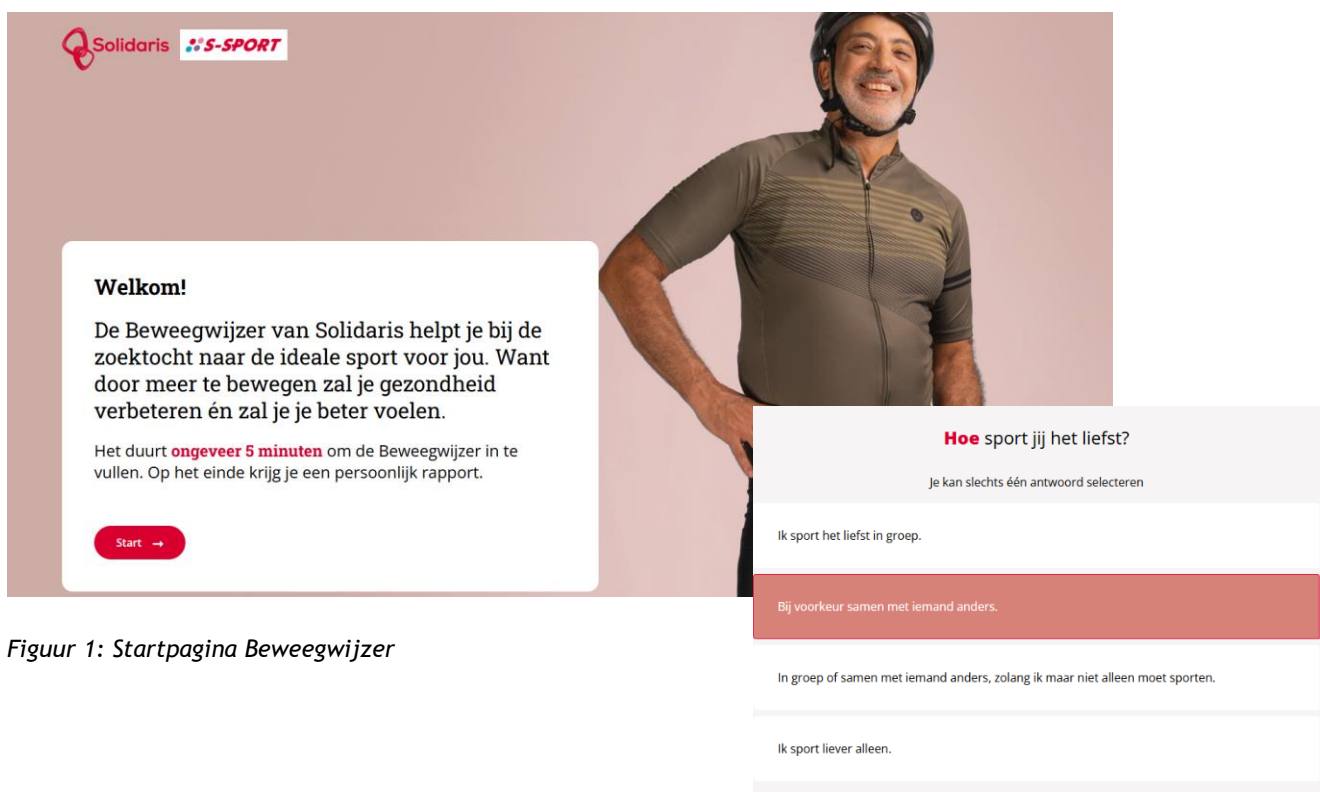
1. **Beweegwijzer** voor mensen met diabetes **up-to-date** houden en **breder beschikbaar** stellen.
2. **Beweegwijzer uitbreiden** voor mensen met **obesitas** en in de markt zetten.
3. **Ondersteunen** van **organisaties en begeleiders** in hun **activiteiten** naar de **doelgroep** mensen met diabetes en mensen met obesitas toe.
4. **Aanreiken** van de juiste **informatie** aan de **doelgroep** mensen met diabetes en obesitas als **ongebonden sporters**.

Doelstelling 1: Beweegwijzer voor mensen met diabetes up-to-date houden en breder beschikbaar stellen.

Concrete acties

1. Beweegwijzer up-to-date houden met nieuwe laagdrempelige sporten.
2. Beweegwijzer linken naar bestaand kwalitatief sportaanbod voor deze doelgroep (o.a. Start to-initiatieven, unisportfederaties, sportclubs, inclusieve sportdagen, ...).
3. Beweegwijzer integreren binnen het matchmaking platform van Sport Vlaanderen.

De Beweegwijzer laat mensen met diabetes kennismaken met bewegingsvormen die bij hen passen. De tool is modulair opgebouwd om uit te breiden naar andere doelgroepen. Het omvat een wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst die werd ontwikkeld met verschillende partners waaronder SportaMundi, de Diabetes Liga, Universiteit Gent, het Vlaams Instituut Gezond Leven en Solidaris. Bovendien werd het algoritme voor sportoriëntatie gebaseerd op het gekende SportKompas voor kinderen vanaf 8 jaar dat helpt bij het kiezen van sporten die bij hen passen. De Beweegwijzer ziet er als volgt uit:



The image shows two parts of the 'Beweegwijzer' interface. The left part is the start page, featuring the 'Solidaris' and 'S-SPORT' logos at the top. A white box contains the text: 'Welkom! De Beweegwijzer van Solidaris helpt je bij de zoektocht naar de ideale sport voor jou. Want door meer te bewegen zal je gezondheid verbeteren én zal je je beter voelen. Het duurt ongeveer 5 minuten om de Beweegwijzer in te vullen. Op het einde krijg je een persoonlijk rapport.' Below this is a red 'Start' button with a right arrow. The right part is a questionnaire titled 'Hoe sport jij het liefst?' with the instruction 'Je kan slechts één antwoord selecteren'. It lists three options: 'Ik sport het liefst in groep.', 'Bij voorkeur samen met iemand anders.' (highlighted in red), and 'Ik sport liever alleen.'

Figuur 1: Startpagina Beweegwijzer

Figuur 2: Voorbeeld vragenlijst Beweegwijzer



Figuur 3: Beweegwijzer rapportpagina

Via de Beweegwijzer rapportpagina wordt de doelgroep doorverwezen naar een bestaand beweegaanbod dat inhoudelijk ondersteund wordt vanuit S-Sport.

Methodiek

1. Analyse van de aanpassingen op Beweegwijzer V1.0 op basis van de noden van de gebruikers, de extra sporten, de integratie in het Matchmaking platform en de link naar het aanbod. Hiervoor laten we ons bijstaan door SportUp en DottAchilles. We betrekken hierbij ook Sportieq en G-Sport Vlaanderen.
2. Op basis van de analyse wordt een ontwerp gemaakt door DottAchilles, waarop Hyllyght de ontwikkelingen kan doorvoeren naar Beweegwijzer V1.1 voor mensen met diabetes.
3. In overleg met Sport Vlaanderen wordt de Beweegwijzer V1.1 geïntegreerd in het Matchmaking platform.

Beoogde resultaten

1. Beweegwijzer is toegankelijk via het Matchmaking platform van Sport Vlaanderen.
2. Specifiek kwalitatief beweegaanbod voor mensen met diabetes is gelinkt aan de Beweegwijzer.

Beoogde impact

1. Mensen met diabetes maken regelmatig gebruik van de Beweegwijzer.
2. Via de Beweegwijzer komen meer mensen met diabetes in contact met een specifiek aanbod waar ze aan deelnemen.
3. Meer mensen met diabetes blijven langer in beweging dan voordien.

Monitoring en evaluatie

1. Statistieken gebruik van de Beweegwijzer.
2. Mailing vragenlijst over het gebruik van de Beweegwijzer en deelname aan activiteiten.

Doelstelling 2: Beweegwijzer uitbreiden voor mensen met obesitas en toegankelijk maken.

Concrete acties

1. Analyse van de Beweegwijzer om deze aan te passen voor mensen met obesitas, en later andere doelgroepen.
2. Aanpassen van de vragenlijst, de sportoriëntatie en het individueel rapport met betrekking tot obesitas.
3. Linken van het individueel rapport naar het bestaand kwalitatief beweegaanbod.
4. Beweegwijzer V2.0 (diabetes en obesitas) integreren binnen het Matchmaking platform van Sport Vlaanderen.

Methodiek

1. Analyse van de aanpassingen op de Beweegwijzer op basis van de noden voor mensen met obesitas. We betrekken Sportieq, Eetexpert en andere experts om de juiste vragenlijst en tips op te stellen. Hiervoor laten we ons bijstaan door SportUp en DottAchilles.
2. Op basis van de analyse wordt een ontwerp gemaakt door DottAchilles, waarop Hylight de ontwikkelingen kan doorvoeren naar Beweegwijzer V2.0 voor mensen met obesitas.
3. In overleg met Sport Vlaanderen wordt de Beweegwijzer V2.0 geïntegreerd in het Matchmaking platform.

Beoogde resultaten

1. Beweegwijzer voor mensen met obesitas is toegankelijk via het Matchmaking platform van Sport Vlaanderen.
2. Specifiek kwalitatief beweegaanbod voor mensen met obesitas is gelinkt aan de Beweegwijzer.

Beoogde impact

1. Mensen met obesitas maken gebruik van de Beweegwijzer.
2. Via de Beweegwijzer komen meer mensen met obesitas in contact met een specifiek aanbod waar ze aan deelnemen.
3. Meer mensen met obesitas blijven langer in beweging dan voordien.

Monitoring en evaluatie

1. Statistieken gebruik van de Beweegwijzer.
2. Mailing vragenlijst over het gebruik van de Beweegwijzer en deelname aan activiteiten.

Doelstelling 3: Ondersteunen van organisaties en begeleiders in hun beweegactiviteiten naar de doelgroep mensen met diabetes en obesitas toe.

Concrete acties

1. Ondersteuning van organisaties in de opstart van inclusieve, laagdrempelige 'Start to'-beweegreeksen (bv. Start to Walk, Start to Yoga, Start to Move...).
2. Ondersteuning van organisaties bij het opzetten van inclusieve (beweegactiviteiten op) sportdagen.
3. Organiseren van bijscholing rond veilig en comfortabel bewegen en preventie voor lesgevers, organisatoren en de doelgroep zelf.
4. Samenwerking met Sportieq en Wandelsport Vlaanderen: ontwikkeling van een Get Fit 2 Sport-luik rond blessurepreventie bij wandelen (*Get Fit 2 Walk*) ter ondersteuning van wandelbegeleiders én individuen die op eigen houtje willen wandelen. (Kan mogelijk in de toekomst ook voor andere laagdrempelige sporten uitgewerkt worden.)

Methodiek

1. 'Start to'-reeksen

- a. Worden opgezet in samenwerking met lokale overheden, sportdiensten, sportclubs, verenigingen, dienstencentra, beweegcoaches, woonzorgcentra...
- b. De keuze van bewegingsvormen waarin we momenteel 'Start to'-reeksen (Start to Walk, Start to Yoga, Start to Move) coördineren is gebaseerd op de resultaten van de Beweegwijzer in 2023 - 2024. Daaruit kwam naar voren dat wandelen (40,5%), yoga (62,9%) en 'fitgym'-training in kleine groep (34,6%) vaak werden weergegeven in de top zes sporten in het beweegrapport van mensen die de test invulden.
- c. Start to Walk wordt na een succesvol pilootproject in 2024 opgeschaald naar Vlaanderen via good practices. Start to Yoga en Start to Move zullen in 2025 eerst als piloot worden opgestart met lokale yogalesgevers in Limburg (Start to Yoga) en enkele locaties en lesgevers van Solidaris in Antwerpen en Oost-Vlaanderen (Start to Move). De reeksen zijn toegankelijk voor iedereen, niet enkel voor leden van Solidaris. In 2026 wordt er na evaluatie gekeken naar het opschalen van deze reeksen. In de Start to Move-reeksen proberen we ook iets nieuws uit: een educatieve voedingssessie door een diëtist om zo een holistische aanpak te creëren in de behandeling en preventie van diabetes en obesitas.
- d. S-Sport neemt een coördinerende en ondersteunende rol op. De organisaties nemen de praktische organisatie van de reeksen zelf op. Er is oog voor laagdrempeligheid met aandacht voor toegankelijke opbouw, motivatie en geschoolde begeleiding. We hanteren een train-de-trainer aanpak: lokale begeleiders krijgen van ons een bijscholing, ondersteuning in promotie en nodige materialen (*promotiematerialen, EHBO-kit, fluohesjes, educatieve brochures voor deelnemers, goodiebags met doorverwijzingsmaterialen m.b.t. gezondheid en preventie*) en een sportverzekering voor deelnemers en begeleiders.
- e. Er wordt beroep gedaan op Sportieq, de Diabetes Liga, Vlaams Instituut Gezond Leven, Solidaris, Eetexpert... voor hun inhoudelijke kennis en input in de uitwerking van deze initiatieven (*communicatie, brochures, bijscholing...*).

2. Inclusieve (beweegactiviteiten op) sportdagen

- a. Worden opgezet in samenwerking met lokale overheden, sportdiensten en sportclubs. Er wordt gefocust op kennismaking met laagdrempelige, low-impact sporten, plezier en verwijzing naar verder beweegaanbod. S-Sport zorgt voor de ondersteuning in de organisatie en de promotie van inclusieve activiteiten.
- b. We zorgen voor de educatie van organisaties rond de 9 B's van toegankelijkheid: bereikbaar, beschikbaar, betaalbaar, begrijpbaar, bruikbaar, betrouwbaar, bekend, begripvol en betreedbaar. Dit kan zich in hun organisatie bv. als volgt uiten: er wordt een minimale bijdrage gevraagd voor de deelname; locaties worden zo toegankelijk mogelijk gekozen wat betreft bereikbaarheid met het openbaar vervoer en voorzieningen; de activiteiten zijn laagdrempelig en low-impact; lesgevers beschikken over ervaring in het begeleiden van beginners en scholen zich bij rond bewegen met diabetes/obesitas; iedereen is welkom; communicatie wordt zo simpel mogelijk gehouden. Samenwerken met sportclubs wordt aangeraden: ze krijgen hierdoor zichtbaarheid en instroommogelijkheden.

3. Bijscholing:

- a. Er wordt beroep gedaan op Sportieq, de Diabetes Liga, Vlaams Instituut Gezond Leven, Solidaris, Eetexpert... voor hun inhoudelijke kennis en input in de uitwerking van deze bijscholing.
- b. S-Sport geeft de bijscholing. Voor sommige specifieke delen wordt er beroep gedaan op gastsprekers van bv. de Diabetes Liga en Eetexpert.

4. Get Fit 2 Walk:

- a. Behoeftanalyse en inhoud startpagina door Sportieq.
- b. Ontwikkelen van inhoud rond blessurepreventie (geschreven en video content) in samenwerking met Wandelsport Vlaanderen, videograaf en monteur.

Beoogde resultaten

1. Organisaties, lesgevers en begeleiders doen beroep op S-Sport om 'Start to'-reeksen en inclusieve beweegactiviteiten op te zetten.
2. Organisaties, lesgevers en begeleiders volgen de bijscholingen van S-Sport rond veilig bewegen met de doelgroepen.
3. 'Get Fit 2 Walk' wordt beschikbaar gesteld voor begeleiders en individuen via het 'Get Fit 2 Sport'-platform van Sportieq.

Beoogde impact

1. S-Sport wordt hét aanspreekpunt als het gaat om het organiseren van een inclusief beweegaanbod voor doelgroepen met mensen met diabetes en mensen met obesitas en de educatie hier rond binnen (sport)organisaties.
2. Organisaties, begeleiders en lesgevers hebben meer knowhow om te bewegen met deze doelgroepen en organiseren een meer inclusief beweegaanbod.
3. Mensen met diabetes en mensen met obesitas hebben meer knowhow rond veilig en comfortabel bewegen en gezonde voeding.

Monitoring en evaluatie

1. 'Start to'-reeksen:
 - a. Evaluatievragenlijst bij deelnemers van de 'Start to'-reeksen (ervaringen, duurzaamheid beweeggedrag, uitdagingen en succesfactoren).
 - b. Statistieken deelnemers via bevraging begeleiders (totale aantallen, mensen met diabetes, mensen met obesitas).
 - c. Evaluatie interview met begeleiders en organisatoren (ervaringen, uitdagingen, succesfactoren, begeleiding door S-Sport, toekomstperspectief).
 - d. Tussentijds vinger aan de pols bij begeleiders en organisatoren tijdens de beweegreeksen zelf.
2. Inclusieve (beweegactiviteiten op) sportdagen: mondelinge feedback deelnemers op dag/activiteit zelf.
3. Bijscholingen: evaluatievragenlijst bij deelnemers aan einde bijscholing (ervaring en verbeter suggesties).
4. 'Get Fit 2 Walk': gebruikersfeedback via vragenlijst.

Doelstelling 4: Aanreiken van de juiste informatie aan de doelgroep mensen met diabetes en mensen met obesitas als ongebonden sporters.

Gezien niet elke persoon uit onze doelgroep van nature een ‘samen sporter’ is, willen we ook individuen of ‘solo sporters’ die willen starten met bewegen verder helpen. Onze visie gaat hiervoor uit naar een online luik waar alle relevante informatie en tools verzameld worden om op een veilige en laagdrempelige manier te starten met bewegen. Ook het stukje voeding en gezonde gewoonten ontwikkelen en volhouden willen we hierin mee integreren. Dit zal niet weer een nieuw platform zijn, maar wel een centrale plek waar bestaande zaken verzameld worden tot een mooi totaalpakket rond gezondheid en preventie voor de doelgroepen, met duidelijke doorverwijzingen naar relevante bronnen en partners.

Concrete acties

1. Online luik voor de individuele, ongebonden sporter op onze website beschikbaar stellen.
2. Het aanbod en de Beweegwijzer toegankelijk maken voor doelgroep op het Matchmaking platform van Sport Vlaanderen
3. Vanaf het Matchmaking platform en het online luik op onze website doorverwijzen naar bestaande platforms (bv. *wandel.be*, *Get Fit 2 Sport*), tools en apps (bv. *infografieken*, *Beweegwijzer*, *Komoot*, *Strava*, *Vity*), kenniscentra en patiëntenverenigingen (bv. *Vlaams Instituut Gezond Leven*, *Eetexpert*, *Diabetes Liga*, *Infobeets*), gezondheidsprofessionals uit de eerste lijn: huisartsen, beweegcoaches (bv. *BOV-coaches*), diëtisten, psychologen, ergotherapeuten en kinesitherapeuten en beweegaanbod op maat bij bestaande federaties, sportclubs en andere organisaties specifiek voor de doelgroep.

Methodiek

1. Analyse van de noden en gedragsdeterminanten van de doelgroepen. Hiervoor laten we ons bijstaan door partners met inhoudelijke expertise en/of die in contact staan met de doelgroepen: Diabetes Liga, Sportieq, Eetexpert, BASO en Infobeets, Zeepreventorium...
2. Op basis van de analyse maken we de structuur en de inhoud van het online luik op met aandacht voor belangrijke gedragsdeterminanten, gebruiksvriendelijkheid, inclusiviteit en empowerment van de doelgroep.
3. Er gebeurt een inhoudelijke kwaliteitscontrole door de partners alvorens het luik online wordt gezet op onze website.

Beoogde resultaten

1. Het online luik is beschikbaar via het Matchmaking platform van Sport Vlaanderen en onze website.
2. Er is efficiënte doorverwijzing naar educatieve en preventieve informatie en tools rond bewegen en voeding, structureel beweegaanbod op maat en gezondheidsprofessionals.

Beoogde impact

- Mensen met diabetes en mensen met obesitas maken regelmatig gebruik van het online luik.
- Via het online luik komen meer mensen met diabetes en mensen met obesitas in contact met een specifiek aanbod waar ze aan deelnemen.
- Meer mensen met diabetes en mensen met obesitas blijven langer in beweging dan voordien.

Monitoring en evaluatie

1. Statistieken gebruik online luik.
2. De online content van dit luik op de website zal regelmatig een update krijgen met input en feedback van de verschillende partners.
3. Gebruikersfeedback via een pop-up vragenlijst op de website en vragenlijst via nieuwsbrief S-Sport.

Tabel 1: Timing BO4-initiatieven

Doelstellingen en acties	2025 voorjaar	2025 najaar	2026 voorjaar	2026 najaar	2027 voorjaar	2027 najaar
D1: Beweegwijzer V1.1						
Analyse Beweegwijzer V1.1						
Ontwikkeling Beweegwijzer V1.1						
Integratie Beweegwijzer in matchmaking platform						
D2: Beweegwijzer V2.0						
Analyse Beweegwijzer V2.0 voor mensen met obesitas						
Ontwikkeling Beweegwijzer V2.0						
Integratie Beweegwijzer V2.0 in matchmaking platform						
D3: Ondersteunen laagdrempelig beweegaanbod						
Ondersteunen 'Start to'-reeksen						
Ondersteunen inclusieve (beweegactiviteiten op) sportdagen						
Organiseren bijscholing						
Get Fit 2 Walk verkennende gesprekken						
Get Fit 2 Walk ontwikkeling						
Get Fit 2 Walk lancering						
D4: Online informatie voor ongebonden sporters						
Analyse noden inhoud online luik						
Opmaak structuur en inhoud online luik						
Lancering online luik en integratie in Matchmaking platform						

5. Beoogde resultaten: impact en bereik

We hopen zowel **kwantitatieve als kwalitatieve impact** te realiseren met deze initiatieven. We beogen op kwantitatief vlak meer laagdrempelig aanbod te bewerkstelligen inclusief voor mensen met diabetes en mensen met obesitas. Anderzijds willen we op kwalitatief vlak het inclusief beweegaanbod dat voor deze doelgroepen georganiseerd wordt kwalitatief beter maken: de doelgroep dient zich voldoende ondersteund, veilig en gemotiveerd te voelen om te bewegen door dit aanbod. De organisaties die een inclusief beweegaanbod naar de doelgroep uitdragen zullen idealiter ook beter weten hoe ze met de doelgroep moeten omgaan en hoe ze hun aanbod kunnen aanpassen. Deze impact zal dus niet enkel zichtbaar zijn binnen onze sportfederatie maar ook in de sportpraktijk bij verschillende organisaties die een beweegaanbod uitdragen zoals lokale dienstencentra, woonzorgcentra, socio-culturele verenigingen, sportclubs buiten onze federatie, lokale overheden en sportdiensten.

Voor ons zal het project succesvol zijn wanneer de Beweegwijzer in zijn huidige vorm voorlopig kenbaar blijft bij de doelgroep en we 3.000 bezoekers kunnen bereiken in 2025-2026 om nadien grotere aanpassingen te doen en een grotere campagne op te starten. Daarnaast willen we met inclusieve sportactiviteiten een 500-tal mensen bereiken per jaar. Tot slot hopen we de 'Start to Walk'-reeksen op te schalen naar 20 groepen in het voorjaar en 20 groepen in het najaar over heel Vlaanderen. Start to Yoga en Start to Move zijn pilootprojecten waarvan we respectievelijk drie en zeven pilootgroepen willen opstarten in enkele provincies in Vlaanderen. Indien we uitgaan van 25 deelnemers per 'Start to'-groep zouden we met de 'Start to'-reeksen 2.500 deelnemers willen bereiken in 2025-2026, bij voorkeur mensen uit de vooropgestelde doelgroepen. We hopen aan de hand van ruime communicatie via verschillende partners deze mensen ook effectief te bereiken, te starten met S-Sport zijn 15.698 leden, Solidaris ziekenfonds met zijn 3,2 miljoen leden en de Diabetes Community van de Diabetes Liga met haar 24.000 leden.

6. Middelen

6.1. Financiën: begroting

S-Sport - Begroting BO4 2025-2026	Begroting 2025		Begroting 2026	
Omschrijving	kosten	opbrengsten	kosten	opbrengsten
BEWEEGWIJZER V1.1	16.000,00	0,00	27.500,00	0,00
Analyse aanpassingen Beweegwijzer V1.1 (DotAchilles)	10.000,00			
Aanpassingen doorvoeren (Hylyght)			20.000,00	
Promotie (drukwerk, betalende advertenties, vrijwilligersvergoedingen en vervoersonkosten)	3.500,00		5.000,00	
Ervarings- en kennisuitwisselingsmomenten experts en partners (vergaderingen, dienstverhurskosten)	2.500,00		2.500,00	
BEWEEGWIJZER V2.0	0,00	0,00	20.000,00	0,00
Analyse Beweegwijzer V2.0 (Sportieq)			20.000,00	
ONDERSTEUNING LAAGDREMPELIG BEWEEGAANBOD	27.803,00	640,00	34.606,00	1.280,00
Start to-reeksen (Walk, Move, Yoga)	21.303,00	640,00	23.106,00	1.280,00
Fluohesjes S2W	4.200,00		4.200,00	
EHBO-kits S2W	2.500,00		2.500,00	
Educatief drukwerk (brochures, bijscholingscursussen, flyers doorverwijzing aanbod en preventie)	6.000,00		6.000,00	
Promotie (drukwerk, betalende advertenties)	4.500,00		4.500,00	
Verzendingskosten materialen	1.000,00		1.000,00	
Gezond tussendoortje en smaakwaters (afsluit S2W)	300,00		0,00	
Verplaatsingsonkosten medewerkers (opstart en afsluit S2W)	700,00		700,00	
Huur zalen S2Y en S2M	303,00		606,00	
Vergoeding lesgevers S2Y en S2M	1.800,00		3.600,00	
Verplaatsingsonkosten lesgevers S2Y en S2M	453,00		906,00	
Opbrengsten S2Y en S2M (deelnamegelden)		640,00		1.280,00

Inclusieve (beweegactiviteiten op) sportdagen	1.250,00	0,00	1.250,00	0,00
Promotie (drukwerk, betalende advertenties)	1.000,00		1.000,00	
Verplaatsingskosten medewerkers	250,00		250,00	
Bijscholing	4.250,00	0,00	4.250,00	0,00
6 bijscholing begeleiders Start to-reeksen i.s.m. Diabetes Liga (voorbereidingstijd + spreekstijd)	1.500,00		1.500,00	
10 infosessies voeding en beweging deelnemers S2M (diëtiste: voorbereidingstijd, spreekstijd, vervoerskosten)	2.750,00		2.750,00	
Get Fit 2 Walk	1.000,00	0,00	6.000,00	0,00
Ontwikkeling videocontent (videograaf en monteur)			4.000,00	
Vrijwilligers (vergoeding en verplaatsingskosten)			750,00	
Verplaatsingskosten medewerkers			250,00	
Ervarings- en kennisuitwisselingsmomenten experts en partners (vergaderingen, dienstverhuurkosten)	1.000,00		1.000,00	
ONLINE INFORMATIE VOOR ONGEBONDEN SPORTERS	4.500,00	0,00	3.500,00	0,00
Analyse noden inhoud online luik	3.000,00			
Opmaak structuur en inhoud online luik	personeelskost		personeelskost	
Lancering en onderhoud online luik	personeelskost		personeelskost	
Promotie online luik (drukwerk, betalende advertenties)			2.000,00	
Ervarings- en kennisuitwisselingsmomenten experts en partners (vergaderingen, dienstverhuurkosten)	1.500,00		1.500,00	
PERONEELSKOST	81.341,74	0,00	81.341,74	0,00
Projectcoördinator: 1 VTE	77.937,74		77.937,74	
Stafmedewerker aanbod: 0,05 VTE	3.404,00		3.404,00	
TOTAAL INITIATIEVEN BO4	129.644,74	640,00	166.947,74	1.280,00

6.2. Mensen: team BO4

Projectcoördinator: Evelyn Fonderie, S-Sport vzw

- Knowhow rond preventie- en gezondheidsthema's, potentiële partners in preventielandschap en de doelgroepen
- Rol: coördineren en uitvoeren, bewaken van timing, middelen en afspraken
- VTE: 1 (100%)

Stafmedewerker aanbod: Caroline Casteleyn, S-Sport vzw

- Knowhow: organiseren van sportevenementen, bijscholing en lessenreeksen
- Rol: adviseren en mee ondersteunen inclusieve lessenreeksen en activiteiten
- VTE: 0,05 (5%)

6.3. Mensen: partners en stakeholders

Betrokken partners

Om de kwaliteit van de initiatieven binnen BO4 naar een hoger niveau te tillen en meer impact te hebben werken we samen met verschillende organisaties.

Diabetes Liga

1. Doelgroep mensen met diabetes te bereiken. De patiëntenorganisatie heeft een Diabetes Community van 24.000 leden. Via hen kunnen we promotie maken die rechtstreeks bij de doelgroep terecht komt alsook de noden en feedback van de doelgroep bevragen.
2. Daarnaast doen we ook beroep op hun specifieke expertise voor bijscholing en het ontwikkelen van educatieve materialen rond veilig bewegen met diabetes.*

**De samenwerking met de Diabetes Liga is betalend, gezien ze een onafhankelijke patiëntenorganisatie zijn die zelfvoorzienend is en 86% van hun werkingsmiddelen halen uit lidgelden, donaties en partnerships. 14% van hun inkomsten komen van de Vlaamse Overheid, bestemd voor de preventieprojecten Zoet Zwanger en Halt2Diabetes. We zouden in de toekomst willen bekijken hoe de 'Start to'-reeksen een plaats kunnen vinden in dit laatste project.*

Sportieq

1. We doen beroep op hun specifieke expertise in gezond sporten met kansengroepen voor het ontwikkelen van educatieve materialen (bijscholing, brochures, online luik...)
2. Inhoudelijke expertise voor analyse en ontwikkeling Beweegwijzer V1.1 en V2.0.
3. Samenwerking tussen Sportieq, S-Sport en Wandelsport Vlaanderen rond het Get Fit 2 Sport blessurepreventieplatform in kader van Start to Walk ter ondersteuning van wandelbegeleiders. Deze gesprekken zijn lopende voor een 'Get Fit 2 Walk'-luik.

G-Sport Vlaanderen

1. We doen beroep op hun expertise in gezond sporten met mensen met chronische aandoeningen (diabetes en obesitas) voor het ontwikkelen van educatieve materialen (bijscholing, brochures, online luik...).
2. Promotie van het laagdrempelig beweegaanbod bij de doelgroep mensen met chronische aandoeningen.

Eetexpert

1. We doen beroep op hun specifieke expertise rond obesitas voor het ontwikkelen van educatieve materialen (bijscholing, brochures, online luik...).
2. Inhoudelijke expertise voor analyse en ontwikkeling Beweegwijzer V2.0.

BASO (Belgische Vereniging voor de Studie van Obesitas) en Infobees

1. Doelgroep mensen met obesitas te bereiken. Via hen kunnen we promotie maken die rechtstreeks bij de doelgroep terecht alsook noden en feedback van de doelgroep bevragen omtrent educatieve materialen en Beweegwijzer V2.0.

Unisportfederaties

1. We zien de meerwaarde van de unisportfederaties als expert in hun sport met daarnaast onze multisportfederatie als ondersteuner in het bewegen met de specifieke doelgroepen mensen met diabetes en mensen met obesitas.
2. Voor 'Start to Walk' gingen we in gesprek met Wandelsport Vlaanderen, enerzijds voor hun inhoudelijke kennis over wandelen voor de bijscholing en de educatieve brochure, anderzijds om te kunnen doorverwijzen naar een structureel aanbod. We zetten deze gesprekken verder en hopen in 2026 nog meer te kunnen samenwerken.

3. Voor 'Start to Yoga' en 'Start to Move' lijken samenwerkingen met unisportfederaties minder evident, omdat dit aanbod door zeer veel verschillende organisaties kan worden uitgedragen: fitnesscentra, personal trainers, yogastudio's, gemeenten en sportdiensten, ziekenfondsen...

Solidaris ziekenfonds

1. Enerzijds verruimen we ons bereik van de doelgroep door via de kanalen van Solidaris (dienst MarCom) extra promotie te kunnen maken voor onze initiatieven.
2. Anderzijds krijgen we vanuit de dienst Gezondheid en Preventie als klankbordgroep waardevolle feedback op de ontwikkeling van educatieve materialen, alsook praktische adviezen.
3. Het pilootproject Start to Move wordt nu opgestart met gecertificeerde lesgevers van Solidaris en op locaties bij Solidaris, nadien zal er breder uitgerold worden.

Vlaams Instituut Gezond Leven

1. We doen beroep op hun specifieke expertise rond voeding en beweging voor het ontwikkelen van educatieve materialen (bijscholingen, brochures, online luik...).
2. Bereiken van de doelgroepen en promotie van de initiatieven via BOV-coaches.

Betrokken stakeholders

Stakeholders: lokale dienstencentra, sportdiensten en lokale overheden, woonzorgcentra, socio-culturele verenigingen, sportclubs, CAW's...

- We starten de 'Start to'-reeksen op in samenwerking met organisaties die een link hebben met gezondheid en welzijn. De praktische organisatie ligt bij de organisaties zelf. Naast hun rol in de implementatie van de reeksen, betrekken we hen ook in de evaluatie van de reeksen zoals eerder vermeld (kwantitatieve dataverzameling en kwalitatieve procesevaluatie).

Eindgebruiker: mensen met diabetes en mensen met obesitas, begeleiders en lesgevers.

- 'Start to'-reeksen: de doelgroep zelf wordt niet betrokken bij de opmaak van materialen of de organisatie, maar wel betrokken in de implementatie en evaluatie. Bij aanvang en tijdens de reeksen kunnen deelnemers samen met hun begeleiders zelf richting geven aan het format en het gezamenlijke einddoel. Nadien volgt er zowel met de begeleiders als met de doelgroep een evaluatiemoment dat dient ter feedback voor toekomstige

organisatie van de 'Start to'-reeksen. Op die manier heeft de doelgroep wel inspraak. We zouden de eindgebruiker nog meer kunnen betrekken door een co-creatiegroep op te stellen dat bestaat uit enkele mensen die de doelgroep representeren en die samen met ons zouden kunnen nadenken over de adaptatie van de huidige materialen naar hun noden en behoeften. Dit is iets dat we mogelijks na overleg in 2026 kunnen opzetten in samenwerking met partners zoals Diabetes Liga, Sportieq, Eetexpert en Infobees om mensen uit de doelgroep te engageren hiervoor.

- Beweegwijzer:
 - V1.0 (diabetes): de vragenlijst werd afgetoetst met de doelgroep mensen met diabetes type 2 tijdens de analyse- en ontwikkelingsfase.
 - V2.0 (diabetes en obesitas): er zal opnieuw feedback gevraagd worden aan de doelgroep op de vragenlijst, look en feel van de Beweegwijzer tijdens de analyse en het ontwikkelingsproces, bv. via co-creatie of een focusgroep.

7. Duurzaamheid en continuïteit

Beweegwijzer

De aanpassingen die we willen doorvoeren aan de Beweegwijzer, zodat deze ruimer gebruikt kan worden, vragen voor komende jaren een groot budget. In de toekomst kan er echter gekeken worden naar het verdienmodel erachter om continuïteit van de tool te waarborgen. Zo kan er nagedacht worden over het betalend maken van sommige delen van de tool, bijvoorbeeld wanneer men beroep zou willen doen op een gezondheidsprofessional via de Beweegwijzer. Ook kunnen we bekijken of er sponsoringssamenwerkingen kunnen opgestart worden. Dit zijn zaken waarover we zeker zullen nadenken naar de nieuwe beleidsperiode toe.

Betreft stimulatie tot duurzame sportbeoefening onder gebruikers van de Beweegwijzer wordt dit gewaarborgd via doorverwijzing naar sportclubs, unisportfederaties en ander structureel aanbod in het Beweegwijzerrapport.

Ondersteunen van organisaties en begeleiders in hun beweegactiviteiten naar de doelgroep: 'Start to'-reeksen, inclusieve sportactiviteiten en bijscholingen

De organisatie van de 'Start to'-reeksen ligt nu al bij de organisaties zelf en niet bij S-Sport. We willen deze werking dan ook op deze manier verderzetten, maar mogelijks kan er geëvolueerd worden naar een algemener concept 'Start to Move'. Hierbij zouden sportclubs, unisportfederaties, gezondheidsorganisaties en verenigingen die een laagdrempelig aanbod

willen uitwerken voor mensen met diabetes en/of obesitas beroep kunnen doen op S-Sport als ondersteuner en expert voor het uitwerken van een laagdrempelige reeks in hun specifieke bewegingsvorm. De sportclubs of federaties beschikken zelf over de expertise rond hun sporttak en S-Sport kan hen versterken in het veilig sporten met deze doelgroepen. We zouden zo een rol kunnen spelen in het bereiken van de doelgroepen, vormen van lesgevers en vrijwilligers en ondersteunen bij vragen of uitdagingen rond bewegen met de doelgroep. Educatieve materialen voor deelnemers die nu in de goodiebags zitten van de ‘Start to’-reeksen kunnen betalend aangeboden worden als een educatief pakket, een leuke extra voor de deelnemers dat ze vrijblijvend kunnen aankopen. Dergelijke begeleiding en bijscholingen rond bewegen met de doelgroep diabetes en obesitas zouden indien nodig zonder subsidies ook betalend kunnen aangeboden worden aan organisaties die hier gebruik van willen maken. We kunnen eveneens bekijken of we deze initiatieven kunnen linken aan Halt2Diabetes bij de Diabetes Liga. In 2025-2026 bieden we deze ondersteuning echter gratis aan om de opstart laagdrempelig te houden en zoveel mogelijk organisaties aan te spreken en op weg te helpen. Voor 2027 doen we intern de denkoefening over de kosten die we hiervoor willen doorrekenen. De kosten zullen onder andere afhankelijk zijn van de sporttak en kwalificering van de betrokken begeleiders.

Organisaties die in 2025-2026 opstarten met bijvoorbeeld een ‘Start to’-reeks kunnen deze na succes nadien zelf op eigen houtje blijven organiseren met hun verworven knowhow of zelfs een sportclub vormen vanuit deze opstart. Op die manier is de organisatie empowered om verder te doen en bieden ze tegelijkertijd een houvast en aanbod voor duurzame sportbeoefening voor de deelnemers die in de reeks zijn gestart met bewegen.

Online luik voor de individuele, ongebonden sporter op onze website

Er zou jaarlijks een screening gebeuren door onze partners van de inhoud van het online luik om zeker te zijn dat de informatie die erop staat nog steeds correct is en of er aanpassingen of toevoegingen dienen te gebeuren. Het onderhoud van deze pagina is niet erg arbeidsintensief, vandaar lijkt de duurzaamheid en continuïteit van dit luik ons geen probleem voor de toekomst.

Betreft stimulatie tot duurzame sportbeoefening onder gebruikers van het online luik wordt dit gewaarborgd via doorverwijzing naar sportclubs, unisportfederaties en ander structureel beweegaanbod via de Beweegwijzer en het Matchmaking platform van Sport Vlaanderen.

8. Communicatie

We proberen initiatieven steeds te communiceren naar potentiële deelnemers en partners vanuit zijn meerwaarde: de **inclusieve en laagdrempelige aanpak** voor mensen met **diabetes** en mensen met **obesitas**. We benadrukken bij partners dat we niet uit zijn op ledenwerving of concurrentie, maar net een versterkende rol willen opnemen.

De inclusieve aanpak en communicatie is bewust gekozen wegens de **basisprincipes van preventie** van eet- en gewichtsproblemen. Preventieboodschappen dienen **zowel de beoogde doelgroep als de algemene populatie** vooruit te helpen. Belangrijk is te focussen op de boodschap dat iedereen potentieel voordeel kan halen uit een gezonde leefstijl en gezond gedrag in relatie met je lichaam, je zelfbeeld en je sociale verantwoordelijkheden (= beschermende factoren). Focus op gewicht en risicofactoren bij specifieke doelgroepen in de communicatie worden vermeden wegens **kans op stigmatisering** en **averechtse effecten op het gezondheidsgedrag** van de doelgroep (Eetexpert vzw, z.d.-a; Eetexpert vzw, z.d.-b).

Er wordt **ruime promotie** gevoerd voor de initiatieven van dit beleidsplan, in de eerste plaats via onze eigen S-Sport kanalen (*sportclubs, Facebook, website, nieuwsbrief*). Daarnaast maken we promotie via UiT in Vlaanderen, BOV-coaches en het Vlaams Instituut Gezond Leven, gezondheidsprofessionals (*diëtisten, huisartsen, psychologen, beweegcoaches, podologen...*) en eerstelijnszones, de webpagina's over diabetes en sport van Sportieq en de Diabetes Liga, de nieuwsbrief en social media van Diabetes Liga en via de verenigingen en lokale sportdiensten die een 'Start to'-reeks oprichten (*papieren flyers, magazine of krantje, website, nieuwsbrieven, mond-tot-mond reclame...*). Verder promoten we de initiatieven ook via de kanalen van Solidaris (*ziekenfondsnieuwsbrief, nieuwsbrief Gezond Leven, nieuwsbrief Gezondheidsconsultaties, Facebook, Actiemaandpagina's, S-magazine, socioculturele vzw's*).

In de nabije toekomst zien we ook een duidelijke link van onze initiatieven met het **Matchmaking platform** van Sport Vlaanderen. We zien het platform als een middel om ons aanbod voor specifieke doelgroepen kenbaar te maken, alsook de Beweegwijzer hierin mee te nemen. Langs de andere kant kunnen wij via onze kanalen doorverwijzen naar het Matchmaking platform als middel om een aanbod te vinden op maat van de sporters of een structureel aanbod te vinden waarbij ze kunnen aansluiten als vervolg van de 'Start to'-reeksen of de Beweegwijzer. Hiervoor gaan we in gesprek met Sport Vlaanderen.

9. Literatuurlijst

- Albury, C., Strain, W. D., Le brocq, S., Logue, J., Lloyd, C., Tahrani, A. (2020). The importance of language in engagement between health-care professionals and people living with obesity: a joint consensus statement. *Lancet Diabetes Endocrinol*, 8: p. 447-455. doi: 10.1016/S2213-8587(20)30102-9.
- Alobaid, et al. (2023). Barriers to Exercise in Adults With Type 1 Diabetes and Insulin Resistance. *Canadian Journal of Diabetes*, 47(6): p. 503-508. doi: 10.1016/j.jcjd.2023.04.016.
- Breuing, et al. (2020). Barriers and facilitating factors in the prevention of diabetes type 2 and gestational diabetes in vulnerable groups: A scoping review. *PLoS One*, 15(5): e0232250. doi: 10.1371/journal.pone.0232250.
- Diabetes Liga. (z.d.-a). *Behandeling van Diabetes*. <https://www.diabetes.be/nl/leven-met-diabetes/behandeling>
- Diabetes Liga. (z.d.-b). *E-learningmodule 'Omgaan met diabetes als sporttrainer'*. <https://www.diabetes.be/nl/professionelen/e-learning-voor-professionelen/e-learningmodule-omgaan-met-diabetes-als-sporttrainer>
- Drieskens, S., Charafeddine, R., Boone, C. (2025). *Gewichtssstatus. Gezondheidsenquête 2023-2024*. Sciensano. https://www.sciensano.be/sites/default/files/ns_report_nl_his2023.pdf
- Drieskens, S., Janssens, M., Van Der Heyden, J. (2025). *Lichaamsbeweging. Gezondheidsenquête 2023-2024*. https://www.sciensano.be/sites/default/files/pa_report_nl_his2023.pdf
- Drieskens, S., Charafeddine, R., Braekman, E. (2025). *Voedingsgewoonten. Gezondheidsenquête 2023-2024*. https://www.sciensano.be/sites/default/files/nh_report_nl_his2023.pdf
- Eetexpert vzw. (z.d.-a). *Communicatie en Stigma*. <https://eetexpert.be/info-per-thema/communicatie-stigma/#uitgelichte-materialen>
- Eetexpert vzw. (z.d.-b). *Preventie*. <https://eetexpert.be/info-per-thema/preventie/>
- Ersin, et al. (2021) Examination of exercise benefit/barrier perceptions of individuals with diabetes and affecting factors. *African Health Sciences*, 22(3): p. 275-285. doi: 10.4314/ahs.v22i3.29.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2024). *Global Burden of Disease Study 2021. Results*. Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- Ketia, et al. (2021) Factors influencing diabetes self-management in adults: an umbrella review of systematic reviews. *JB I Evidence Synthesis*, 19(5): p. 1003-1118. doi: 10.11124/JBIES-20-00020.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2025). *Overweight and Obesity management: NICE guideline*.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng246/resources/overweight-and-obesity-management-pdf-66143959958725>

Van Der Heyden, J., Charafeddine, R., Drieskens, S. (2025). *Chronische ziekten en aandoeningen. Gezondheidsenquête 2023-2024*. Sciensano.

https://www.sciensano.be/sites/default/files/ma_report_nl_his2023.pdf

World Health Organization. (z.d.). *Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>