

Ben je blind of slechtziend en wil jij sporten?

Voor sporters met een visuele beperking zijn er volop mogelijkheden om sportief bezig te zijn. Er is veel meer mogelijk dan je denkt. Heb je vragen op het gebied van sport of wil je weten welke sportmogelijkheden er zijn, neem dan contact op met de Visio helpdesk Sport Ambulante Onderwijskundige Begeleiding (AOB): bewegenensport@visio.org



Sporten met een visuele beperking



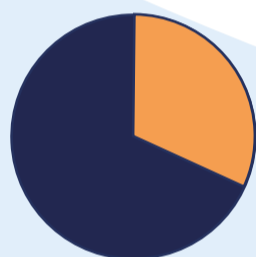
Blind



Slechtziend

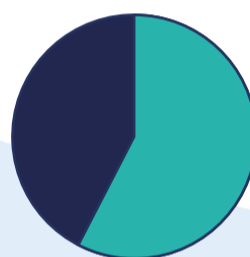
Wekelijkse sportdeelname

(12-79 jaar) die 1x of vaker per week sporten



30%

Met visuele beperking



57%

Zonder beperking

Mensen met een visuele beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging

- 11 % van alle mensen met een visuele beperking is lid van een sportvereniging. Bij mensen zonder een visuele beperking is 24 % lid van een sportvereniging
- 26 % van de sporters met een visuele beperking is lid bij een sportvereniging. Bij sporters zonder visuele beperking is dit 39%

Motivatie om te sporten en bewegen

- Ontspanning en als uitlaatklep
- Meer zelfvertrouwen krijgen
- Sociale contacten met anderen
- Gezondheid

