

# SPORTEN MET JE KLEINKIND: “MET EEN FLESJE WATER KOM JE AL HEEL VER”

 DAAN PAREDIS

**Kleinkinderen en grootouders die samen sporten? Klinkt misschien moeilijk, maar is het absoluut niet. En de voordelen van intergenerationeel sporten zijn talrijk, vertelt Evelien Iliano, die het onderzocht aan de UGent. “Het belangrijkste? Dat het plezant is!”**

Als klein meisje ging Evelien heel vaak bij haar grootouders op bezoek. Ze houdt vandaag niets dan mooie herinneringen over aan de tijden dat ze samen speelden, ravotten en sportten. Of daar de kiem ligt van haar met sport doordrenkt leven? “De kans is heel groot”, lacht Evelien weemoedig.

## Effect binnen de familie

Vandaag onderzoekt ze aan de UGent of het voor beide groepen tot nog meer beweging leidt als kleinkinderen en grootouders regelmatig samen bewegen. “We weten al dat het veel positieve effecten heeft als twee generaties samen bewegen. Ze motiveren elkaar om nog meer te bewegen, ze leren van elkaar en ze leren elkaar op een andere – positieve – manier kennen. Wat wij nu willen checken, is of dat effect ook (of nog sterker) optreedt in familieverband. Zeker in België waar grootouders vaak op hun kleinkinderen passen is het interessant om dat te onderzoeken. En we bekijken ook hoe we nog meer beweging in die relatie kunnen blazen. De cijfers van fysieke activiteit bij beide groepen liggen vrij laag, dus met intergenerationeel bewegen slaan we twee vliegen in één klap.”



## Superpositief

Het onderzoek van Evelien liep als volgt: drie maanden lang deden een grootouder en een kleinkind elke week thuis oefeningen uit een aangereikt boekje. In die periode kwamen ze ook elke zondag naar een georganiseerde bewegingssessie in groep. Oma Nadine vertelt je hierlangs/onder hoe ze dat beleefde. De resultaten van het onderzoek zijn op het moment van schrijven nog niet volledig geanalyseerd. “We weten wél al dat de deelnemers de interventie als ‘superpositief’ beoordeelden”, vertelt Evelien. “Het boekje zet vooral in op leuke, kleine activiteiten die je makkelijk thuis kan doen. De focus ligt daarbij op kracht-, evenwicht- en lenigheidsoefeningen, omdat mensen die zaken vaak over het hoofd zien. We hebben wel geleerd dat zo’n boekje volgen toch een drempel kan zijn in de dagelijkse sleur. Daarom wil ik vooral meegeven: gewoon gaan wandelen of fietsen met je kleinkind is ook echt top! We werken momenteel aan een campagne met tof beeldmateriaal om die boodschap verder te verspreiden. En we bekijken: hoe kunnen we mensen nu het best bereiken en effectief overtuigen om die beweging in de praktijk te brengen?”



### Uitleven met alledaagse spullen

Morgen komt mijn kleinkind op bezoek. Wat zijn de beste tips om samen op een toffe manier te bewegen? “Het belangrijkste is dat de oefeningen heel eenvoudig zijn en dat je er een spel van maakt. Met alledaagse spullen die je in huis hebt kan je je creatief uitleven. Neem bijvoorbeeld elk een flesje water in één hand en blijf zo lang mogelijk op het andere been staan. Of loop om ter snelst de trap op en af. Het allerbelangrijkste is dat het voor iedereen plezierig blijft.”

Ontdek nog meer leuke oefeningen op de website [sport.vlaanderen/multimove](http://sport.vlaanderen/multimove).



### Het belang van bewegen volgens Evelien

“Regelmatig bewegen is belangrijk voor je fysieke en mentale welzijn. Het vermindert angstgevoelens, bevordert zelfvertrouwen en omdat je fysiek beter in orde bent, functioneer je ook beter. Zeker voor ouderen is dat belangrijk. Bovendien levert bewegen cognitieve voordelen op. En zo kan ik nog een tijdje doorgaan. Mensen onderschatten hoe belangrijk het is.”



Nadine en Nina (6) namen deel aan het onderzoek

## “DIE KANT VAN MIJN KLEIN-DOCHTER KENDE IK NOG NIET”

Nadine nam samen met Nina (6) enthousiast deel aan het onderzoek van Evelien. De flamingo, rondjes rennen rond het huis, gewichtheffen met elkaar ... Het maakte de oma en haar kleinkind nog hechter.

Elke donderdagnamiddag staat het huis van Nadine op stelten. Vier kleinkinderen, waaronder Nina, toveren het huis en de tuin dan om tot een grote speelplaats. “Maar samen bewegen, deden we eigenlijk niet vaak. Eens gaan fietsen of wandelen, ja, maar dat was eerder uitzondering dan regel. Als de kleinkinderen elkaar zien op donderdag, willen ze vooral samen spelen”, vertelt Nadine. “Daarom vond ik het wel interessant om ons eens in te schrijven voor die bewegessessies.”

### Spiegelbeeld

Van afgelopen mei tot eind juni kwamen de deelnemers elke zondagvoormiddag een uurtje samen op de bewegessessies van Evelien. Elk duo kreeg achteraf oefeningen mee om ook doorheen de week te bewegen. “Concentratie-, evenwicht-, krachtoefeningen... In totaal vijf soorten, en van elke soort vijf oefeningen. Bijvoorbeeld, ik die Nina optil als krachtoefening, vijf rondjes rond het huis lopen, de spiegelbeeldoefening waarbij je elkaar moet imiteren, enzovoort. En altijd spelenderwijs, helder uitgelegd met foto's, echt heel fijn!”

### Competitieve kant

Nadine en Nina leerden elkaar op een andere manier kennen. “Ik zie ze wel altijd spelen, maar nu heb ik haar competitieve kant zelf ook leren kennen. Ze gaat er écht voor. (lacht) Het was niet altijd makkelijk om haar te motiveren om de oefeningen met oma te doen, maar uiteindelijk had ze er altijd wel plezier van, dat zag je. Zij had ook niet verwacht dat oma dat allemaal kon!”

**“Zij had niet verwacht dat oma dat allemaal kon”**

Nadine, oma van Nina (6)

