

WHITEPAPER

Sport en bewegen voor mensen met een beperking



*Cijfers, beleid, voorbeelden
en instrumenten*

A close-up photograph of a young boy with Down syndrome, laughing heartily with his eyes closed and mouth wide open. He is wearing a red shirt. The background is a blurred outdoor setting with trees and foliage.

Inleiding

Ongeveer 1 op de 10 Nederlanders heeft een matige of ernstige lichamelijke of verstandelijke beperking en kan hierdoor niet vanzelfsprekend meedoen in de maatschappij. Gemeenten hebben een belangrijke rol en taak om meedoen mogelijk te maken.

[Gemeenten spelen een belangrijke rol bij de uitvoering van het VN-verdrag Handicap](#). Zij houden rekening met dit verdrag in hun beleidsplannen voor de uitvoering van de Wmo, Participatiewet en de Jeugdwet. Zodat inwoners met een beperking zelfstandig kunnen deelnemen aan de samenleving.

Sport en bewegen kan zowel voor mensen met een beperking als voor de gemeente bijdragen aan verschillende doelen: gezondheid, participatie en kwaliteit van leven. In deze whitepaper zet Kenniscentrum Sport feiten en cijfers op een rij, geeft tools en handvatten om het gemeentelijk beleid te versterken en schetst vanuit onderzoek en praktijk wat werkt om mensen met een beperking in beweging te krijgen en houden.

Feiten en cijfers

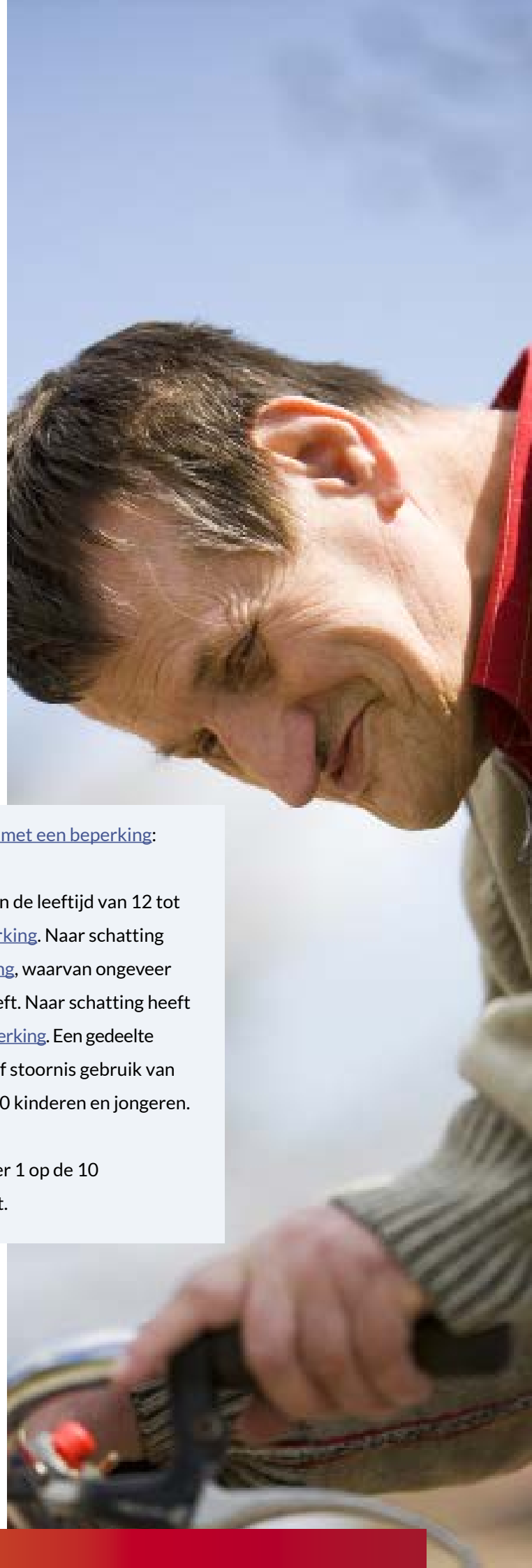
Om hoeveel mensen gaat het?

Het exacte aantal mensen met een beperking is lastig vast te stellen. Dat komt deels omdat er verschillende definities worden gebruikt. Bovendien bestaat er geen centrale registratie van mensen met een beperking in al hun verscheidenheid. De cijfers blijven daarmee schattingen. Dat is ook een verklaring waarom verschillende onderzoeken vaak uiteenlopende cijfers laten zien. Voor lichamelijke beperkingen geldt dat het hebben van een beperking toeneemt met de leeftijd. Verder hebben over het algemeen meer vrouwen dan mannen een matige of ernstige lichamelijke beperking.

Hieronder volgt een indicatie van [het aantal mensen met een beperking](#):

Nederland telt in 2017 ruim 1,2 miljoen Nederlanders in de leeftijd van 12 tot 75 jaar met een [matige of ernstige lichamelijke beperking](#). Naar schatting hebben [142.000 mensen een verstandelijke beperking](#), waarvan ongeveer 68.000 mensen een matige of ernstige beperking heeft. Naar schatting heeft [3,5 % van de kinderen en jongeren tot 18 jaar een beperking](#). Een gedeelte hiervan maakt vanwege de aard van hun beperking of stoornis gebruik van het [speciaal onderwijs](#). In 2018 waren dit ruim 68.400 kinderen en jongeren.

In z'n totaliteit kunnen we ervan uitgaan dat ongeveer 1 op de 10 Nederlanders een matige of ernstige beperking heeft.



Sportdeelname naar soort beperking

Sport en bewegen is voor mensen met een beperking niet vanzelfsprekend. De sportdeelname blijft vaak achter. Onder andere omdat het voor hen vaak lastiger is om passend sportaanbod dichtbij huis te vinden.

Percentage mensen met of zonder beperking dat minstens een keer per week sport



Onder verschillende doelgroepen is verschil te zien in sportdeelname, motieven en belemmeringen, stimulansen, en manieren om de doelgroep te bereiken. Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport hebben de feiten en cijfers over [sport en bewegen voor mensen met een beperking in 8 factsheets](#) op een rij gezet.

In de factsheets vind je:

- kennis over de doelgroep
- kennis over sportdeelname
- praktische tips
- een overzicht hoe en waar je mensen met een beperking het beste kunt bereiken
- relevante en actuele bronnen

Alle factsheets op een rij

- [Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking](#)
- [Sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking](#)
- [Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking](#)
- [Sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening](#)
- [Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking](#)
- [Sport en bewegen voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel](#)
- [Sport en bewegen voor mensen met gedragsproblemen en autisme spectrum](#)
- [Sport en bewegen voor kinderen met een beperking](#)

Bronnen voor (lokale) cijfers

Op [Sport op de kaart](#) (On)beperkt bewegen vind je kaarten over sport en bewegen voor mensen met een beperking. Op wijkniveau zijn schattingen beschikbaar van de omvang van de verschillende typen lichamelijke beperking. Ook is het aanbod aangepast sporten per gemeente inzichtelijk gemaakt.

In de [Kernindicatoren Sport en bewegen](#) vindt, waar mogelijk, een uitsplitsing plaats naar de achtergrondvariabele 'beperking'. Er zijn uitsplitsingen naar lichamelijke beperking (en type beperking: motorisch, visueel en auditief) en chronische aandoening op bijvoorbeeld de indicatoren sportdeelname en clublidmaatschap.

Drijfveren en belemmeringen om te sporten en bewegen

Mensen met een beperking bewegen weinig. Hoe komt dat? Wat belemmert hen en wat motiveert hen juist wél? En hoe kunnen we drempels wegnemen? [Het RIVM zette het op een rij.](#)

Belemmeringen en drijfveren mensen met een lichamelijke beperking

Voor iedereen met een lichamelijke beperking is het minder vanzelfsprekend dat ze een passend sport- of beweegaanbod in hun directe omgeving vinden. Bewegen is echter niet alleen een manier om te ontspannen, het kan ook bijdragen aan behoud van (of zelfs verbetering van) functionaliteit en daarmee van onafhankelijkheid.

Hoe stimuleer je mensen met een lichamelijke beperking om (blijvend) te gaan sporten en bewegen?

- Help mensen inzien welke mogelijkheden zij hebben om te sporten of bewegen. Zorgverleners kunnen een waardevolle rol vervullen. Zij kunnen mensen met een beperking op een coachende manier helpen om een positiever beeld te krijgen van hun fysieke mogelijkheden. Maatwerk daarbij is belangrijk: zorg dat het advies aansluit op iemands motivatie.
- Zorg voor voldoende aangepaste, toegankelijke accommodaties, waar mensen met een lichamelijke beperking kunnen sporten en bewegen.
- Ondersteun mensen met een lichamelijke beperking met een vervoersregeling zodat dit geen belemmering meer vormt. Voor meer informatie lees de factsheet '[Sportvervoer voor mensen met een beperking](#)'.
- Het helpt om sportaanbieders het inzicht te geven dat er vaak slechts kleine aanpassingen nodig zijn, om mensen met een lichamelijke beperking aan het reguliere sportaanbod te laten deelnemen.
- Trainers die de beweegmogelijkheden en -beperkingen van de verschillende groepen goed kennen, kunnen hun activiteiten daarop aanpassen. Zo kan iedereen met een beperking met een vertrouwd gevoel sporten.
- Een krachtig en multidisciplinair netwerk rondom de persoon met een beperking is een pluspunt. Er is een centrale organisatie nodig waar eerste- en tweedelijnszorg, wijkteams, scholen en sportaanbieders terecht kunnen met vragen en die de regie pakt. Een organisatie zoals de provinciale sportraad, of [Uniek Sporten](#) kan adviseren en helpen.

Belemmeringen en drijfveren mensen met een verstandelijke beperking

Voor mensen met een verstandelijke beperking hangen veel belemmeringen en drijfveren samen met het type en de ernst van de beperking. Voor de meeste personen geldt dat zij in meer of mindere mate afhankelijk zijn van hun sociale omgeving (ouders, familie, de woonlocatie of zorginstelling). Wat betreft drijfveren: met succes sporten en bewegen kan veel bijdragen aan het zelfvertrouwen. Sport- en beweegactiviteiten dragen ook bij aan het plezier en aan sociale interactie, wat een belangrijke reden voor hen is om aan sport te doen.

Hoe stimuleer je mensen met een verstandelijke beperking om (blijvend) te gaan sporten en bewegen?

- Professionals die met deze doelgroep werken, kunnen helpen het bewustzijn te vergroten bij ouders en begeleiders over het belang van bewegen. Ook het aanmoedigen van kleine beweegactiviteiten en dagelijkse handelingen bij de doelgroep, zoals tafeldekken, draagt bij.
- Integreer bewegen in het beleid van zorginstellingen en in het werk van het personeel. Vergroot ook daar de kennis over het nut van laagdrempelige activiteiten en bevorder de uitvoering daarvan.
- Zorg voor een passend aanbod met beweegactiviteiten en bijpassende uitleg die geschikt is voor het niveau van de doelgroep.
- Er is een centrale organisatie nodig die overzicht heeft van het aanbod en die dit matcht met de behoeften en mogelijkheden van de persoon. Organisaties zoals [MEE](#) en [Uniek Sporten](#) kunnen adviseren en helpen.
- Zorgprofessionals, sportverenigingen en ouders en verzorgers kunnen ook samenwerken in een netwerk van vrijwilligers of reguliere sporters, die samen met de doelgroep sporten. Of die hen bijvoorbeeld naar de beweegactiviteit brengen.



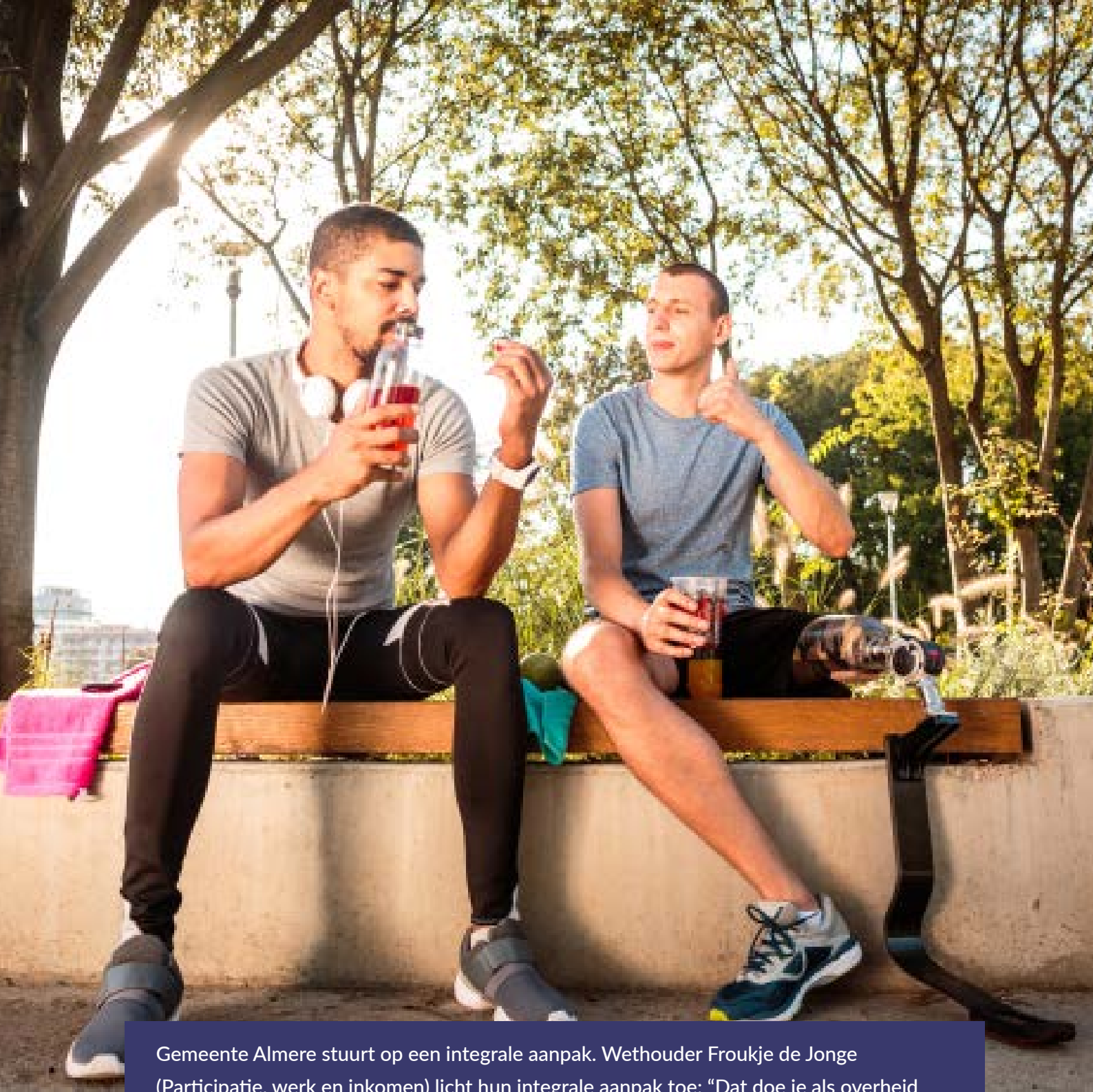


Beleid in gemeenten en regionale samenwerking

Voor gemeenten ligt er een taak en verantwoordelijkheid om mensen met een beperking te ondersteunen. Als eerste vanuit de Wmo: zodat mensen kunnen meedoen en zelfstandig kunnen participeren in de samenleving. Ook vanuit de Wet publieke gezondheid als het gaat om gezondheidsbevordering. Als het gaat om meedoen in de maatschappij en om passend werk vinden dan komt de ondersteuning vanuit de Participatiewet. Het zijn taken en verantwoordelijkheden die op het bordje van verschillende beleidsterreinen bij de gemeente liggen.

Daarnaast past het bij de visie van veel gemeenten om te werken aan een 'inclusieve samenleving'. Een gemeente waar iedere inwoner naar mogelijkheden en behoefte mee kan doen. In de totstandkoming van [lokale sportakkoorden](#) is er bij veel gemeenten een focus op sport en bewegen voor mensen met een beperking. Veel organisaties in het werkveld sport en andere betrokken organisaties willen graag een steentje bijdragen om sport en bewegen voor iedereen mogelijk te maken. Inclusief sport- en beweegaanbod is een mooie en effectieve manier om de maatschappelijke waarde van sport en bewegen te benutten. Inclusie draagt bij aan het meedoen aan en het genieten van sport.

Integraal beleid om te komen tot meer mogelijkheden voor sport en bewegen voor mensen met een beperking klinkt als een mooie kans. Maar hoe doe je dat? Hoe breng je belangen, ambities en resultaten samen op een lijn?



Gemeente Almere stuurt op een integrale aanpak. Wethouder Froukje de Jonge (Participatie, werk en inkomen) licht hun integrale aanpak toe: “Dat doe je als overheid door de financiering anders dan per deelgebied in te richten, door gezamenlijk met maatschappelijke organisaties einddoelen te formuleren en door beter met elkaar samen te werken. Er zijn genoeg dingen die in Almere al goed gaan. Ik denk daarbij met name aan activiteiten die via het sociale wijkteam worden georganiseerd zoals preventieprojecten en buurtbijeenkomsten. Dit zijn activiteiten die door buurt- en wijkbewoners druk worden bezocht en zeer door hen worden gewaardeerd.”

Lees meer voorbeelden in het artikel over [succesfactoren en voorbeelden om meer/beter integraal samen te werken en te komen tot een gezamenlijke aanpak.](#)

Stand van zaken binnen gemeenten

Gehandicaptensport staat volop in de belangstelling bij gemeenten. Het Mulier Instituut heeft onderzoek gedaan naar de positie van gehandicaptensport in gemeentelijk beleid. Hieronder alvast enkele resultaten, of bekijk de volledige rapportage '[Gehandicaptensportbeleid in gemeenten – de stand van zaken in 2018](#)'.

Bijna alle gemeenten hebben beleidsdoelstellingen, uitvoeringsnotities en/of activiteiten op het gebied van gehandicaptensport.

- Twee derde van de gemeenten (65%) heeft beleidsdoelstellingen voor gehandicaptensport. Het grootste gedeelte van de gemeenten met beleidsdoelstellingen heeft deze genoteerd in de beleidsnota sport en bewegen (83%).
- De helft van de gemeenten (51%) zegt gehandicaptensport te hebben opgenomen in een uitvoeringsnotitie. Daarnaast geeft nog eens 17% aan een uitvoeringsnotitie in ontwikkeling te hebben. Gehandicaptensport is het vaakst opgenomen in uitvoeringsnotities over sport (en bewegen) en in uitvoeringsnotities over de inzet van buurtsportcoaches/ combinatiefunctionarissen.
- Bijna alle gemeenten voeren activiteiten uit ten aanzien van gehandicaptensport (98%). De meest uitgevoerde activiteit is de inzet van buurtsportcoaches/ combinatiefunctionarissen. Andere veel uitgevoerde activiteiten door gemeenten zijn regionale samenwerking, het opzetten/versterken van passend sport- en beweegaanbod en het inzichtelijk maken van het sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking.
- Driekwart van de gemeenten zet buurtsportcoaches/ combinatiefunctionarissen in voor gehandicaptensport.
- Bijna alle gemeenten borgen hun beleid en activiteiten op meerdere manieren. De meest voorkomende manier van borging is door beleid en activiteiten te beleggen bij buurtsportcoaches. Ook borgen gemeenten door regionaal samen te werken en door beleid vast te leggen in gemeentelijke documenten.
- Succesfactoren voor uitvoering en borging van het beleid ten aanzien van gehandicaptensport zijn volgens gemeenten vooral regionale samenwerking, het opnemen van concrete doelstellingen in beleid, het goed in beeld brengen van het beschikbare aanbod en het hebben van aandacht voor de doelgroep.
- Belemmeringen zijn volgens gemeenten onder andere de moeilijk bereikbare doelgroep, een gebrek aan beleid, een gebrek aan aanbod en een gebrek aan tijd en financiële middelen.

Regionale samenwerking

Voor passend sportaanbod moeten mensen met een beperking vaak langer zoeken en over gemeentegrenzen heen kijken. Goede regionale samenwerking is dan essentieel.

Sinds begin 2018 hebben we in Nederland een vrijwel landelijk dekkende structuur van regionale samenwerkingsverbanden voor aangepast sporten. Een betere zichtbaarheid, vindbaarheid en match van sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking is het doel van de samenwerking. Regionale samenwerking realiseren tussen partijen en organisaties vraagt tijd en aandacht. Betrokken, enthousiaste mensen blijken hierbij een succesfactor.

De samenwerking heeft een grotere kans van slagen als organisaties uit de sport, zorg en het sociale domein intensief samenwerken. Kennis over sport en bewegen en over mensen met een beperking wordt gebundeld, er is meer bereik en het draagvlak is groter. Bovendien leidt goede samenwerking vaak tot een betere match van de vraag met het aanbod.

Maar hoe werken organisaties uit deze verschillende hoeken succesvol samen? Wat zijn de bouwstenen voor een succesvolle samenwerking? En wat is er nodig om de samenwerking te continueren? Verwachtingen en doelen kunnen namelijk veranderen wanneer iedereen druk is met de uitvoering, als er nieuwe organisaties betrokken worden of andere personen een bijdrage gaan leveren.

Het [stappenplan regionale samenwerking aangepast sporten](#) bestaat uit vier logische stappen en biedt tips om regionale samenwerking te organiseren, te borgen en het voor iedereen met een beperking mogelijk te maken om te sporten en bewegen.





Praktijk

Integraal werken in de praktijk

In de sportpraktijk en binnen de gemeentelijke afdeling Sport is al langer bekend dat sport en bewegen bijdraagt aan bijvoorbeeld fysieke en psychische gezondheid, meedoen in de maatschappij en het opbouwen van een sociaal netwerk. Belangrijke aspecten voor mensen met een beperking.

Je kunt in de praktijk de kracht van sport en bewegen effectief benutten door (integrale) samenwerking aan te gaan met lokale partners. Mensen uit de sport werken daarbij samen met collega's uit welzijn, onderwijs of buurtwerk om sport- en beweegparticipatie van mensen met een beperking te verhogen.

De rol van de buurtsportcoach

Buurtsportcoaches hebben een belangrijke rol als het gaat om samenwerken in de praktijk. Zij brengen verbinding tot stand tussen de sportaanbieders en de professionals die vanuit zorg, welzijn en onderwijs werken met mensen met een beperking. Waardoor meer en beter inzichtelijk wordt wat het aanbod is, waar de doelgroep zich bevindt en wat hun sportbehoeften zijn. Hun rol is divers:

- regionaal coördinator (vooral verbinding tussen sport en organisaties die in contact staan met mensen met een beperking en gemeente);
- lokaal matchen en begeleiden mensen met een beperking naar passend aanbod;
- organiseren/ uitvoeren aanbod voor mensen met een beperking.

Buurtsportcoaches adviseren sportverenigingen en andere aanbieders van beweegactiviteiten bij het ontwikkelen van aanbod en het gebruik van [erkende interventies](#) voor sporters met een beperking. Ze organiseren sport- en beweegactiviteiten in de wijk als het aanbod niet toereikend is. En begeleiden potentiële sporters bij het vinden van passend sport- of beweegaanbod. Kennis van het lokale en het regionale aanbod is hierbij essentieel, evenals kennis van de doelgroep.

- Bekijk het [functieprofiel buurtsportcoach](#) aangepast sporten.



Femke Heijdemann is vakleerkracht en consulent aangepast sporten in Utrecht. “Op De Rafael (school voor speciaal onderwijs, red.) kregen de leerlingen drie keer een clinic van een circusschool tijdens de sportles. De kinderen die het leuk vonden kregen daarna acht lessen na schooltijd. Nu is er op zondagochtend een speciale circusgroep opgestart bij de vereniging. Het is fijn als er al een aanbod is, dan kunnen de leerlingen direct doorstromen. De clinics zijn afhankelijk van wat de vakleerkrachten willen. Ik heb een schema gemaakt welke activiteiten goed werken en welke niet. De scholen kunnen dan kijken wat ze willen. Die terugkoppeling, dat hoort echt bij mijn werk. Bij de clinics is de vakleerkracht eindverantwoordelijk. Dat is geruststellend voor de trainer die een les komt geven.”

Lees het volledige interview van Femke en nog veel meer prachtige verhalen van buurtsportcoaches en combinatiefunctionarissen in de [brochure: De kracht van de buurtsportcoach en combinatiefunctionaris.](#)

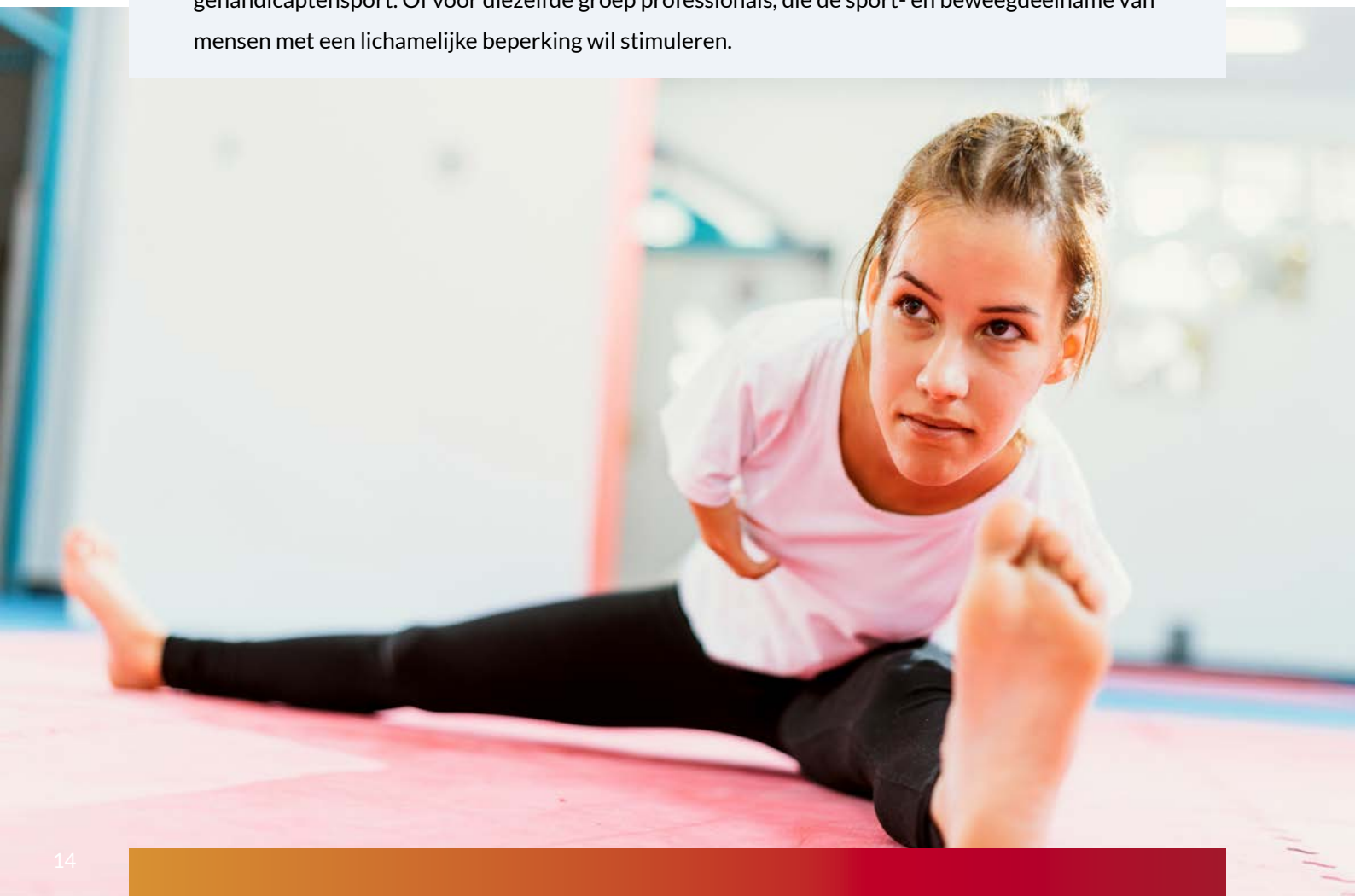
Instrumenten en interventies

Scan & match, vraag- en aanbodscan voor mensen met een beperking

Kenniscentrum Sport heeft een instrument ontwikkeld om de match tussen de vraag van mensen met een beperking en het sport- en beweegaanbod te kunnen verbeteren: [Scan & Match, vraag- en aanbodscan voor mensen met een beperking](#). Dit instrument helpt gemeenteambtenaren en regiocoördinatoren bij het verzamelen en matchen van de informatie. Het geeft handvatten om informatie te vinden over vraag en aanbod in de regio, helpt een analyse van het huidige beleid te maken en het resultaat biedt onderbouwing voor (door)ontwikkeling van beleid en het ontwikkelen en uitvoeren van passend sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking.

Toolbox behoefteonderzoek gehandicaptensport

De beste manier om de behoeften van mensen met een lichamelijke beperking en/of chronische aandoening ten aanzien van sport- en bewegen te achterhalen, is om dit aan hen te vragen. Het Mulier Instituut heeft daarom een [toolbox](#) ontwikkeld zodat iedereen (met of zonder kennis van onderzoek) zelf een behoefteonderzoek kan uitvoeren. De toolbox is bedoeld voor professionals of ambtenaren, die op lokaal of regionaal niveau vraag en aanbod afstemmen op het gebied van gehandicaptensport. Of voor diezelfde groep professionals, die de sport- en beweegdeelname van mensen met een lichamelijke beperking wil stimuleren.

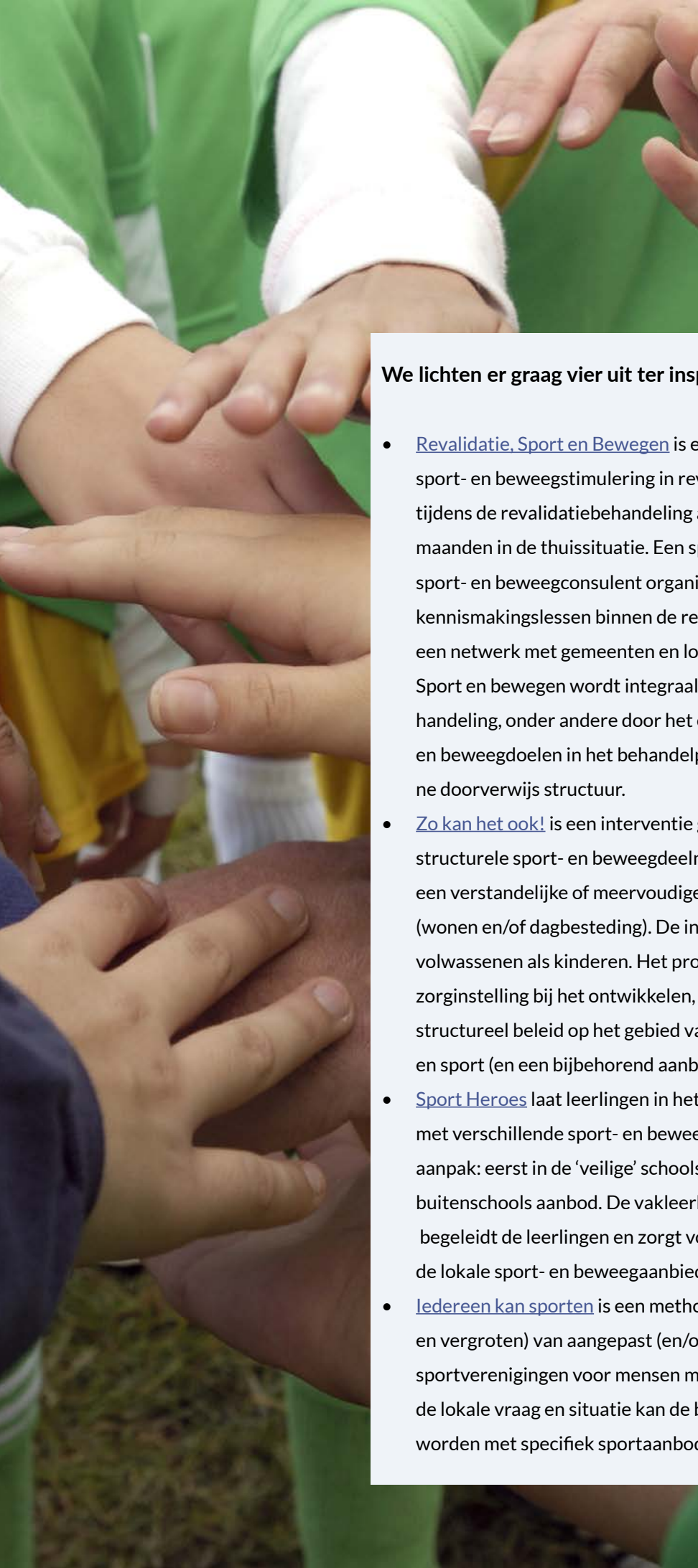


Gebruik een aanpak die in de praktijk succesvol is gebleken

Veel gemeenten werken aan een inclusieve samenleving en hebben daarbij oog voor hun inwoners met een beperking. Sport en bewegen is een effectief middel om in te zetten als het gaat om gezondheidsbevordering, versterken van participatie en verbeteren van kwaliteit van leven. Welke organisaties kan een gemeente daarbij betrekken? Hoe zet je activiteiten en budgetten in? En hoe stem je alles optimaal af op de behoeften van de inwoners met een beperking? Gemeenten hoeven het wiel niet zelf opnieuw uit te vinden. Door je te oriënteren op bestaande aanpakken die zich al in de praktijk hebben bewezen kun je met lokale inbreng en enige creativiteit al snel aan de slag.

Er bestaat een landelijke beoordelingssystematiek voor leefstijlinterventies die 'het kaf van het koren scheidt'. Dit is een systeem waarbij de interventie kritisch wordt beoordeeld door onafhankelijke professionals en die leidt tot een overzicht van erkende interventies. Met deze systematiek wordt gewerkt aan kwaliteitsverbetering in het werkveld. Je vindt de erkende leefstijlinterventies in de [Interventiedatabase Gezond en Actief Leven](#). Bij Kenniscentrum Sport vind je [de database met sport- en beweeginterventies](#), waarbij je specifiek kunt zoeken op erkende interventies voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking.





We lichten er graag vier uit ter inspiratie:

- [Revalidatie, Sport en Bewegen](#) is een interventie die inzet op sport- en beweegstimulering in revalidatie-instellingen, zowel tijdens de revalidatiebehandeling als gedurende de eerste 3 maanden in de thuissituatie. Een speciaal hiervoor aangestelde sport- en beweegconsulent organiseert bewegegroepen en kennismakingslessen binnen de revalidatie-instelling en onderhoudt een netwerk met gemeenten en lokale sport- en beweegaanbieders. Sport en bewegen wordt integraal onderdeel van de revalidatiebehandeling, onder andere door het opnemen van individuele sport- en beweegdoelen in het behandelplan en het inrichten van een interne doorverwijs structuur.
- [Zo kan het ook!](#) is een interventie gericht op het vergroten van de structurele sport- en beweegdeelname van cliënten (mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking) van zorginstellingen (wonen en/of dagbesteding). De interventie richt zich op zowel volwassenen als kinderen. Het programma ondersteunt de zorginstelling bij het ontwikkelen, uitvoeren en borgen van een structureel beleid op het gebied van een actieve leefstijl, bewegen en sport (en een bijbehorend aanbod voor de cliënten).
- [Sport Heroes](#) laat leerlingen in het speciaal onderwijs kennismaken met verschillende sport- en beweegactiviteiten via een stapsgewijze aanpak: eerst in de 'veilige' schoolsetting, daarna door naschools en buitenschools aanbod. De vakleerkracht lichamelijke opvoeding begeleidt de leerlingen en zorgt voor een warme overdracht naar de lokale sport- en beweegaanbieders.
- [Iedereen kan sporten](#) is een methode voor het creëren (stimuleren en vergroten) van aangepast (en/of geïntegreerd) sportaanbod bij sportverenigingen voor mensen met een beperking. Op basis van de lokale vraag en situatie kan de beschreven aanpak 'ingevuld' worden met specifiek sportaanbod.



WIE WANNEER WAAR HOEVEEL WELKE WAT

Kenniscentrum Sport

Gezond bewegen is de basis voor een vitaal Nederland.

Kenniscentrum Sport zorgt dat kennis over sport en bewegen uit praktijk en wetenschap beschikbaar en toepasbaar is en stimuleert en helpt professionals om deze kennis effectief in te zetten.

Relevante kennis ontstaat zowel in de wetenschap als in de praktijk. Daarom zijn we actief in netwerken van overheden, onderzoek en onderwijs, gezondheidszorg en sportaanbieders.

In samenwerking – ook internationaal – ontstaan nieuwe inzichten en wordt wetenschappelijke kennis verrijkt.

Wij delen onze kennis met onderzoekers, professionals en het grote publiek: iedereen in Nederland met vragen over sport en bewegen vindt bij ons een helder, onderbouwd antwoord.

Kenniscentrum Sport legt de focus op zes thema's:

- Fit en gezond
- Beter leren bewegen
- Meedoen door sport
- Topsport
- Waarde van sport
- Veilig sporten

Contactpersonen op het gebied van sporten met een beperking:

Lilian van den Berg | specialist

lilian.vandenbergh@kcsport.nl

06-12 150 795

Annemiek Haak | specialist

annemiek.haak@kcsport.nl

06 - 83 331 804

foto's: Kenniscentrum Sport, Mathilde Dusol, Inge Hondebrink, Dražan Lovrić, Mathilde Dusol,

Lisa F. Young, Shutterstock

juni 2019