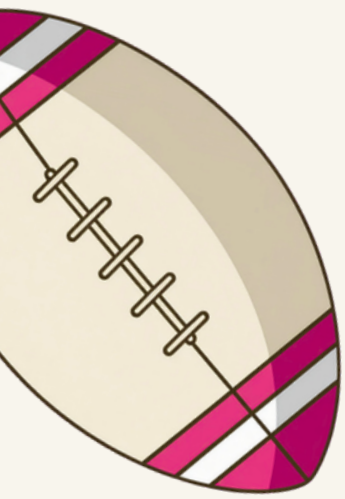
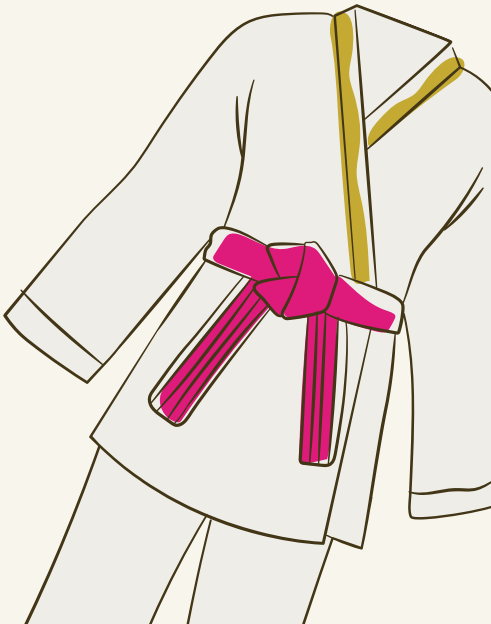
SPORT VOOR KINDEREN MET ASTMA

van 6 tot 12 jaar

Dankzij de steun van De Warmste Week mag Astma- en Allergiekoepel vzw een mooi project aan jullie voorstellen: een kosteloos aanbod van initiatielessen sport voor kinderen van 6 tot 12 jaar met astma.

Want astma verandert de spelregels en is weleens een drempel, maar ook met astma is sporten mogelijk, gezond én leuk. Dat willen we deze kinderen (en hun omgeving) graag laten ervaren.





ASTMA EN ALLERGIE KOEPEL VZW

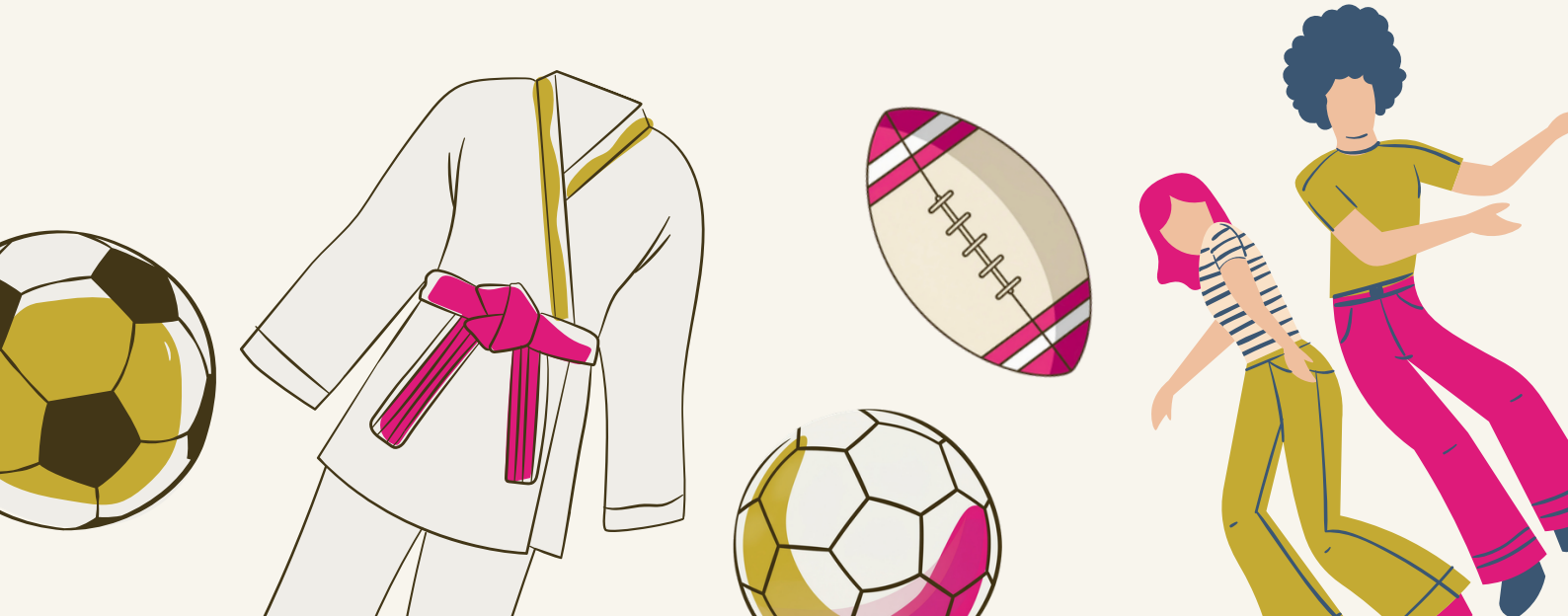
DE WARMSTE WEEK

SPORT. VLAANDEREN

De initiatielessen

Op de agenda van dit najaar staan zes initiatielessen, steeds in samenwerking met een lokale sportclub.

woensdag **30/09/'26** 14:30-16:00	**VOETBAL** **Sporting Molenbeek** Halensebaan 29B, Bekkevoort
zondag **04/10/'26** 09:30-11:00	**KARATE** **Karate Lubbeek** Gellenberg 14, Lubbeek
zaterdag **10/10/'26** 09:30-11:00	**AIKIDO** **Aikidoclub Aarschot** Demervallei 8, Aarschot
zondag **11/10/'26** 09:30-11:00	**RUGBY** **Rugby Club Diest** Omer Vanaudenhovelaan 27, Diest
zaterdag **17/10/'26** 09:00-11:00	**HANDBAL** **Handbalclub Eagles Aarschot** Bekaflaan 62, Aarschot
zondag **25/10/'26** 09:30-11:00	**DANS** **TM Dance Company** Diestsesteenweg 387A, Rillaar



Met een gerust hart

Astma is weleens een drempel om te durven sporten, zowel voor kinderen als voor hun ouders. Daarom doen we er alles aan om ervoor te zorgen dat iedereen met een gerust hart kan meedoen.

- We regelen een sportverzekering voor elke deelnemer via Sport Vlaanderen.

- Elke trainer/leerkracht kreeg van ons vooraf een opleiding, zodat de initiatieles is afgestemd op de spelregels van sporten met astma.

- Naast de trainer/leraar en iemand van onze organisatie zal er tijdens de initiatieles ook een zorgverlener aanwezig zijn die ervaring heeft met astma.

- We houden de groepjes klein, zodat er steeds aandacht kan zijn voor de noden van iedere deelnemer.

- Heeft jouw kind iets meer tijd nodig nodig om te wennen aan een nieuwe plek met nieuwe mensen? Blijf als (groot)ouder of zorgfiguur gerust zo lang als nodig is in de buurt.

- We zijn steeds bereikbaar om jouw bezorgdheden te beluisteren, jouw vragen te beantwoorden en mee te denken over mogelijkheden. Neem daarvoor contact met ons op via mail: jorane@astmaenallergie.be.

Inschrijving: kom met ons meedoen!

Zin om mee te doen? Joepie, welkom in ons team!
Om in te schrijven scan je de QR-code of klik je hier.

Van zodra wij jouw inschrijving zien binnenkomen, ontvang je van ons een mailtje ter bevestiging.

Lees op de volgende pagina's alvast de belangrijkste spelregels eens. Zo kom je goed voorbereid aan de start!

Tot binnenkort! 👋
Astma- en Allergiekoepel vzw

Sporten met astma: de spelregels

Sporten en astma klinkt misschien als een moeilijke combinatie, maar als je de spelregels volgt, gaan die twee prima samen.

VOORAF

- Kies een sport die jij **leuk** vindt.
- **Sport niet** wanneer je astma niet goed onder controle is of wanneer je ziek bent.
- Gebruik 10 à 15 minuten voor je gaat sporten een **puffer** met luchtwegverwijders. Die medicatie zet je longen een beetje open, zodat je makkelijker kan ademhalen.
- Let op **triggers** (koude en droge lucht, pollen, geuren…) in de omgeving waar gesport wordt. Probeer die zoveel als mogelijk te vermijden.
- **Vertel** je leraar/trainer/begeleider dat je astma hebt, zodat ze begrijpen wat er aan de hand is en hoe ze jou kunnen helpen als dat nodig is.
- Droge luchtwegen raken sneller geïrriteerd. **Drink** vooraf een paar flinke slokken (niet te koud) **water**. Dat helpt je luchtwegen om niet uit te drogen.
- Laat je luchtwegen rustig wennen aan de inspanning door je goed **op te warmen**.

Sporten met astma: de spelregels

TIJDENS

- **Luister** goed **naar je lichaam**. Stop (even) met sporten als je merkt dat je astma opspeelt.
- **Adem** zoveel mogelijk **door je neus**. Je neus verwarmt, bevochtigt en filtert de lucht voordat ze je longen bereikt.
- Zorg ervoor dat je je **snelwerkende luchtwegverwijder** tijdens het sporten in de buurt hebt.
- Neem tijdens pauzes of tussendoor steeds een paar kleine slokjes (niet te koud) **water**.

NA

- Stop niet plots, maar **bouw** je sportieve inspanning **af**. Zo kan je lichaam geleidelijk herstellen.
- **Drink** ook na het sporten nog goed. Zo krijgt je lichaam weer genoeg vocht en drogen je luchtwegen niet uit.
- **Wissel bezwete kleren** zo snel mogelijk om voor droge kleren, zodat je lichaam niet te snel afkoelt.