

# NIEUWSBRIEF

## ÷ AANGEPAST SPORTEN ø



JUNI 2009

### IN DEZE UITGAVE:

**INLEIDING  
AANGEPAST  
SPORTEN**

**WELKE SPORTEN  
KUNT U DOEN MET  
UW SPECIFIEKE BE-  
PERKING(EN)?**

**BELANG VAN SPORT  
EN BEWEGEN**

**VERENIGINGEN IN DE  
GEMEENTE LEUSDEN  
MET EEN AANBOD  
VOOR MENSEN MET  
EEN BEPERKING**

**VERENIGING MET  
TOEKOMSTMOGE-  
LIJKHEID OP HET  
GEBIED VAN AANGE-  
PAST SPORTEN**

### INTERESSANTE SITE'S:

- [www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)
- [www.schoolensportspeciaal.nl](http://www.schoolensportspeciaal.nl)
- [www.duwgroep.nl](http://www.duwgroep.nl)
- [www.usportanders.nl](http://www.usportanders.nl)
- [www.NEBASNSG.nl](http://www.NEBASNSG.nl)
- [www.GSVA.info](http://www.GSVA.info)
- [www.mee-ugv.nl](http://www.mee-ugv.nl)
- [www.fondsgehandicaptensport.nl](http://www.fondsgehandicaptensport.nl)
- [www.dehoogstraat.nl](http://www.dehoogstraat.nl)

## INLEIDING AANGEPAST SPORTEN

Via deze nieuwsbrief willen we u meenemen in het aanbod van aangepast sporten in de gemeente Leusden. U vindt hier een overzicht van de verschillende verenigingen en de overige instanties die een aanbod hebben voor mensen met een beperking. Daarnaast zijn er verenigingen die wel (toekomst)mogelijkheden hebben voor deze doelgroep, maar deze nog niet hebben gerealiseerd. Tot slot is er veel informatie te vinden met handige websites over sporten en bewegen met een beperking. Wij hopen u hiermee van dienst te zijn. Heeft u nog vragen of wilt u hulp en ondersteuning neem dan gerust contact met ons op.

## WELKE SPORTEN KUNT U DOEN MET UW SPECIFIEKE BEPERKING(EN)?

Veel mensen met een beperking die besloten hebben om te gaan sporten lopen al snel op tegen de volgende vraag: 'Welke sporten kan ik doen met mijn beperking?' De ene beperking is de andere niet en zo moet voor elke sporter met een beperking apart worden bekeken wat voor hem of haar een geschikte sport is en op welk niveau sportbeoefening mogelijk is. Op de site van CZ Zorgverzekeringen is een schat aan informatie te vinden over sporten met verschillende beperkingen. Via de sportkiezer kunt u uw beperking(en) invullen en de computer selecteert dan de sporten die voor u geschikt zijn. Daarnaast is er een uitgebreide beschrijving te vinden per beperking of aandoening op het gebied van sporten.

### [www.medicinfo.nl](http://www.medicinfo.nl)

- [Sportkiezer](#) interactief > bewegen > sporten met beperking

- [Uitgebreide informatie](#)

medisch abc > leven met een chronische ziekte > sporten met een beperking.

SPECIAAL VOOR MENSEN MET EEN  
VERSTANDELIJKE BEPERKING:

**BILJARTVERENIGING LEUSDEN**  
BILJARTEN VANAF 18 JAAR  
TEL:(033) 4950489  
[WWW.BILJARTVERENIGING  
LEUSDEN.NL](http://WWW.BILJARTVERENIGINGLEUSDEN.NL)

**BOWLINGVERENIGING DE KORF**  
BOWLEN VOOR ALLE LEEFTIJDEN.  
[WWW.BV-DEKORF.NL](http://WWW.BV-DEKORF.NL)

**LANDELIJK SERVICE CENTRUM  
SCOUTING NEDERLAND**  
SCOUTING VOOR 4 TOT 23 JARIGEN  
TEL:(033) 4632585  
[WWW.MANITOBA.NL](http://WWW.MANITOBA.NL)

## SPORTMIDDAG VOOR KINDEREN MET EEN BEPERKING

Regelmatig wordt er een sportmiddag voor kinderen met een beperking georganiseerd. De kinderen kunnen dan, naast een leuke sportieve middag, kennismaken met diverse sporten. Verenigingen/organisaties uit de gemeente Leusden geven clinics en trainingen. Informatie over de data en tijdstippen wordt vermeldt op de website en in de diverse media.

## VERENIGINGEN EN INSTANTIES IN DE GEMEENTE LEUSDEN MET EEN AANBOD VOOR MENSEN MET EEN BEPERKING

### • Zwembad de Octopus

Programma's voor mensen met een beperking. Aquajoggen en zwemles voor kinderen met een (lichte) lichamelijke of verstandelijke beperking.

Tel: (033) 4943043

[www.zwembadoctopus.nl](http://www.zwembadoctopus.nl)



### • Fitnesscentrum Academas

In overleg met een fysiotherapeut is er een aangepast sportprogramma te volgen voor mensen met een beperking.

Tel: (033) 4343 939

[www.academas.nl](http://www.academas.nl)



### • Gymnastiekvereniging IMPALA

Gymnastiekvereniging IMPALA biedt gym aan voor 3 verschillende groepen.

1. Gym voor 55+. Ook voor mensen met een chronische ziekte als astma, diabetes, Parkinson, MS e.d.
2. Gym voor kinderen tot 18 jaar met een verstandelijke beperking.
3. Gym voor volwassenen met een lichamelijke en verstandelijke beperking.

Tel: (033) 4940 110

[www.gvimpala.nl](http://www.gvimpala.nl)



### • Gym extra

Extra gymnastieklessen voor kinderen met een motorische achterstand voor de groepen 4 en 5 van de basisscholen in de gymzaal Lijsterbeslaan.

Tel: (033) 4947189

[www.welzijnleusden.nl](http://www.welzijnleusden.nl)

### • Mixed Hockey club Leusden

Op zaterdag biedt de hockeyclub G- en LG-hockey trainingen aan.

Tel: (033) 4953249

[www.mhcleusden.nl](http://www.mhcleusden.nl)

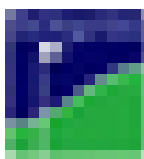


### • Leusdense golfclub De Hoge Kleij

Voor minder valide golfers is er de mogelijkheid om in een handicart (elektrische kar) op de golfbaan te rijden.

Tel: 06-22 7888 94

[www.hogekleij.nl](http://www.hogekleij.nl)



### • Leusder Zwem- & /Poloclub De Haaien

In zwembad de octopus wordt sepihydrotherapie gegeven voor mensen met fibromyalgie. Onder leiding van een fysiotherapeut wordt er bewogen in het verwarmde water.

Tel: (033) -4630445

[www.dehaaien.nl](http://www.dehaaien.nl)

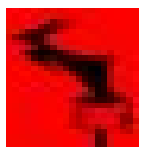


### KC Antilopen

Het G-team is bedoeld voor mensen van 12 jaar e.o. met een verstandelijk en/of lichamelijke beperking.

Tel: 033-4322134

[www.antilopen.nl](http://www.antilopen.nl)



## VERENIGING MET EEN TOEKOMSTMOGELIJKHEID OP HET GEBIED VAN DE AANGEPASTE SPORT

### Dansstudio Pauline

Bij Dansstudio Pauline kunnen kinderen met een beperking echte dansles krijgen in clipdance of streetdance.

(vanaf september 2009)

Tel: 06 207 301 97

[www.studiopauline.nl](http://www.studiopauline.nl)



## BELANG VAN SPORT EN BEWEGEN

Sport en bewegen is, zo is de doening hebt. Sporten kan therapeutisch werken, je zelfvertrouwen verhogen en natuurlijk is ook het lichamelijke aspect van groot belang. Het biedt mogelijkheden om je eigen beweeggrenzen te verruimen en te verkennen. Kortom, je wordt over het algemeen sterker van sporten, aldus de medisch directeur van

het Universitair Centrum Sportgeneeskunde in Utrecht en bewegingstherapeut Mik Borsten. Iedereen zou bij voorkeur iedere dag een half uurtje moeten bewegen, zo raadde hij aan. Maar als je dat niet haalt, zorg dan in ieder geval dat je enige beweging krijgt!

het Universitair Centrum Sportgeneeskunde in Utrecht en bewegingstherapeut Mik Borsten. Iedereen zou bij voorkeur iedere dag een half uurtje moeten bewegen, zo raadde hij aan. Maar als je dat niet haalt, zorg dan in ieder geval dat je enige beweging krijgt!

Bron: [www.waocafe.nl](http://www.waocafe.nl)

### De mogelijkheden voor subsidieaanvragen voor verenigingen.

Om sporten voor mensen met een beperking te stimuleren zijn er een aantal subsidies waar verenigingen gebruik van kunnen maken. Wilt u aanpassingen doen bij u accommodatie? Of wilt u een nieuwe groep opstarten binnen u vereniging? Zie hieronder de mogelijkheden. Daarnaast kan een vereniging in aanmerking komen voor een financiële bijdrage vanuit de Breedtesport.

- [www.nfsg.nl](http://www.nfsg.nl)

- [www.doen.nl](http://www.doen.nl)

- [www.aanvraag.nl](http://www.aanvraag.nl)