HIER!

doet iedereen mee

aangepast sport- en beweegaanbod

HIER! kun je ons volgen

@actiefinnissewaard

Voor je ligt het activiteitenboekje

‘HIER! doet iedereen mee’

Het boekje is tot stand gekomen op initiatief van het Lokaal Akkoord Sport en Bewegen.

Op 27 januari 2020 is het Lokaal Akkoord Sport en Bewegen van start gegaan in de gemeente Nissewaard. Een vertaling vanuit het landelijk Sportakkoord, waarin verschillende enthousiaste sport- en beweeg liefhebbers met de gemeente samenwerkt om het sporten en bewegen in Nissewaard te stimuleren.

In het Lokaal Akkoord Sport en Bewegen wordt er in verschillende werkgroepen gewerkt aan belangrijke thema’s zoals: Armoede & bewegen, Onderwijs & bewegen, Inclusief sporten, Vitaal aanbod, Veilig Sportklimaat en Topsport. De werkgroepen maken zich sterk voor een breed beweeg aanbod van toekomstbestendige verenigingen.

Dit boekje is een vervolg op het eerder uitgegeven activiteitenboekje **‘HIER! gebeurt het in Nissewaard’**. Een boekje waarin we in samenwerking met de combinatiefunctionarissen van de gemeente een mooi uitgebreid overzicht van het vrijetijdsaanbod in Nissewaard hebben gemaakt. Voor een ieder wat wils en waar iedereen aan mee kan doen.

Ondanks dat er door jong en oud volop binnen en buiten gesport kan worden in Nissewaard ontstaan of zijn er ook drempels voor sporters en aanbieders, die het ons kunnen bemoeilijken om mee te doen. Samen met de gemeente Nissewaard proberen we deze drempels te verlagen of zelfs helemaal weg te nemen.

De werkgroep die zich vanuit het Lokaal Akkoord Sport en Bewegen bezighoudt met het thema ‘Inclusief sporten’ had de wens om een apart activiteitenboekje uit te brengen met daarin het beweegaanbod voor mensen met een beperking. Voor deze groep is het niet altijd makkelijk om een passend vrijetijdsaanbod te vinden waarbij er rekening wordt gehouden met de mogelijkheden die men heeft.

In het boekje wat voor je ligt vind je een groot gedeelte van het aangepast vrijetijdsaanbod met gespecialiseerde begeleiding of ondersteuning. Om het boekje actueel te houden is er gekozen voor een flexibel exemplaar. Eentje met losse pagina’s die met een ring bij elkaar wordt gehouden. Op deze manier kun je bewaren wat je interessant vindt en maak je jouw eigen overzicht. Komt er nieuw aanbod bij? Dan worden deze pagina’s bij diverse ophaal punten neergelegd.

Kortom: HIER? doet iedereen mee

Namens het Lokaal Akkoord Sport en Bewegen

Sport & Bewegen
Verenigt
Nissewaard

ORGANISATIE Werkgroepen Lokaal Akkoord Sport & Bewegen x Gemeente Nissewaard www.actiefinnissewaard.nl
TEKST & REDACTIE Gemeente Nissewaard **ONTWERP** PitchParrot www.pitchparrot.com
DRUKWERK Puntgaaf Drukwerk www.puntgaafdrukwerk.nl

Uitleg ‘HIER? doet iedereen mee’

De pagina’s in deze waaier zijn ingedeeld in categorieën. Iedere categorie geeft aan welk sport- en beweegaanbod er is voor verschillende beperkingen. Het uitgangspunt van het boekje is om te laten zien welke beweegmogelijkheden er zijn. Alle aanbieders werken met gespecialiseerde trainers. Ze zijn actief binnen het reguliere aanbod of het aangepaste sport- en beweegaanbod. Er zijn aanbieders die onder meerdere categorieën vallen en daarom meerdere keren in het boekje terugkomen.

Lichamelijke beperkingen*

Auditieve/Visuele beperkingen

Ontwikkelings- en Aandachts-stoornissen

Verstandelijke beperkingen

Langdurig ziekte

Senioren

*Het rolstoelsymbool zegt niets over rolstoeltoegankelijkheid, informeer naar de mogelijkheden bij de aanbieder.

Wil je graag sporten, maar staat jouw categorie of activiteit er niet bij? Dat betekent niet dat er geen aanbod is voor jou. Neem gerust contact op met de aanbieder om te kijken wat er mogelijk is. Vind je het fijner dat een combinatiefunctionaris van de gemeente Nissewaard met jou meedenkt? Neem dan contact met ze op door een e-mail te sturen naar **combinatiefunctionaris@nissewaard.nl** of te bellen naar **140181**.

HIER! wil ik heen

Rotterdampas

De Rotterdampas is er om mensen te motiveren om leuke dingen te doen en van het leven te genieten. Met de Rotterdampas word je op ideeën gebracht en worden drempels om attracties te bezoeken verlaagd. Je ontvangt gratis toegang of kortingen op de entree. Jaarlijks biedt de Rotterdampas meer dan 750 acties aan. Het pasjaar loopt van 1 maart tot en met 28 februari. De Rotterdampas is te koop voor iedereen die in de gemeente Nissewaard woont. Je ontvangt met deze pas 25 euro korting op een lidmaatschap bij verschillende verenigingen. Bij deze organisaties staat een icoontje van de Rotterdampas.

Let op: Deze korting is alleen geldig als je de Rotterdampas hebt.
Kijk voor alle kortingen en gratis uitjes op **www.rotterdampas.nl**.

Jeugd fonds

Het is voor alle kinderen fijn en belangrijk om te kunnen sporten, een zwemdiploma te behalen, een muziekinstrument te bespelen of om lid te worden van een vereniging. Kortom alle kinderen zijn welkom! Ook als ouders of verzorgers een laag inkomen hebben. De gemeente Nissewaard, Leergeld Voorne-Putten en Jeugdfonds Sport en Cultuur werken samen om alle kinderen te bereiken.

Het geld dat beschikbaar wordt gesteld is bedoeld voor sport-, muziek-, of tekenles voor kinderen. De bijdrage wordt aan de sportclub of vereniging betaald. De fondsen zijn bestemd voor kinderen van 4 t/m 17 jaar uit gezinnen met een besteedbaar inkomen tussen de 120% en 150% van de bijstandsnorm. Kijk voor meer informatie op **nissewaard.nl/kinderfondsen.**

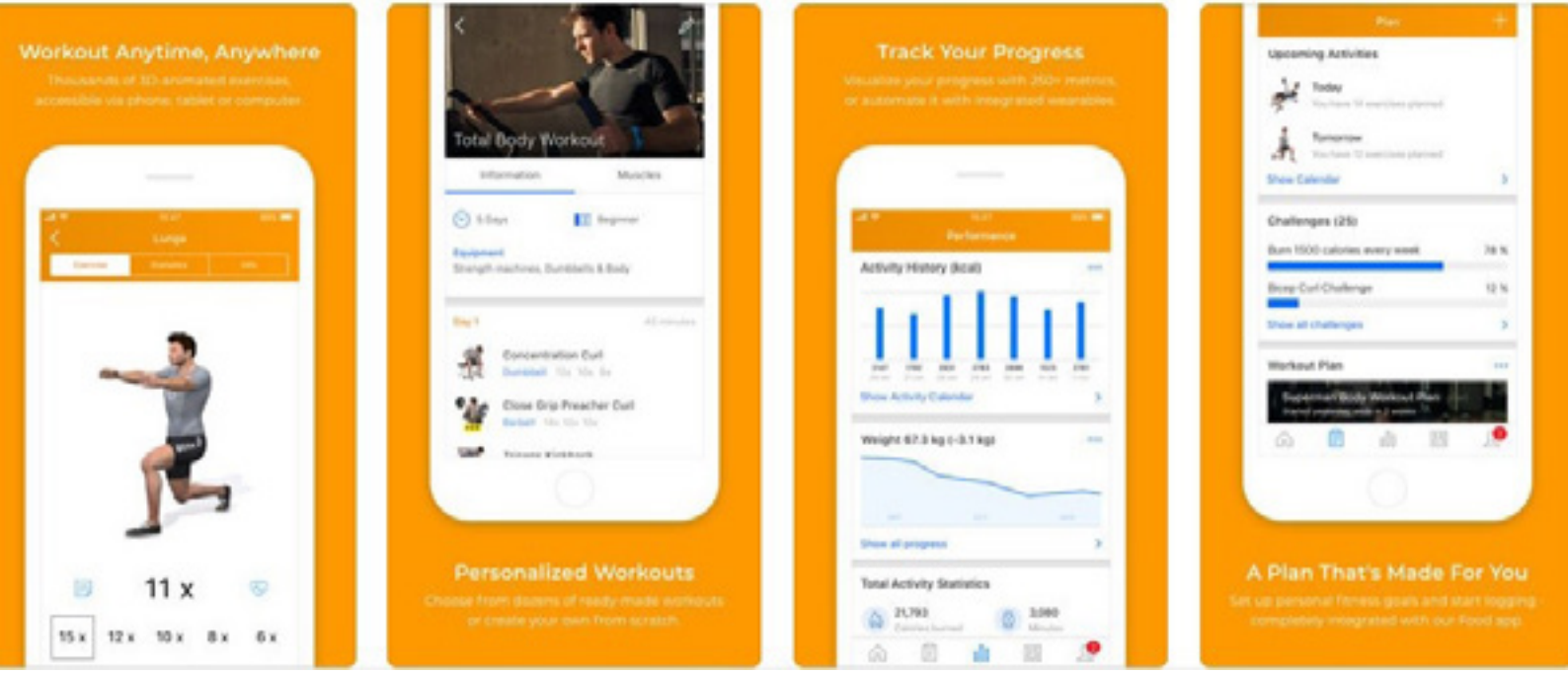
JEUGD FONDS SPORT & CULTUUR

App Uniek Sporten

Sport je liever vanuit huis? Dat kan met de Uniek Sporten app.

Iedereen kan met deze app vanuit thuis (fitness) oefeningen doen. Of je nu beginnend of gevorderd sporter bent. In de app kun je aangeven wat jouw beperking is. Op basis daarvan krijg je oefeningen die bij jou passen. Bij de workouts kun je ook je voortgang bijhouden en nieuwe uitdagingen selecteren en aangaan.

Naast de workouts heeft de app ook een community functie. Gebruikers kunnen op deze manier onderling ideeën uitwisselen over bewegen, maar ook over bijvoorbeeld gezonde recepten. De app is gratis te downloaden via **www.unieksporten.nl** voor Android en Apple.



LICHAMELIJKE BEPERKINGEN

GHVV'13

Guldelandseweg 2
Geervliet

secretaris@ghvv13.nl

www.ghvv13.nl

6+

Voetballen bij GHVV'13

GHVV heeft een jeugd- en seniorenteam. Het motto is: iedereen is welkom! Binnen de teams is er sprake van een diversiteit aan beperkingen die GHVV graag uitdagingen noemt.

Samen met de deelnemer en eventuele ouders/ begeleiders kijken ze naar wat er nodig is om te kunnen deelnemen. Gedurende de trainingen zijn er geschoolde begeleiders aanwezig. Hiernaast zijn er ook extra trainers die ingezet kunnen worden tijdens de training.

ZWEMMEN

Zwemmen bij A.S.V.P.

Bij A.S.V.P. kunnen volwassenen met een lichamelijke beperking in extra verwarmd water (35 graden) zwemmen. Dit gebeurt onder professionele begeleiding.

Ook het zwembad is van alle gemakken voorzien, zoals een beweegbare bodem, liften en rolstoelen die ook in het water gebruikt kunnen worden. De gehele locatie is rolstoelvriendelijk.

A.S.V.P.
(Aangepaste Sporten Voorne-Putten)

P.J. Bliekstraat 2-6
Spijkenisse

info@asvp2020.nl

www.asvp2020.nl

18+

Fysio & Fit
De Brug

Galileïlaan 11
Spijkenisse

info@fysiotherapiedebrug.nl

www.fysiotherapiedebrug.nl

Fitkids

Fitkids is het fitness- en oefenprogramma voor kinderen met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. De kinderen kunnen bij Fitkids gedurende een aantal maanden trainen en bewegen onder professionele begeleiding.

Bij elk Fitkidscentrum is een kinderfysiotherapeut betrokken. In een Fitkids-uur wordt er zowel individueel op fitnessapparatuur, als in groepsverband getraind. In groepsverband worden allerlei soorten sport en spel gedaan.

6-18

PRECISIESPORT

Veel aanbod bij De Nieuwe Brug!

Bowlen
Iedere maand worden er 10 banen afgehuurd om met elkaar te bowlen in het bowlingscentrum van Spijkenisse. Vind je het leuk om mee te doen met bowlen? Neem dan contact op met Stichting De Nieuwe Brug om te vragen naar beschikbaarheid.

Darten
Iedere dinsdagavond is er een mogelijkheid om te darten. Er is een mooie dartkast en een leuke groep mensen om mee te darten. Concentratie is een vereiste, maar gezelligheid staat voorop.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

DANSEN EN ZWEMMEN

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

15+

5+

Dansen
Bij Stichting De Nieuwe Brug kun je iedere dinsdagavond dansen. Er zijn 4 groepen met verschillende niveaus waarin (stijldans) lesgegeven wordt. Er wordt altijd geëindigd met een linedance. Ieder jaar verzorgt de Stichting twee a drie keer een line dance avond op de zaterdag.

Zwemmen
Iedere maandagavond wordt er een divers aanbod geboden in het Rivierabad. Je kunt je diploma halen, wedstrijd zwemmen, recreatief zwemmen en nog veel meer activiteiten in het water. Trek jij alvast je zwemkleren aan?

WANDELEN EN SPORT

Wandelen

De Nieuwe Brug wandelt ongeveer 8 keer per jaar een route tussen de 5 en 7 kilometer. Aansluitend wordt er met elkaar geluncht. Ieder jaar wordt er ook deelgenomen aan de avondvierdaagse.

Sportinstuif

Bij de sportinstuif wordt elke week afwisselend een aantal sporten beoefend. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau en met zijn eigen mogelijkheden. Het aanbod varieert van knotshockey tot volleybal en van conditietraining tot en met basketbal.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

ZWEMMEN

BOBOZ

Groene Kruisweg 21
Spijkenisse

www.zwemvereniging
bobozspijkenisse.nl

5-17

Zwemmen bij Boboz

De lessen bij Boboz worden door vrijwillige ervaren begeleidsters gegeven, Een aantal van hen is in het bezit van het zweminstructeur diploma. Soms is het nodig om een verklaring van de behandelend arts of fysiotherapeut te hebben, waarin wordt aangegeven met welke beperkingen er rekening moet worden gehouden door de zweminstructeurs.

Het belang van het kind staat voorop. Boboz vindt het belangrijk dat het kind plezier in het water heeft, daarmee vorm je de basis voor het zelfvertrouwen in het water.

ROLSTOELTENNIS

Rolstoeltennis bij LTC Spijkenisse

Bij LTC Spijkenisse kunnen mensen terecht die niet meer in staat zijn om staand te tennissen, Door een beperking of een blessure. Rolstoeltennis is voor mensen die dagelijks afhankelijk zijn van een rolstoel, maar ook als je fysiek beperkt bent ben je van harte welkom.

De club organiseert gedurende het jaar evenementen voor alle valide en rolstoel leden, zoals zij zeggen: voor de ‘lopers’en de ‘rollers’. Denk aan een toernooi, maar ook aan onderlinge activiteiten.

LTC Spijkenisse

Schenkelweg 110A
Spijkenisse

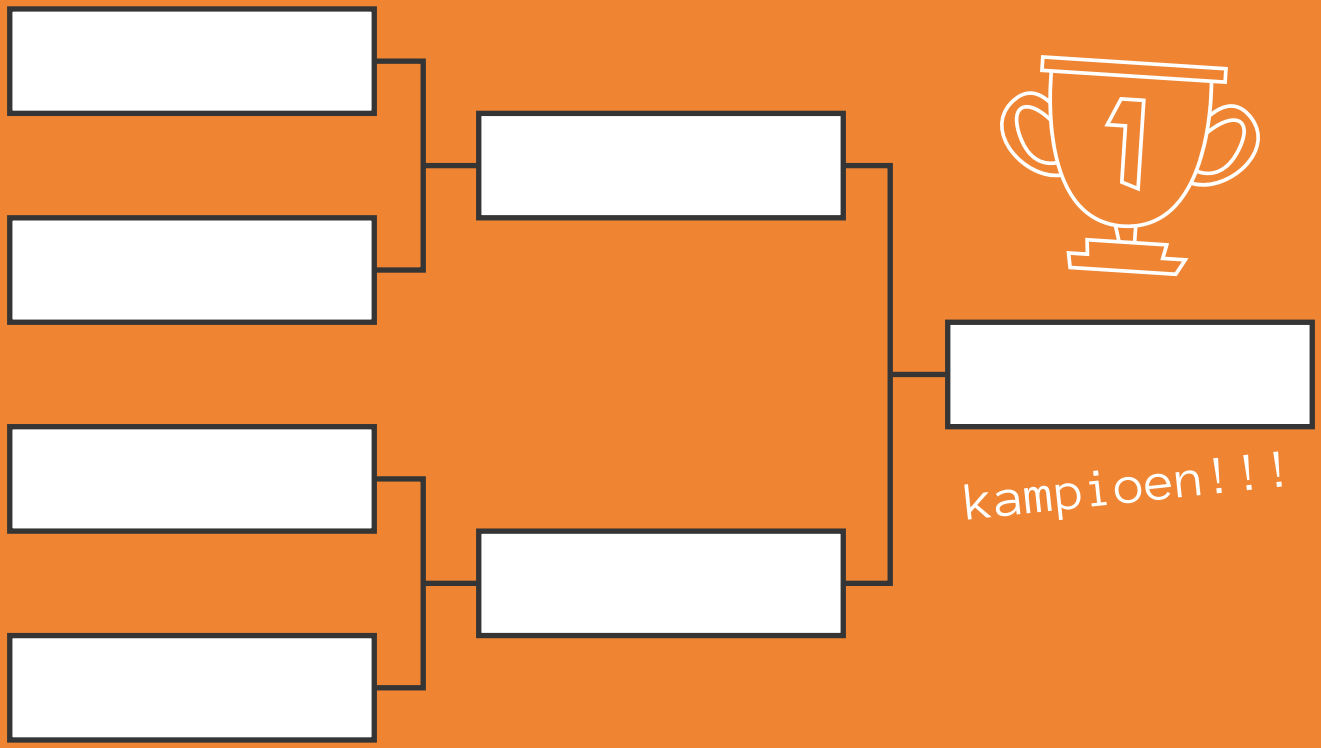
rollers@ltc-spijkenisse.nl

www.ltc-spijkenisse.nl

6+

Rotterdam pas

HÉ! TOERNOOIT JE DOEN?



Rayleigh Beukema

Rolstoeltennisster bij LTC Spijkenisse

Ze is pas negen jaar, maar heeft haar hart verloren aan het rolstoeltennis. Rayleigh voelt zich één met de groep. Waar ze op school de enigste is in een rolstoel is ze bij de tennis ‘net als de rest’.

“Toen ik begon met tennissen bij LTC Spijkenisse kende ik nog helemaal niemand”, beschrijft de nog jonge tennisster: “Nu heb ik de andere tennissers ook leren kennen, maar ze zijn wel een stuk ouder dan ik.”

De hoeveelheid energie die ze heeft speelt soms parten tijdens de trainingen.

Rayleigh Beukema - Rolstoeltennisster bij LTC Spijkenisse

Rayleigh: “Ik ben altijd erg moe, maar wil niet opgeven dus ga altijd maar door.” Een ander meisje helpt Rayleigh nu wanneer dat nodig is, zodat ze – ondanks de vermoeidheid – toch kan blijven tennissen.

Voor een korte periode stonden er in de weekenden wel eens toernooien gepland, maar die laat Rayleigh nu aan haar voorbij gaan. Rayleigh: “Ik vond het echt heel leuk, maar werd er echt te moe van. Op een gegeven moment werd ik zelfs ziek, dus ik moest ermee stoppen.”

Of je rolstoeltennis eens uit moet proberen? “Zeker!”, als het aan Rayleigh ligt: “Kom naar onze vereniging want dan kunnen we samen tennissen! Dat lijkt me erg leuk.” En, meer vriendjes en vriendinnetjes maken bij de tennis, wie wil dat nou niet?

VERSTANDELIJKE BEPERKINGEN

GHVV'13

Guldelandseweg 2
Geervliet

secretaris@ghvv13.nl

www.ghvv13.nl

6+

Voetballen bij GHVV'13

GHVV heeft een jeugd- en seniorenteam. Het motto is: iedereen is welkom! Binnen de teams is er sprake van een diversiteit aan beperkingen die GHVV graag uitdagingen noemt.

Samen met de deelnemer en eventuele ouders/ begeleiders kijken ze naar wat er nodig is om te kunnen deelnemen. Gedurende de trainingen zijn er geschoolde begeleiders aanwezig. Hiernaast zijn er ook extra trainers die ingezet kunnen worden tijdens de training.

FITKIDS

Fitkids

Fitkids is het fitness- en oefenprogramma voor kinderen met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. De kinderen kunnen bij Fitkids gedurende een aantal maanden trainen en bewegen onder professionele begeleiding.

Bij elk Fitkidscentrum is een kinderfysiotherapeut betrokken. In een Fitkids-uur wordt er zowel individueel op fitnessapparatuur, als in groepsverband getraind. In groepsverband worden allerlei soorten sport en spel gedaan.

Fysio & Fit
De Brug

Galileïlaan 11
Spijkenisse

info@fysiotherapiedebrug.nl

www.fysiotherapiedebrug.nl

6-18

DANCE

GrapeFine Sports

Kerkweg 47C
Spijkenisse

info@grapefinesports.nl

www.grapefinesports.nl

12+

Dansen bij GrapeFine

In de G-dance lessen wordt er gedanst op vrolijke muziek met iedereen die van dansen houdt. Muziek die je kent uit de Zumba lessen, van mini disco's op vakantie of uit de hitlijsten.

Eenvoudige bewegingen, niet prestatie gericht en in een groep met verschillende mensen met een verstandelijke beperking (of eventueel een lichte lichamelijke beperking).

PRECISIESPORT

Veel aanbod bij De Nieuwe Brug!

Bowlen
Iedere maand worden er 10 banen afgehuurd om met elkaar te bowlen in het bowlingscentrum van Spijkenisse. Vind je het leuk om mee te doen met bowlen? Neem dan contact op met Stichting De Nieuwe Brug om te vragen naar beschikbaarheid.

Darten
Iedere dinsdagavond is er een mogelijkheid om te darten. Er is een mooie dartkast en een leuke groep mensen om mee te darten. Concentratie is een vereiste, maar gezelligheid staat voorop.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

DANSEN EN ZWEMMEN

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

15+

5+

Dansen
Bij Stichting De Nieuwe Brug kun je iedere dinsdagavond dansen. Er zijn 4 groepen met verschillende niveaus waarin (stijldans) lesgegeven wordt. Er wordt altijd geëindigd met een linedance. Ieder jaar verzorgt de Stichting twee a drie keer een line dance avond op de zaterdag.

Zwemmen
Iedere maandagavond wordt er een divers aanbod geboden in het Rivierabad. Je kunt je diploma halen, wedstrijd zwemmen, recreatief zwemmen en nog veel meer activiteiten in het water. Trek jij alvast je zwemkleren aan?

WANDELEN EN SPORT

Wandelen

De Nieuwe Brug wandelt ongeveer 8 keer per jaar een route tussen de 5 en 7 kilometer. Aansluitend wordt er met elkaar geluncht. Ieder jaar wordt er ook deelgenomen aan de avondvierdaagse.

Sportinstuif

Bij de sportinstuif wordt elke week afwisselend een aantal sporten beoefend. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau en met zijn eigen mogelijkheden. Het aanbod varieert van knotshockey tot volleybal en van conditietraining tot en met basketbal.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

AV Spark

Atletiekpad 1
Spijkenisse

info@avspark.nl

www.avspark.nl

7+

Atletiekvereniging Spark

Bij atletiekvereniging Spark staat gezelligheid voorop. Het is belangrijk dat iedereen kan sporten op zijn eigen niveau. Iedereen is bij Spark een topsporter.

De groep wordt begeleid door zes enthousiaste en gediplomeerde atletiektrainers die in de afgelopen twintig jaar veel ervaring hebben opgedaan in het omgaan met atleten met een verstandelijke beperking. Bij Spark worden bijna alle onderdelen van de atletiek beoefend zover als dit lukt.

G-VOETBAL

G-Voetballen bij VV Zuidland

G-voetbal bij voetbalvereniging Zuidland is bedoeld voor mensen die door hun verstandelijke beperking niet aan de reguliere competitie kunnen deelnemen.

Deze groep voetballers heeft net even meer aandacht nodig en moet dingen net iets duidelijker en eenvoudiger uitgelegd krijgen. Het uitgangspunt is altijd dat er recreatief wordt gespeeld en dat zoveel mogelijk de spelregels van ‘het gewone voetbal’ worden gehanteerd.

Voetbalvereniging Zuidland

Kerkweg 84
Zuidland

gvoetbal@vvzuidland.nl

www.vvzuidland.nl

15+

IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN, DUS IK DENK DAT IK HET WEL KAN
– Pippie Langkous

Jeroen Jaspers

G-atleet bij Atletiekvereniging Spark

Jeroen Jaspers is inmiddels al 26 jaar lid van atletiekvereniging Spark. Waar eerst een heel kleine groep aanwezig was, is dat met de jaren uitgebreid tot een groot aantal sportieve dames en heren. Niet alleen sporten staat centraal, het gezellig hebben en het maken van vrienden is misschien nog wel belangrijker.

Met drie atleten werd er 26 jaar geleden gestart, inmiddels zijn het er zeker 30. De ‘oude garde’ is er nog steeds bij, waardoor de groep erg gevarieerd is. Het gezelligst is het altijd met hun, geeft Jeroen toe. Tijdens de trainingen elkaar

op zoeken is heel fijn en zorgt voor een vertrouwd gevoel. Met datzelfde gevoel traint de groep met elkaar voor bijvoorbeeld de Special Olympics en gaan ze in het seizoen verschillende wedstrijden af. Vanwege de beperkingen wordt er goed opgelet dat de verschillende niveaus opgeheven worden waar nodig. Op die manier is er een eerlijke strijd met elkaar!

Bij de vraag welk onderdeel favoriet is, is er bij Jeroen geen twijfel: “Speerwerpen”. Bij elke training heeft iedereen een onderdeel waarbij ze een-op-een met een trainer aan de slag kunnen.

Die individuele aandacht is fijn, maar tegelijkertijd ook lastig.

Een ledenstop was daarom ook nodig, omdat er een tekort aan trainers was. Uiteindelijk wordt iedereen aan het sporten gezet; al spelend in beweging zijn.

De vrienden die Jeroen heeft gemaakt bij Spark komt hij geregeld tegen bij stichting De Nieuwe Brug. Naast het sporten met deze groep kunnen ze daar samen bowlen, naar de disco of een avondje bingo spelen. Een waardevolle toevoeging waaruit blijkt dat de ontmoeting bij Spark een mooie eerste stap is. Je kunt een maand gratis meetrainen, dus zoals Jeroen – die ook in de winter of op een regenachtige dag met plezier naar Spark gaat – zou zeggen: “niets houdt je tegen!”

AUDITIEVE/VISUELE BEPERKINGEN

Fysio & Fit
De Brug

Galileïlaan 11
Spijkenisse

info@fysiotherapiedebrug.nl

www.fysiotherapiedebrug.nl

Fitkids

6-18

Fitkids is het fitness- en oefenprogramma voor kinderen met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. De kinderen kunnen bij Fitkids gedurende een aantal maanden trainen en bewegen onder professionele begeleiding.

Bij elk Fitkidscentrum is een kinderfysiotherapeut betrokken. In een Fitkids-uur wordt er zowel individueel op fitnessapparatuur, als in groepsverband getraind. In groepsverband worden allerlei soorten sport en spel gedaan.

PRECISIESPORT

Veel aanbod bij De Nieuwe Brug!

Bowlen
Iedere maand worden er 10 banen afgehuurd om met elkaar te bowlen in het bowlingscentrum van Spijkenisse. Vind je het leuk om mee te doen met bowlen? Neem dan contact op met Stichting De Nieuwe Brug om te vragen naar beschikbaarheid.

Darten
Iedere dinsdagavond is er een mogelijkheid om te darten. Er is een mooie dartkast en een leuke groep mensen om mee te darten. Concentratie is een vereiste, maar gezelligheid staat voorop.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

DANSEN EN ZWEMMEN

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

15+

5+

Dansen
Bij Stichting De Nieuwe Brug kun je iedere dinsdagavond dansen. Er zijn 4 groepen met verschillende niveaus waarin (stijldans) lesgegeven wordt. Er wordt altijd geëindigd met een linedance. Ieder jaar verzorgt de Stichting twee a drie keer een line dance avond op de zaterdag.

Zwemmen
Iedere maandagavond wordt er een divers aanbod geboden in het Rivierabad. Je kunt je diploma halen, wedstrijd zwemmen, recreatief zwemmen en nog veel meer activiteiten in het water. Trek jij alvast je zwemkleren aan?

WANDELEN EN SPORT

Wandelen

De Nieuwe Brug wandelt ongeveer 8 keer per jaar een route tussen de 5 en 7 kilometer. Aansluitend wordt er met elkaar geluncht. Ieder jaar wordt er ook deelgenomen aan de avondvierdaagse.

Sportinstuif

Bij de sportinstuif wordt elke week afwisselend een aantal sporten beoefend. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau en met zijn eigen mogelijkheden. Het aanbod varieert van knotshockey tot volleybal en van conditietraining tot en met basketbal.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

A.S.V.P.
(Aangepaste Sporten Voorne-Putten)

P.J. Bliekstraat 2-6
Spijkenisse

info@asvp2020.nl

www.asvp2020.nl

18+

Zwemmen bij A.S.V.P.

Bij A.S.V.P. kunnen volwassenen met een lichamelijke beperking in extra verwarmd water (35 graden) zwemmen. Dit gebeurt onder professionele begeleiding.

Ook het zwembad is van alle gemakken voorzien, zoals een beweegbare bodem, liften en rolstoelen die ook in het water gebruikt kunnen worden. De gehele locatie is rolstoelvriendelijk.

Special Olympics

Special Olympics Nederland is dé sportorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking. Sporten is gezond, zeker voor sporters met een verstandelijke beperking. Door de evenementen die Special Olympics organiseert geven zij sporters de kans om medailles te winnen en te stralen op een podium.

Dat geeft hun meer zelfrespect en zelfvertrouwen waardoor ze sterker in hun schoenen gaan staan. Zo worden ze mondiger, zelfstandiger en leren de sporters opkomen voor hun eigen belangen. Daarmee verbeterd de kwaliteit van hun leven en neemt hun geluksgraad toe.

Foto: Bart Weerdenburg

Elk jaar worden er meerdere Special Olympics evenementen georganiseerd. Dit kan regionaal, nationaal, maar ook internationaal. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau en plezier staat voorop.

Special Olympics

De Regionale Spelen is een jaarlijks eendaags evenement, met minimaal vier en maximaal tien takken van sport. Ook het Regionaal Evenement is een jaarlijks terugkerend eendaags evenement voor maximaal drie takken van sport.

Iedere twee jaar worden de Nationale Spelen roulerend door Nederland georganiseerd, voor minimaal 13 en maximaal 20 takken van sport. Deelname aan de Nationale Spelen is tevens een voorwaarde om als vereniging mee te doen aan de loting voor internationale Special Olympics toernooien. Voorafgaand aan de Olympische Spelen, worden de Special Olympics World Games georganiseerd waar delegaties vanuit de hele wereld aan meedoen.

Op de website **www.specialolympics.nl/evenementen/** staat een overzicht van alle evenementen die op de planning staan. Ook vind je er meer informatie over de evenementen en de voorwaarden om deel te nemen. Wellicht verschijn jij in de toekomst wel een keer aan de start!

Foto: Bart Weerdenburg

LANGDURIG ZIEK

GHVV'13

Guldelandseweg 2
Geervliet

secretaris@ghvv13.nl

www.ghvv13.nl

6+

Voetballen bij GHVV'13

GHVV heeft een jeugd- en seniorenteam. Het motto is: iedereen is welkom! Binnen de teams is er sprake van een diversiteit aan beperkingen die GHVV graag uitdagingen noemt.

Samen met de deelnemer en eventuele ouders/ begeleiders kijken ze naar wat er nodig is om te kunnen deelnemen. Gedurende de trainingen zijn er geschoolde begeleiders aanwezig. Hiernaast zijn er ook extra trainers die ingezet kunnen worden tijdens de training.

ZWEMMEN

Zwemmen bij A.S.V.P.

Bij A.S.V.P. kunnen volwassenen met een lichamelijke beperking in extra verwarmd water (35 graden) zwemmen. Dit gebeurt onder professionele begeleiding.

Ook het zwembad is van alle gemakken voorzien, zoals een beweegbare bodem, liften en rolstoelen die ook in het water gebruikt kunnen worden. De gehele locatie is rolstoelvriendelijk.

A.S.V.P.
(Aangepaste Sporten Voorne-Putten)

P.J. Bliekstraat 2-6
Spijkenisse

info@asvp2020.nl

www.asvp2020.nl

18+

Fysio & Fit
De Brug

Galileïlaan 11
Spijkenisse

info@fysiotherapiedebrug.nl

www.fysiotherapiedebrug.nl

Fitkids

6-18

Fitkids is het fitness- en oefenprogramma voor kinderen met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. De kinderen kunnen bij Fitkids gedurende een aantal maanden trainen en bewegen onder professionele begeleiding.

Bij elk Fitkidscentrum is een kinderfysiotherapeut betrokken. In een Fitkids-uur wordt er zowel individueel op fitnessapparatuur, als in groepsverband getraind. In groepsverband worden allerlei soorten sport en spel gedaan.

FYSIO PERFORMANCE

Gelderblom Sportfysiotherapie

De Fysio Performance past binnen een revalidatietraject of werkt preventief en voorkomt blessures of lichamelijke klachten. Door op een efficiënte en veilige manier te (leren) sporten levert Fysio Performance ook een belangrijke bijdrage bij het tegengaan van klachten.

Denk hierbij aan artrose, reumatische aandoeningen, hart- en vaatziekten, longaandoeningen, osteoporose, diabetes en chronische nek- en rugklachten. Begeleiding door een fysiotherapeut.

Gelderblom
Performance Centre

Fitnesspad 1
Spijkenisse

info@gelderblom.nu

www.gelderblom.nu

PERSONAL TRAINING/FITNESS TRAINER

Inner Power Sports

Nissewaard

innerpowersports@gmail.com

www.innerpowersports.nl

Fitness Trainer

Sporten met persoonlijke aandacht, sterker worden, herstellen na een ziekte, je conditie verbeteren of stress verlagen?

Aan de hand van een uitgebreid intakegesprek wordt er in overleg een op maat gemaakt trainingsprogramma ontwikkeld.

Personal trainingslessen kunnen overal gegeven worden. In de fitnessruimte, studio of gewoon lekker buiten.

30-60

PILATES

Pilates bij Inner Power Sports

Tijdens deze training ligt de focus op houding, stabiliteit, controle, coördinatie en ademhaling. Het is een effectieve work-out die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen.

Pilates is ook zeker geschikt als therapeutische training bij revalidatie, ziekten en chronische aandoeningen.
De lessen worden in kleine groepen gegeven waardoor iedereen de aandacht krijgt die hij of zij verdient.

Inner Power Sports

Taxusstraat 5
Spijkenisse

innerpowersports@gmail.com

www.innerpowersports.nl

30-75

PILATES BIJ BORSTKANKER

Inner Power Sports

Taxusstraat 5
Spijkenisse

innerpowersports@gmail.com

www.innerpowersports.nl

Pilates bij borstkanker

Een goede nazorg bij borstkanker is heel belangrijk. De meeste vrouwen hebben na de medische behandelingen naast de vermoeidheid en depressiviteit ook pijn in de arm, krachtvermindering, oedeem en afname van de schouder-arm functie.

In een (nog nieuw te vormen) groep van maximaal 6 personen voor uitsluitend (ex)borstkanker patiënten wordt er een speciaal hiervoor ontwikkelde pilatesles gegeven, als aanvulling op de reguliere therapie.

30-65

SPORTFIT

Gymvereniging

In de grote zaal van De Haveling wordt aan de conditie gewerkt, ieder op zijn eigen niveau. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende werkvormen, bijvoorbeeld: sport & spel, bewegen op muziek en circuittraining met behulp van verschillende materialen.

Uiteraard gaat alles tegelijk met een gezellig praatje. Het draait om beweging van het lichaam in combinatie met sociale contacten.

Geervlietse Gymvereniging

Pr. Julianaplein 1
Geervliet

info@ggvgeervliet.nl

www.ggvgeervliet.nl

50+

BEWEGING VOOR (EX-)HARTPATIËNTEN

RSV
(Ex-)Hartpatiënten
Spijkenisse

Groenewoudlaan 25
Spijkenisse

secretaris@exhart.nl

www.exhart.nl

Spel-, kracht-, conditie- en circuitoefeningen

Wanneer je als ex-hartpatiënt klaar bent met een revalidatietraject is het advies om te gaan sporten en bewegen. Bij Recreatiesportvereniging (Ex-) Hartpatiënten Spijkenisse kan je onder goede begeleiding op een niet competitieve manier bewegen.

De trainers hebben een ruime ervaring met lesgeven. Hiernaast is er ook altijd een EHBO'er aanwezig. Er is oog voor sport, maar ook voor de veiligheid. Wees welkom om in één van onze trainingen mee te bewegen.

Arjo Wijnhorst

oprichter platform Uniek Sporten

Arjo Wijnhorst, het brein achter Uniek Sporten, ziet mogelijkheden in plaats van problemen en richtte Uniek Sporten op. Uniek Sporten is een platform waar je alle informatie kunt vinden over sporten met een beperking.

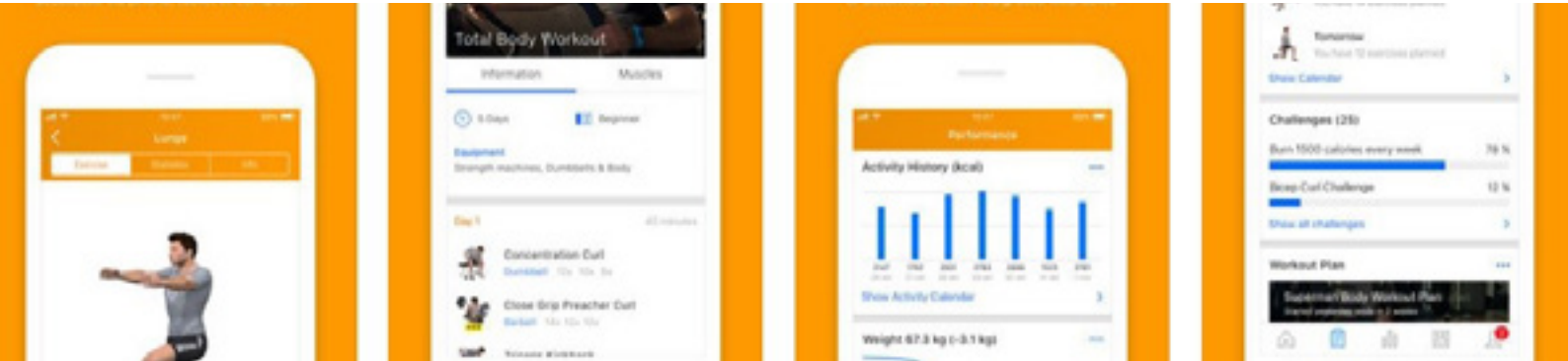
“Je vindt op de website verschillende verhalen van mensen die misschien wel dezelfde hobbels ervaren als dat jij doet”, benoemt Arjo: “Door de verhalen herken je je wellicht in de problemen. Op deze manier kun je kijken naar wat er wél mogelijk is.”

Op de website Unieksporten.nl kun je het sportaanbod in de buurt vinden. Arjo: “In de zoekfunctie kun je aangeven binnen welke straal de aanbieder zich moet bevinden. Op deze manier beslis je zelf hoe ver je wilt reizen.” Daarbij kun je via Unieksporten.nl ook een app downloaden waarbij tal van mogelijkheden liggen voor mensen

met een beperking. “Je geeft in de app aan wat je wél kunt doen en op basis daarvan worden de oefeningen aangepast”, beschrijft Arjo.

In de app staan soms oefeningen waarbij hulpmiddelen nodig zijn, daar is aan gedacht. Arjo: “Uniek sporten kan je helpen met een aanvraag bij de gemeente of zorgverzekeraar. We kunnen meedenken met welke leverancier jou het beste kan helpen.” Soms wordt niet alles vergoed, maar ook dan staat Uniek Sporten klaar om mee te denken in oplossingen.

Het doel van Uniek Sporten is om iedereen in beweging te krijgen. Arjo: “Er zijn genoeg mogelijkheden. Kijk wat er bij je past en wat je leuk vindt om te doen. Gemeente Nissewaard heeft een team van Combinatiefunctionarissen die met jouw mee kunnen kijken waar de juiste aanbieder voor je zit. Sporten geeft plezier. Dat mag niemand missen!”



ONTWIKKELINGS- & AANDACHTSSTOORNISSEN

Fysio & Fit
De Brug

Galileïlaan 11
Spijkenisse

info@fysiotherapiedebrug.nl

www.fysiotherapiedebrug.nl

Fitkids

6-18

Fitkids is het fitness- en oefenprogramma voor kinderen met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. De kinderen kunnen bij Fitkids gedurende een aantal maanden trainen en bewegen onder professionele begeleiding.

Bij elk Fitkidscentrum is een kinderfysiotherapeut betrokken. In een Fitkids-uur wordt er zowel individueel op fitnessapparatuur, als in groepsverband getraind. In groepsverband worden allerlei soorten sport en spel gedaan.

ZWEMMEN

Zwemmen bij A.S.V.P.

Bij A.S.V.P. kunnen volwassenen met een lichamelijke beperking in extra verwarmd water (35 graden) zwemmen. Dit gebeurt onder professionele begeleiding.

Ook het zwembad is van alle gemakken voorzien, zoals een beweegbare bodem, liften en rolstoelen die ook in het water gebruikt kunnen worden. De gehele locatie is rolstoelvriendelijk.

A.S.V.P.
(Aangepaste Sporten Voorne-Putten)

P.J. Bliekstraat 2-6
Spijkenisse

info@asvp2020.nl

www.asvp2020.nl

18+

ZWEMMEN

BOBOZ

Groene Kruisweg 21
Spijkenisse

www.zwemvereniging
bobozspijkenisse.nl

5-17

Zwemmen bij Boboz

De lessen bij Boboz worden door vrijwillige ervaren begeleidsters gegeven, Een aantal van hen is in het bezit van het zweminstructeur diploma. Soms is het nodig om een verklaring van de behandelend arts of fysiotherapeut te hebben, waarin wordt aangegeven met welke beperkingen er rekening moet worden gehouden door de zweminstructeurs.

Het belang van het kind staat voorop. Boboz vindt het belangrijk dat het kind plezier in het water heeft, daarmee vorm je de basis voor het zelfvertrouwen in het water.

PRECISIESPORT

Veel aanbod bij De Nieuwe Brug!

Bowlen
Iedere maand worden er 10 banen afgehuurd om met elkaar te bowlen in het bowlingscentrum van Spijkenisse. Vind je het leuk om mee te doen met bowlen? Neem dan contact op met Stichting De Nieuwe Brug om te vragen naar beschikbaarheid.

Darten
Iedere dinsdagavond is er een mogelijkheid om te darten. Er is een mooie dartkast en een leuke groep mensen om mee te darten. Concentratie is een vereiste, maar gezelligheid staat voorop.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

DANSEN EN ZWEMMEN

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

15+

5+

Dansen
Bij Stichting De Nieuwe Brug kun je iedere dinsdagavond dansen. Er zijn 4 groepen met verschillende niveaus waarin (stijldans) lesgegeven wordt. Er wordt altijd geëindigd met een linedance. Ieder jaar verzorgt de Stichting twee a drie keer een line dance avond op de zaterdag.

Zwemmen
Iedere maandagavond wordt er een divers aanbod geboden in het Rivierabad. Je kunt je diploma halen, wedstrijd zwemmen, recreatief zwemmen en nog veel meer activiteiten in het water. Trek jij alvast je zwemkleren aan?

WANDELEN EN SPORT

Wandelen

De Nieuwe Brug wandelt ongeveer 8 keer per jaar een route tussen de 5 en 7 kilometer. Aansluitend wordt er met elkaar geluncht. Ieder jaar wordt er ook deelgenomen aan de avondvierdaagse.

Sportinstuif

Bij de sportinstuif wordt elke week afwisselend een aantal sporten beoefend. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau en met zijn eigen mogelijkheden. Het aanbod varieert van knotshockey tot volleybal en van conditietraining tot en met basketbal.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

12+

AIKIJUTSU ZELFVERDEDIGING

Kawaguchi dojo

Verdilaan 194
Spijkenisse

kawaguchidojo@gmail.com

www.aikijutsu-zelfverdediging.nl

8+

Rotterdam pas

Aikijutsu

Kinderen die last hebben van concentratieproblemen, slachtoffer zijn van pestgedrag of kinderen met ADHD zijn bij Dick en Michael aan het juiste adres. Dick heeft ruim twintig jaar ervaring als forensisch sociotherapeut binnen een jeugdinstelling en Michael geeft al vele jaren les aan kinderen binnen de krijgskunst.

Bij hen staat respect voor alles en iedereen hoog in het vaandel. Kom meedoen en ervaar hoe leuk het is om samen met anderen te werken aan zelfvertrouwen en respect in de breedste zin van het woord.

Anja de Bruijne

voetbaltrainster G-elftal

Anja de Bruijne is voetbaltrainster van het G-elftal van GHVV'13 in Heenvliet/Geervliet. Als ouder van een voetballende zoon in dit elftal stond ze altijd al langs de lijn, maar inmiddels is ze trotse trainer en helpt ze in de begeleiding rondom het team.

"Toen ik hoorde dat er meer begeleiding nodig was heb ik direct aangeboden om dit te gaan doen. Naast voetbalmoeder ben ik ook zorgprofessional, dus dit was een mooi bijkomend voordeel", spreekt Anja. Inmiddels is de Bruijne al zo'n acht jaar actief bij de vereniging: "Wat ik doe houdt meer in dan

Anja de Bruijne - voetbaltrainster G-elftal

alleen training geven. Voor jongeren met een beperking is sporten niet vanzelfsprekend. Een G-team is veelal een mengelmoes van soorten beperkingen en leeftijden.” Voor zo’n groep staan vergt met name veel flexibiliteit, stressbestendigheid en veel geduld. Anja: “Maar, de dankbaarheid die je terugkrijgt is het zeker waard.”

Het belangrijkste bij de club uit Heenvliet/Geervliet is dat iedereen welkom is. Er is een mogelijkheid tot kennismaken en er wordt geluisterd naar wat de sporter nodig heeft én prettig vindt. Anja: “In sommige gevallen heeft iemand meer individuele begeleiding nodig. We kijken echt naar wat kan in de basis en passen ons aan waar dat nodig is.”

Als trainer ervaart Anja vooral dat je tijdens het proces leert: “Geen één speler is hetzelfde, daardoor doe je veel ervaring op. Er ontstaat een enorm netwerk van trainers en begeleiders die vol passie en met veel kennis op het veld staan. En dat allemaal om die enthousiaste jongeren – die toevallig allemaal een beperking hebben – een wereldtijd te bezorgen!”

SENIOREN

ZKV Zuidland

Kerkweg 82
Zuidland

info@zkvzuidland.nl

www.zkvzuidland.nl

55+

Jeu de boules bij ZKV

Op het terrein van korfbalvereniging ZKV kun je terecht om gezellig, recreatief en vrijblijvend jeu de boules te spelen. ZKV is op het terrein actief met een speciaal aangelegde baan. Er wordt in koppels gespeeld, maar ook zonder teampartner ben je welkom.

PRECISIESPORT

Veel aanbod bij De Nieuwe Brug!

Bowlen
Iedere maand worden er 10 banen afgehuurd om met elkaar te bowlen in het bowlingscentrum van Spijkenisse. Vind je het leuk om mee te doen met bowlen? Neem dan contact op met Stichting De Nieuwe Brug om te vragen naar beschikbaarheid.

Darten
Iedere dinsdagavond is er een mogelijkheid om te darten. Er is een mooie dartkast en een leuke groep mensen om mee te darten. Concentratie is een vereiste, maar gezelligheid staat voorop.

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

55+

DANSEN EN ZWEMMEN

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

55+

Dansen
Bij Stichting De Nieuwe Brug kun je iedere dinsdagavond dansen. Er zijn 4 groepen met verschillende niveaus waarin (stijldans) lesgegeven wordt. Er wordt altijd geëindigd met een linedance. Ieder jaar verzorgt de Stichting twee a drie keer een line dance avond op de zaterdag.

Zwemmen
Iedere maandagavond wordt er een divers aanbod geboden in het Rivierabad. Je kunt je diploma halen, wedstrijd zwemmen, recreatief zwemmen en nog veel meer activiteiten in het water. Trek jij alvast je zwemkleren aan?

WANDELEN EN SPORT

Stichting De Nieuwe Brug

M.A. de Ruijterstraat 7
Spijkenisse

voorzitter@denieuwebrug.com

www.denieuwebrug.com

55+

Wandelen
De Nieuwe Brug wandelt ongeveer 8 keer per jaar een route tussen de 5 en 7 kilometer. Aansluitend wordt er met elkaar geluncht. Ieder jaar wordt er ook deelgenomen aan de avondvierdaagse.

Sportinstuif
Bij de sportinstuif wordt elke week afwisselend een aantal sporten beoefend. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau en met zijn eigen mogelijkheden. Het aanbod varieert van knotshockey tot volleybal en van conditietraining tot en met basketbal.

A.S.V.P.
(Aangepaste Sporten
Voorne-Putten)

P.J. Bliekstraat 2-6
Spijkenisse

info@asvp2020.nl

www.asvp2020.nl

55+

Zwemmen bij A.S.V.P.

Bij A.S.V.P. kunnen volwassenen met een lichamelijke beperking in extra verwarmd water (35 graden) zwemmen. Dit gebeurt onder professionele begeleiding.

Ook het zwembad is van alle gemakken voorzien, zoals een beweegbare bodem, liften en rolstoelen die ook in het water gebruikt kunnen worden. De gehele locatie is rolstoelvriendelijk.

FiftyFit

In de Fifty Fit lessen wordt aan conditie en spieruithoudingsvermogen gewerkt. Het grootste doel van deze les is het verbeteren van je fitheid. Hoe onderhoud je deze? Er wordt uiteraard niet alleen aan conditie gewerkt, maar ook aan spieropbouw. Alle bewegingen zijn low-impact. Er wordt dan ook niet in gesprongen.

GrapeFine Sports

Kerkweg 47C
Spijkenisse

info@grapefinesports.nl

www.grapefinesports.nl

55+

Gelderblom
Performance Centre

Fitnesspad 1
Spijkenisse

info@gelderblom.nu

www.gelderblom.nu

55+

Full-Body Fitness Groepsles

Hierbij draait het om gezelligheid, vitaal en gezond blijven. Een leuke verzameling van afwisselende oefeningen waarbij gelet wordt op de houding om blessures te voorkomen. Koffie achteraf? Dat kan.

TAFELTENNIS

TTV De Repelaer

Salamanderveen 350
Spijkenisse

secretaris@ttvderepelaer.nl

www.ttvderepelaer.nl

55+

Rotterdam pas

Tafeltennis bij TTV De Repelaer

De training bij tafeltennisvereniging De Repelaer zijn geheel recreatief. Er worden onderling partijtjes gespeeld of gewoon rustig een potje tafeltennis met elkaar gespeeld.

Kom eens vrijblijvend kennismaken. De deur staat altijd open.

Kijk voor meer informatie op www.ttvderepelaer.nl.

BEWEGEN OP MUZIEK

Geervlietse Gymvereniging

Pr. Julianaplein 1
Geervliet

info@ggvgeervliet.nl

www.ggvgeervliet.nl

55+

Gymvereniging

In de kleine zaal van De Haveling wordt met een gezellige groep bewogen op muziek. De les wordt rustig opgebouwd en eindigt met ontspanningsoefeningen. De ene keer wordt gebruik gemaakt van materialen, soms wordt op de vloer gewerkt, maar altijd wordt gekeken naar de persoonlijke mogelijkheden.

SPORTFIT

Gymvereniging

In de grote zaal van De Haveling wordt aan de conditie gewerkt, ieder op zijn eigen niveau. Dit door een diversiteit aan werkvormen: met muziek, sport & spel, circuittraining en met verschillende materialen. Uiteraard gaat alles tegelijk met een gezellig praatje. Het draait om beweging van het lichaam in combinatie met sociale contacten.

Geervlietse Gymvereniging

Pr. Julianaplein 1
Geervliet

info@ggvgeervliet.nl

www.ggvgeervliet.nl

55+

AIKIJUTSU ZELFVERDEDIGING

Kawaguchi dojo

Verdilaan 194
Spijkenisse

kawaguchidojo@gmail.com

www.aikijutsu-zelfverdediging.nl

55+

Rotterdam pas

Aikijutsu

Op aanvraag kan Kawaguchi een fysieke en mentale weerbaarheidstraining verzorgen. Zij helpen graag om wat zelfverzekerder de straat op te gaan. Met een paar lessen leer je hoe je jezelf kan redden uit situaties waar je liever niet in beland. Neem gerust contact op voor meer informatie.

BEWEEGGROEPEN BINNEN MET MUZIEK

Er is genoeg te doen bij SWO!

Stoelyoga; Stoelyoga de meest laagdrempelige vorm van yoga, met geweldige resultaten. Het is laagdrempelig, omdat het altijd en overal kan waar een stoel in de buurt is. Je hoeft je er niet voor om te kleden en mag zelfs je schoenen aanhouden als je dit prettig vindt.

MBvO; zijn leuke bewegingsactiviteiten voor senioren met ouderdomsmotoriek. De activiteiten worden gegeven door ervaren instructeurs waarbij beweegplezier en sociaal contact centraal staan.

Stichting Welzijn Ouderen

Spijkenisse

activiteiten@swospijkenisse.nl

www.swospijkenisse.nl

55+

GALM; GALM is de afkorting van Groninger Actief Leven Model. Een sportstimuleringsproject om senioren vanaf 60 jaar weer aan het bewegen te krijgen en te houden.

Combifit BBBB; een bewegingsactiviteit waarbij wordt gewerkt aan spierversterking van Buik, Benen, Billen en Borsten. De lessen zij gevarieerd en zijn zeker bedoeld voor conditieverbetering. Elke les begint met een goede warming-up en wordt afgesloten met een cooling down met rek- en strekoefeningen;

Fit en veilig; deze lessen zijn bedoeld om lichaam en geest gezond te houden door samen te bewegen. De lessen zijn erop gericht om uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en spierkracht te verbeteren. Deze lessen worden ook gegeven voor menden ter ondersteuning van hartrevalidatie.

Kijk op de website voor trainingstijden en actuele prijzen.

Stichting Welzijn Ouderen

Spijkenisse

activiteiten@swospijkenisse.nl

www.swospijkenisse.nl

BEWEEGGROEPEN BINNEN ZONDER MUZIEK

Combigym sport; conditietraining met spelvormen.

Schaken; via schaakvereniging Spijkenisse.

Tai Chi Chuan; is een activiteit om de gehele rugmusculatuur te verstevigen. Door de versteviging komt er meer ruimte tussen de wervelschijven en daardoor kan het zenuwstelsel beter functioneren.

Senioren sportief; een programma voor senioren die onder begeleiding van een vakdocent willen trainen en fit en vitaal door het leven willen.

Stichting Welzijn Ouderen

Spijkenisse

activiteiten@swospijkenisse.nl

www.swospijkenisse.nl

55+

DANSGROEPEN VOOR OUDEREN

Stichting Welzijn Ouderen

Spijkenisse

activiteiten@swospijkenisse.nl

www.swospijkenisse.nl

55+

Line dance; line dance is een dansvorm uit Amerika die ook wel omschreven wordt als ‘formatiedans’, omdat er als groep gedanst wordt in één of meer rijen waarbij dezelfde bewegingen worden uitgevoerd en het samen één geheel wordt. De lessen staan vooral in het teken van nieuwe mensen ontmoeten, gezellig samen dansen en genieten van muziek.

Zumba; specifiek aangepast met een lagere intensiteit en dus uitermate geschikt voor senioren! Zumba Gold brengt FITNESS en DANS samen in één effectieve activiteit.

Werelddans; een unieke volksdans ervaring met muziek. Uitgangspunt is samen dansen op muziekstijlen van over de hele wereld.

BEWEEGGROEPEN MET SPEL

Bowlen; gezellig 1 of 2 uur bowlen op iedere dinsdagmiddag in groepsverband.

Koersbal; Koersbal wordt binnen gespeeld op een lange mat met niet helemaal ronde ballen. Hierdoor gaan de ballen, die veel lichter zijn dan Jeu de Boules ballen, koersen of van hun baan afwijken. Deze activiteit is ook geschikt voor mensen met verminderde spierkracht of in een rolstoel.

Fit en sportief; je bent nooit te oud om te bewegen. Tijdens de lessen doen we spelvormen in groepsverband of met z'n tweeën, bijvoorbeeld spellen als hockey en volleybal. Uitgangspunt is om met elkaar op een leuke en gezellige manier te bewegen!

Stichting Welzijn Ouderen

Spijkenisse

activiteiten@swospijkenisse.nl

www.swospijkenisse.nl

55+

BEWEEGGROEPEN BUITEN

Stichting Welzijn Ouderen

Spijkenisse

activiteiten@swospijkenisse.nl

www.swospijkenisse.nl

Wandelen; lekker wandelen vanaf SWO in groepsverband, na de wandeling gezellig samen koffie drinken.

Golden Sports; wil je graag bewegen met andere bewoners uit de buurt? Vind je het fijn om buiten te sporten en te bewegen? Dan is GoldenSports echt iets voor jou! Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten.

Scootmobielgroep; vanaf april t/m september rijden we elke maand een leuke tocht met alle scootmobielers, onderweg een hapje of drankje. In de wintermaanden is er 1 x per maand een winterprogramma binnen.

Jeu de boules; jeu de boules spelen met een gezellige groep onder begeleiding van zeer gedreven vrijwilligers.

55+

Abelien de Rest

Stichting de Nieuwe Brug

Wat begon als een ouderinitiatief in 1977 ontvouwde zich in tientallen jaren tot een succesvolle stichting. De Nieuwe Brug zet zich in voor ouderen en mensen met een beperking. Knutselen, bingoavonden, danslessen, disco of samen bowlen. Je kan het zo gek niet bedenken, de groep variërend van 5 tot 80 jaar heeft genoeg keuze aan activiteiten.

Abelien de Rest, bestuurster van de stichting, is blij met de stappen die sinds de oprichting gezet zijn: “De stichting is opgericht door ouders die voor hun kinderen met een beperking nergens naartoe konden. Daar heeft de stichting verandering in gebracht en dat is mooi om te zien.” Nadat er verschillende locaties waren is De Nieuwe Brug nu gevestigd in het gebouw van de VSO de Sluijs.

Naast bijvoorbeeld de zwemlessen die worden georganiseerd wordt er al ruim 40 jaar op dinsdagavond dansles gegeven. “Zelfs de rolstoelers kunnen meedoen! Op Goede Vrijdag wordt er afgedanst door alle deelnemers. Een hele happening natuurlijk.”

Dat de groep genoeg te doen heeft blijkt uit het weekprogramma.

Abelien de Rest- Stichting de Nieuwe Brug

Abelien: “Op dinsdagavond wordt er gedart en donderdag staat in het teken van teamsport in de sportzaal. De zondag staat elke maand groots in de kalender voor iedereen die wil bowlen en ook wordt er eens in de zes weken gewandeld op zondagmorgen. Op het gemak, met rollators en rolstoelen beschikbaar gesteld door de Nieuwe Brug. Er is voor íedereen een passende sportactiviteit!”

Naast de sportactiviteiten wordt er geregeld een kop koffie met elkaar gedronken en is er elke week een hobbyavond. Zo komen ook de bloemschikavonden maandelijks terug. Aan de muziekliefhebbers en de kookfanaten is ook gedacht.Zij kunnen hun gang gaan in de keuken of met instrumenten.

Abelien: “Ook andere activiteiten zoals de disco, playbackshow en quizmiddagen zien we als een groot succes. We zien zelden meer dat iemand niets in het programma ziet waar hij of zij bij kan aansluiten. Niemand staat bij ons aan de kant!”

ONTMOETEN

Thuis in de Wijk

THUIS IN DE WIJK.

In Nissewaard streven we naar een samenleving waarin de inwoners en hun leefwereld centraal staan. Het doel is om de gezondheid en het welzijn van inwoners te vergroten. Gelukkig kunnen veel inwoners prima zaken zelf regelen, maar sommigen hebben tijdelijk een steuntje in de rug nodig.

Zoekt u een luisterend oor of iemand die u verder op weg kan helpen met uw vragen of problemen?

Neem dan contact op met Thuis in de Wijk! Wij zijn er voor u. Thuis in de wijk is een samenwerking tussen Kwadraad Maatschappelijk werk, Stichting MEE, Stichting Welzijn Ouderen (SWO), stichting Pameijer, de gemeente Nissewaard en Jongerenwerk JOZ. Iedere donderdagochtend heeft Thuis in de Wijk een spreekuur in de Boekenberg. Hiervoor kunt u telefonisch een afspraak maken.

U kunt ons iedere werkdag bellen op telefoonnummer **0800-1417** tussen 8:30 en 17:00 uur of u kunt een mail sturen met uw persoonlijke gegevens en vraag naar **info@tidwnissewaard.nl**. Dan nemen wij zo snel mogelijk contact met u op.

Ontmoeten - Divers

Entrada

Entrada is een inloophuis waar mensen met de ziekte kanker en mensen die betrokken zijn bij mensen met kanker kunnen binnenlopen voor contact met lotgenoten. Dat kan zijn in de vorm van een praatje, een kop koffie of een activiteit.
https://www.stichtinginloophuisentrada.nl/

BuurTerras

Het Buurterras is een ontmoetingscentrum voor jong en oud, gerund door vrijwilligers. Zij organiseren jaarlijks vele activiteiten. Daarnaast zorgen zij ook voor vers gekookte maaltijden, om uw buren te ontmoeten en te groeten.
https://www.buurterras.nl/

LHBTI+

Het bieden van een veilige haven voor mensen die anders dan heteroseksueel of cis-gender zijn. Met elkaar organiseren zij bijeenkomsten, ontmoetingen, activiteiten en een gezellige online community voor de LHBTI+ gemeenschap in Nissewaard.
https://www.facebook.com/LHBT.Nissewaard/

Ontmoeten - Wijkcentra

Wijkcentrum Waterland
Vlinderveen 440
3205 EM Spijkenisse

Wijkcentrum Noord
Winston Churchillaan 227
3202 GN Spijkenisse

Wijkcentrum de Hoek
Zwanenhoek 86A
3201 HS Spijkenisse

Wijkgebouw de Toekanhoek
Toekanhoek
3201 PJ Spijkenisse

Wijkgroep 't Centrum
M.A. de Ruijterstraat 3
3201 CK Spijkenisse

Wijkcentrum de Akkers
Lenteakker 5A
3206 HK Spijkenisse

Wijkvereniging de Kreek
Kreek 123
3206 TB Spijkenisse

Wijkvereniging Maaswijk - Schenkel
Maria Rutgers Hoitsemastraat 2
3207 EJ Spijkenisse

Wijkcentrum Groenewoud
Eikenlaan 88E
3203 BM Spijkenisse

Stichting en MFC de Drenkwaard
Molendijk 21
3214 VG Zuidland

Sociaal Cultureel centrum de Haveling
Pr. Julianaplein 1
3211 XX Geervliet

Dorpshuis Abbenbroek
Kerkplein 7
3216 AK Abbenbroek

Dorpshuis Hekelingen
Lede 13
3209 AT Hekelingen

Ontmoeten - Dorpsverenigingen

SWO ontmoetingsruimte Mei
Winston Churchillaan 31
3202 GN Spijkenisse

Buurthuiskamer Leger des Heils
Antonis vd Nootstraat 8
3201 BG Spijkenisse

Konnekt Buurtnetwerken Spijkenisse
Lenteakker 5C
3206 TB Spijkenisse

Jongerencentrum Westdijk
Westdijk 9
3206 RM Spijkenisse

BuurTerras aan de Maas
Hongerlandsedijk 110B
3201 LZ Spijkenisse

De Esch, Brasserie De Wereld (Zomertuinen)
Hurthstraat 1
3203 LH Spijkenisse

Jongerencentrum Maaswijk
Vasalisplein 17
3207 HX Spijkenisse

Hart van Groenewoud, restaurant de Kastanjerie
Lindenstraat 8
3203 VJ Spijkenisse

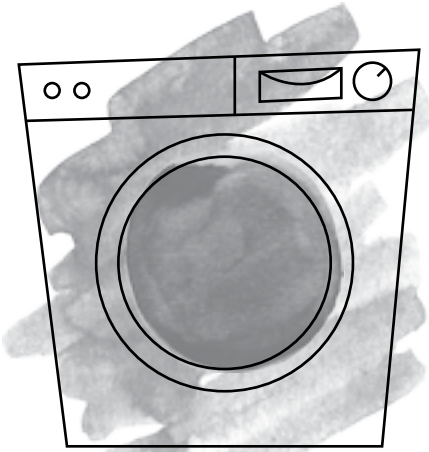
Maasdelta Serreburgh
Larixlaan
3203 BE Spijkenisse

Bewonersgroep Gildenwijk
Wagenmaker 14
3201 TL Spijkenisse

De Brandspuit Jongeren ontmoetingsplek
Meeldijk 7A
3218 LH Heenvliet

't Trefpunt
Branderf 3
3218 AC Heenvliet

STEL JE MOET KIEZEN?



de was doen :(

leuke dingen doen
in Nissewaard :)

GEMEENTE NISSEWAARD

SPORTEN EN BEWEGEN IS GEZOND

Het helpt je om fitter te worden en je wordt er gelukkiger van. Door te bewegen maakt je lichaam namelijk gelukshormonen aan, zoals dopamine, serotonine en endorfine. Deze hormonen heeft ieder mens nodig. Daarom des te belangrijker dat er voor iedereen aanbod is om te bewegen, ook wanneer je door een beperking niet mee kan doen aan het reguliere sportaanbod.

Vanuit het Lokaal Akkoord Sport en Bewegen is hier veel aandacht voor. Samen met het team van combinatiefunctionarissen van de gemeente Nissewaard is er hard gewerkt om dit prachtige boekje vol aangepast sport aanbod mogelijk te maken. Ongeacht leeftijd, achtergrond of andere bijzondere omstandigheden. HIER! in Nissewaard doet iedereen mee.

Wij hopen dat het aanbod voor aangepast sporten de komende tijd uitgebreid zal worden. Daar hebben we met dit boekje alvast op voortgeborduurd door het mogelijk te maken om op een later moment nog pagina’s toe te voegen. Zo blijft het vrijetijds- en beweegaanbod actueel.

Met deze eerste versie geven we een mooi overzicht van wat er allemaal aan sport en bewegen mogelijk is voor mensen met een beperking. Daarnaast hoop ik dat dit boekje andere vrijetijdsaanbieders aanspoort om hun huidige aanbod uit breiden naar meerdere doelgroepen.

Hoe groter het aanbod hoe meer mensen we in Nissewaard in beweging kunnen brengen!

Veel ontdekplezier. Geef het boekje een mooie plek in huis of ergens waar je vaak langskomt en vergeet niet de pagina's aan te vullen, wanneer er nieuw aanbod is. De nieuwe pagina's zullen jaarlijks onder andere te vinden zijn bij de balie van het Stadhuis.

Martijn Hamerslag
Wethouder Sport

HIER!

ben ik

Staat de activiteit die bij jou past niet in het boekje of heb je vragen?

Laat via deze kaart weten waar je naar op zoek bent en stuur je gegevens naar ons op! Wij nemen contact met je op om samen naar de mogelijkheden te kijken.

Ik ben op zoek naar:

Dit is belangrijk om te weten:

Naam:

E-mail:

Telefoonnummer:

Gemeente Nissewaard
t.a.v. afdeling Communicatie
Antwoordnummer 14
3200 AA Spijkenisse

Neem contact op met de buurt sport- en beweegcoach:
combinatiefunctionaris@nissewaard.nl **14 0181**