



## GESCHIKTE VRIJE TIJDSBESTEDING EN VAKANTIE VOOR MIJN KIND EN GEZIN

Vakantie en vrije tijdsbesteding kan voor CP patiënten en hun gezin een uitdaging zijn.

Er zijn gelukkig veel mogelijkheden voor personen met CP om toch een onvergetelijke vakantie te beleven. Er zijn diverse organisaties die therapie- en vakantiecampen organiseren die speciaal zijn afgestemd op de behoeften van mensen met CP. Deze kampen bieden een veilige en ondersteunende omgeving waarin mensen met CP nieuwe vaardigheden kunnen leren, hun conditie kunnen verbeteren en nieuwe vrienden kunnen maken.

Een andere optie is een vakantie boeken bij een reisorganisatie die ervaring heeft met het organiseren van vakanties voor personen met een beperking. Deze reisorganisaties kunnen helpen bij het vinden van aangepaste accommodatie, vervoer en activiteiten.

Sporten kan helpen om de fysieke en mentale gezondheid te verbeteren en kan ook een belangrijke rol spelen in de sociale integratie. Er zijn veel verschillende sporten die geschikt zijn voor mensen met CP. Sommige sporten zijn specifiek voor mensen met beperkingen. Andere sporten kunnen worden aangepast om ze toegankelijker te maken voor mensen met CP.



DE SOCIAAL WERKER, ERGOTHERAPEUT EN KINESIST KUNNEN U  
ADVISEREN OVER DE MOGELIJKHEDEN.

1.	<b>G sport</b> .....	2
	G sport en revalidatie .....	2
2.	<b>Themakampen voor personen met een beperking</b> .....	3
3.	<b>Aangepast reizen</b> .....	3
4.	<b>Nuttige links en informatie</b> .....	4
5.	<b>Contact</b> .....	5
	Initiatief CP ouderproject .....	5
	Meer informatie.....	5

## I. G sport

**G-sport** is de verzamelnaam voor elke sportbeoefening of aangepaste beweegvorm van personen met beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening.

G-sport richt zich tot 8 doelgroepen

- Sport voor fysieke beperking – met rolstoel
- Sport voor fysieke beperking – zonder rolstoel
- Sporters met psychische kwetsbaarheid
- Blinde of slechtziende sporters
- Dove of slechthorende sporters
- Sporters met verstandelijke beperking
- Sporters met autisme
- Sporters met chronische aandoening

[Meer info](#)

### G sport en revalidatie

De studie 'G-sportparticipatie in Vlaanderen' (KULeuven en G-sport Vlaanderen, 2018) geeft aan dat **53,1% van de bevroegde personen met een fysieke beperking nooit sport**. De grootste motivatie om aan sport te doen is dat het goed is voor de gezondheid, gevolgd door plezierbeleving en het verbeteren van het functioneel vermogen. Als grootste drempel geeft de grote meerderheid aan dat de aandoening hindert om aan sport te doen. G-sport Vlaanderen stelt daarom met behulp van projectmiddelen van de Vlaamse overheid twee G-sportcoaches tewerk in verschillende revalidatiecentra in Vlaanderen.

[Meer info](#)

## 2. Themakampen voor personen met een beperking

Jaarlijks worden er in verschillende revalidatiecentra en MFC's (multifunctionele centra voor personen met een beperking) themakampen georganiseerd, waarbij men op een speelse manier een therapieaanbod geeft.

Elk jaar worden [CIMT- therapiekampen](#) georganiseerd. Tijdens een therapiekamp krijgen de kinderen zes uur per dag intensieve therapie om hun arm- en handfunctie te verbeteren. Zo worden ze gestimuleerd om op een speelse manier de aangedane arm meer en beter te gebruiken. Dat gebeurt met *Constraint-Induced Movement Therapy* (CIMT): de kinderen dragen een spalkje aan de goede hand, zodat ze alleen met de minder goede hand taken kunnen uitvoeren. Zo wordt die hand intensief gestimuleerd. Nieuwe kampen zullen hier opgelijst worden.

[Zelfredzaamheidskamp in Pulderbos](#). Tijdens de zomervakantie biedt Pulderbos als revalidatiecentrum een leuk en uitdagend kamp aan voor kinderen en jongeren met een neuro-motorische aandoening / fysieke beperking. We werken intensief en interdisciplinair aan zelfredzaamheid op verschillende functiedomeinen, zoals ADL en mobiliteit.

[Caballo VZW](#) organiseert hippotherapiekampen. Deze gaan door tijdens de schoolvakanties en zijn gericht op kinderen en jongeren met ontwikkelingsstoornissen zoals ad(h)d (aandachtsstoornis), autisme, dcd (coördinatiestoornis), leerstoornissen, emotionele problemen en ook op kinderen en jongeren met een motorische en/of mentale beperking.

En uiteraard nog tal van andere initiatieven verspreid over gans Vlaanderen.

## 3. Aangepast reizen

Er zijn verschillende mogelijkheden waar u kan genieten van een vakantie met je ganse gezin en/of waar de zorg voor je kind met een beperking kan toevertrouwd aan professionele zorgverleners.

- [Villa Rozenrood](#) Respijthuis waar het hele jaar door kunnen 7 zorgkinderen met hun familie of zorgomgeving terecht kunnen voor een deugddoende vakantie. Er wordt ook altijd plaats vrijgehouden voor crisisopvang.
- [Home Fabiola](#) Vakantiehuis Fabiola biedt de ideale vakantieaccommodatie voor gezinnen met een zorgintensief kind of familielid, voor mensen met een ernstig mentale of fysieke beperking, en voor chronisch zieken.
- [De Limmerik](#) Respijthuis Limmerik is ontstaan uit een behoefte om de medische zorg van kinderen en jongeren tijdelijk over te nemen van gezinnen die even op de "pauzeknop willen drukken" en waarvoor er buiten de dichte familiekring geen opvang mogelijk is.

Via [deze link](#) kan je vakantieverblijven ontdekken die het toegankelijkheidslabel van de Vlaamse overheid hebben gekregen.

[Toegankelijke vakantieverblijven in Vlaanderen en Brussel](#)

[Toegankelijk vervoer in Vlaanderen](#) voor wie op zoek is naar toegankelijk transport



[Zorg en assistentie tijdens je vakantie](#) voor wie specifieke zorg en assistentie nodig heeft op reis

En er zijn heel wat reisorganisaties die een aanbod hebben voor personen met een beperking.

- [Wetravel2](#) voor personen met tijdelijke of permanente fysieke of mentale beperking
- [Zorganta](#) voor personen met een lichte of matige mentale beperking
- [JPS tours](#) begeleide reizen voor mensen met een beperking
- [Vzw Metgezel](#) voor mensen met een verstandelijke en/of fysieke beperking en autisme
- [Atlas van Zorg & Vakantie](#) Binnen de Atlas van Zorg & Vakantie vind je een overzicht van toegankelijke vakantiewoningen, zorghotels, groepsaccommodaties en reisorganisaties al dan niet met zorg en hulpmiddelen in binnen- en buitenland.
- [De Kei](#) De KEI vzw organiseert begeleide vakanties in kleine groepjes voor mensen met een licht verstandelijke beperking.
- [Jomba](#) (inclusieve reizen van Kazou)

De [workshop Wegwijs](#) bij Magenta is een echte aanrader : Men licht er onder andere de 'roze kaart' toe. Met de "**Roze Kaart**" krijg je toegang tot waardevolle hulpbronnen en diensten die speciaal zijn afgestemd op de behoeften van zorgkinderen en hun gezinnen.

## Nuttige Info

### 4. Nuttige links en informatie

- [Vindt een G-sport Meer info](#)
- [Vindt een G-sportclub Meer info](#)
- [G-sport landschap Meer info](#)
- [CIMT therapiekampen](#)
- [Gezin en handicap – vakantie](#)
- [Gezin en handicap – vrije tijd](#)
- [Cp voetbal](#)
- [Kando – vrije tijd](#)
- [Cpinfo.be - sport](#)
- [Ouders voor inclusie](#)
- [Inclusie voor personen met autisme](#)

Wie een vrije tijds- of vakantieaanbod voor personen met een beperking wil kenbaar maken of een goede ervaring wil delen, mag dit altijd doorgeven (zie contactgegevens) zodat we de informatie kunnen aanvullen

## 5. Contact

### Initiatief CP ouderproject

CP referentiecentrum UZ Leuven in samenwerking met Magentaproject en de oudervereniging Cpinfo.be

### Meer informatie

Heidi Devolder - tel. 016 33 85 03 - e-mail: [heidi.devolder@uzleuven.be](mailto:heidi.devolder@uzleuven.be)