



Sportlocaties



Sportcentrum
De Koploper



Sport & Bewegen



Kies je aangepaste Sport

2020



**SPORT
BEDRIJF**
LELYSTAD

Inhoud

Voorwoord	4	Sporten	
Waarom 'Kies je aangepaste Sport'?	5	Zwemmen	10
Cursusaanbod	5	Fitness	10
Voor wie is		Atletiek	11
'Kies je aangepaste Sport'?	5	Diverse sporten	11
Hoe schijf ik mij in?	5	Fitness/ sport en spel/	
Spelregels	6	Zwemmen	12
Aansprakelijkheid	6	Dansen	13
Eigen bijdrage	7	Duiken	13
Samengevat	7	Judo	14
Meer informatie:		Volleybal, badminton,	
'Kies je aangepaste sport'	7	tafeltennis, sport en spel	14
Wat doet Sportbedrijf Lelystad?	8	Zitdans	15
Sportbedrijf Lelystad ondersteunt		Steppen	15
ook verenigingen	8	Zeilen	16
		Bewegen op Maat	
		(sport en spel)	16
		Voetbal (16-60 jaar)	17
		Stijldansen	17
		Rolstoeldansen	18
		Voetbal (6-15 jaar)	18
		Inschrijfformulier	19



Voorwoord

Hallo allemaal,

Sporten is een gezonde en ontspannende vrijetijdsbesteding. Helaas heeft niet iedereen de mogelijkheden om te kunnen sporten. Veel mensen met een beperking willen graag sporten, maar kunnen dit om allerlei redenen niet. Het project 'Kies je aangepaste Sport' wil hier iets aan doen! Het project is een samenwerking tussen Sportbedrijf Lelystad en verschillende sportaanbieders en zorginstellingen in Lelystad.

Sporten en bewegen is gezond en ook heel erg leuk! Misschien doe je nog niet aan sport, maar wil je graag weten hoe het is om bijvoorbeeld te voetballen of te skiën? Of zit je al op een sport, maar wil je graag een keer een andere sport uitproberen? Hiervoor is het project 'Kies je aangepaste Sport'.

In oktober gaat de eerste editie van start in Lelystad.

Sportverenigingen en sportaanbieders zetten zich in om jullie kennis te laten maken met leuke sporten. Hoe dit precies in zijn werk gaat, lees je op de volgende pagina! Alvast heel erg veel sportplezier bij 'Kies je aangepaste Sport'!

Met sportieve groeten,

Sofiane Ben Saad

Projectleider 'Kies je aangepaste Sport'



Waarom 'Kies je aangepaste Sport'?

'Kies je aangepaste Sport' is een project dat Sportbedrijf Lelystad een warm hart toedraagt. Wij willen dat iedereen kan sporten, dus ook mensen met een beperking. Kunnen sporten betekent in dit geval beter meedoen in de samenleving. Sportbedrijf Lelystad is dan ook erg enthousiast over 'Kies je aangepaste Sport'.

Cursusaanbod

'Kies je aangepaste Sport' is een sportstimuleringsprogramma, dat je laat kennismaken met verschillende sporten die bij je passen. De doelgroepen zijn kinderen, jongeren of volwassenen die in hun ontwikkeling beperkt worden, door bijvoorbeeld een verstandelijke-, lichamelijke- of zintuiglijke handicap, of door gedragsstoornissen of psychiatrische problematiek. Het programma 'Kies je aangepaste Sport' wil de deelnemers gericht en blijvend motiveren om in de vrije tijd deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Wanneer deelnemers een activiteit of sport vinden waarbij ze zich goed voelen, moet deze een belangrijke rol gaan spelen in hun dagelijkse leven.

Voor wie is 'Kies je aangepaste Sport'?

'Kies je aangepaste Sport' is er voor alle inwoners met een beperking. Deelnemers maken een keuze uit ruim 15 verschillende cursussen bij verschillende sportaanbieders in Lelystad. Daar krijgen ze drie tot vijf keer les om te kijken of de sport iets voor ze is. Het zijn korte, goedkope cursussen, zonder verplichtingen als: lidmaatschap en aanschaf kleding en sportmateriaal.

Hoe schijf ik mij in?

De cursussen zijn op verschillende momenten van oktober t/m december 2020. Als je aan een cursus wil deelnemen, dan kun je je inschrijven via het formulier achter in dit boekje. Het inschrijfformulier verstuur je kosteloos per post. Je kunt je inschrijven voor maximaal 3 activiteiten. Let bij de inschrijving goed op voor welke groepen de cursussen bedoeld zijn. Schrijf je je voor meerdere cursussen in, let dan wel op dat deze niet op hetzelfde moment zijn. Lees voordat je je inschrijft de spelregels door. Je kunt je inschrijven tot en met woensdag 7 oktober 2020

Spelregels:

Door aan een cursus mee te doen maak je kennis met een tak van sport. Als blijkt dat je na een cursus belangstelling hebt voor verdere deelname aan die sport, dan kan de betrokken contactpersoon je verder op weg helpen. Bij een teveel aan inschrijvingen voor een cursus wordt bekeken of er een extra cursus gegeven kan worden. Lukt dat niet, dan wordt geloot wie er mee kan doen.

Bij gebrek aan belangstelling kan een cursus worden afgelast. Je wordt hier dan persoonlijk over geïnformeerd. Vul daarom altijd je telefoonnummer en e-mail adres in.

Iedereen die zich heeft ingeschreven krijgt via de mail een bevestiging van deelname. Daarin staat precies bij welke cursus je bent ingedeeld en wanneer je wordt verwacht voor de eerste les.

Aansprakelijkheid

Deelnemen aan de cursussen 'Kies je aangepaste Sport' is op eigen risico. De verenigingen aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele nadelige gevolgen van sportbeoefening en/of andere activiteiten.

De organisatie stelt zich eveneens niet aansprakelijk voor eventuele vermissingen, ontvreemdingen en beschadigingen van/aan eigendommen van de cursisten.



Bewaar dit boekje voor alle gegevens. Mocht je een keer niet kunnen, dan heb je het telefoonnummer van de contactpersoon bij de hand!

Eigen bijdrage

De eigen bijdrage van € 2,- betaal je op de eerste cursusdag aan de organiserende vereniging of sportschool. Als je voor een cursus inschrijft, ben je verplicht je eigen bijdrage te betalen.

Samengevat

- Lees het boekje goed door en kies je favoriete sport uit.
- Kijk goed wanneer de cursus gegeven wordt en ga na of je dan ook 3 of 5 keer kunt komen. De verenigingen rekenen op jouw aanwezigheid.
- Kijk goed of de cursus echt bij je past (omschrijving doelgroep). Bij twijfel graag vooraf contact opnemen met de sportaanbieder.
- Alle cursussen kosten € 2,-. Je betaalt tijdens de eerste training aan de vereniging of instelling.
- Je kunt aan maximaal 3 cursussen deelnemen.
- Vol = Vol. Dat betekent dat je uitgeloot kunt worden voor een cursus. Er wordt dan gekeken naar jouw eventuele tweede keuze. Zit deze cursus ook vol en word je opnieuw uitgeloot, dan hoor je van ons waar nog plek is.
- Als je al aan een bepaalde sport doet, is het niet toegestaan om je in te schrijven voor diezelfde sport.
- Na afloop van de cursus hoeft je geen lid te worden van de vereniging of het sportcentrum, maar dat mag natuurlijk wel.

Meer informatie: 'Kies je aangepaste sport'

Mocht je meer informatie over het project willen hebben, dan kun je contact opnemen met Sofiane Ben Saad (projectleider 'Kies je aangepaste Sport'), namens Sportbedrijf Lelystad:

☎ 06 13 92 07 42

✉ s.bensaad@sportbedrijf.nl

Wat doet Sportbedrijf Lelystad?

Sportbedrijf Lelystad is een organisatie die er ook voor alle mensen met een beperking is. Of je nu een chronische ziekte of autisme spectrum stoornis hebt, het Sportbedrijf biedt informatie, advies en ondersteuning.

Een sportconsulent van Sportbedrijf Lelystad kan samen met je bekijken wat er voor je mogelijk is als vrijetijdsbesteding. Een paar voorbeelden:

- Ik wil graag dat mijn kind leert zwemmen, maar hij past niet in zo'n grote groep. Kan het ook anders?
- Er is vast wel een sportvereniging waar ze een beetje rekening houden met mijn tempo, maar waar vind ik die?
- Ik wil graag hockeyen, maar heb een beperking. Waar vind ik een geschikte hockeyclub?

Sportbedrijf Lelystad ondersteunt ook verenigingen

Sportverenigingen die graag een activiteit willen organiseren voor mensen met een beperking, maar niet goed weten hoe ze dat aan moeten pakken, zijn bij het Sportbedrijf aan het goede adres. We ondersteunen deze organisaties bij het opzetten en aanpassen van hun activiteiten voor mensen met een beperking. Samen kijken we hoe we ervoor kunnen zorgen dat deze doelgroep gewoon mee kan doen.



Zwemmen

Batavia Swim is de zwemvereniging voor de wedstrijdzwemsport in Lelystad. Een kennismakingsles bestaat uit een aantal praktische oefeningen waarbij we uitgaan van jouw mogelijkheden. Er wordt gebruikgemaakt van drijfhelpmiddelen, zoals een plankje en zwemvliezen. Maar we gaan vooral plezier maken.

Voor wie: Alle leeftijden, alle beperkingen, zwemdiploma B verplicht.
Waar: Zwembad De Koploper, Badweg 21
Wanneer: Donderdagmiddagen in overleg in oktober, november en december
Tijd: 16:45 - 17:45 uur
Kleding: Zwemkleding

Meer informatie:

Batavia Swim
Roger van der Klugt
06 51 58 31 82
wedstrijdsecretariaat@bataviaswim.nl
www.bataviaswim.nl

Fitness

Bij RAF Sport Lelystad is iedereen welkom, ongeacht leeftijd of beperking. In overleg met de individuele sporter stellen we een persoonlijk doel en maken we een plan om dat doel te behalen. Hierbij houden wij rekening met eventuele beperkingen van de individuele sporter. Zo kan iedereen op zijn eigen niveau en binnen zijn of haar mogelijkheden maximaal resultaat behalen.

Voor wie: 16+, alle beperkingen
Waar: RAF Sport Lelystad, Jol 11-07
Wanneer: In overleg in oktober, november en december
Tijd: In overleg
Kleding: Sportkleding

Meer informatie:

RAF Sport Lelystad
Sandra Wildeman
(0320) 851 296
info@rafsport.nl
www.rafsport.com

Atletiek

Atletiek is een leuke en gemakkelijke sport om mee in beweging te komen. Tijdens de training besteden we aandacht aan verschillende motorische vaardigheden, zoals rennen, springen en gooien. Dit gebeurt onder leiding van bekwame trainers en op het niveau van de deelnemer. Het plezier van met elkaar sporten staat voorop en lekker bewegen is de manier om dat voor elkaar te krijgen.

Voor wie: 18+, alle beperkingen
Waar: AV Spirit, Sportparkweg 2
Wanneer: In overleg op maandagavonden in oktober, november en december
Tijd: 18.45 - 20.00 uur
Kleding: Makkelijk zittende kleding waarin gesport kan worden

Meer informatie:

AV Spirit
Elske Warners
06 46 35 79 92
info@2moveandmore.nl
www.avspiritlelystad.nl

Diverse sporten

Elke 5 weken beoefenen wij een andere sport. Zo maak je kennis met diverse verenigingen en sporten. Bij Super COOL! zijn veel vrijwilligers aangesloten die voor jou een sportmaatje kunnen zijn. Super gezellig dus, want zo sport je nooit alleen.

Voor wie: 18+, alle beperkingen
Waar: Per sport een verschillende accommodatie
Wanneer: In overleg op woensdagavonden in oktober, november en december
Tijd: 19.00 - 20.00 uur
Kleding: Lekker zittende kleding waarin je gemakkelijk kan bewegen

Meer informatie:

Super COOL! Lelystad
Elske Warners
06 46 35 79 92
info@2moveandmore.nl
www.supercoollelystad.nl

Fitness/ sport en spel/ zwemmen

InteraktContour biedt deze takken van sport aan:

Fit en Vitaal;
Sport en Spel;
Zwemmen/bewegen in het water;
Fitness onder begeleiding.

Voor wie: 18+, mensen met niet-aangeboren hersenletsel, parkinson, MS. WMO beschikking voor Dagbesteding noodzakelijk.

Waar:

- Fit & Vitaal : Ziekenhuisweg 100 (4de verdieping)
- Sport en Spel: Aeres VMBO school, Tjalk 25 58
- Zwemmen/bewegen in het water: zwembad De Koploper, Badweg 21
- Fitness: Nog niet bekend

Wanneer: In overleg in oktober, november en december

Tijd: In overleg

Kleding:

- Fit en Vitaal: gemakkelijk zittende kleding
- Sport en Spel: sportkleding
- Fitness onder begeleiding: sportkleding
- Zwemmen/bewegen in het water: zwemkleding

Meer informatie:

InteraktContour
Mieke Houtman
06-13 19 66 18
m.houtman@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl



Dansen

Ons G-team is een volwaardige groep binnen de dansschool en voelt zich helemaal thuis. Ze krijgen les van Djio Sieberichs, een docent die de dansers in zijn hart sluit en vol passie en plezier les geeft aan deze kinderen. Naast de wekelijkse lessen doet deze groep ook mee aan de jaarlijkse theatershow.

Voor wie: 6-18 jaar, verstandelijke beperking

Waar: Dansschool DD Dance Studio, Weversstraat 109

Wanneer: In overleg op woensdagen in oktober, november en december

Tijd: 15.30 - 16.15 uur en 16.15 - 17.00 uur

Kleding: Danssneakers en dansbare kleding, dus niet strak

Meer informatie:

DD Dance Studio
Eddy Dobber
(0320) 224 847 / 06 52 05 46 31
info@dddancetudio.nl
www.dddancetudio.nl

Duiken

Duiken is een heel toegankelijke sport voor mensen met een beperking. Kan je ademen, dan kan je duiken! Vanaf het moment dat je onder water gaat, voel je je vrij en gewichtloos. Door het ontbreken van allerlei omgevingsprikkels, is duiken voor velen weggelegd. Voor mensen met een beperking is duiken vaak een therapie.

Voor wie: 8+ (vanaf 12 jaar kan een brevet gehaald worden), alle beperkingen.
Deelnemers vullen vooraf een gezondheidsverklaring in

Waar: Zwembad De Koploper, Badweg 21

Wanneer: Dinsdagavond 3 en 10 november

Tijd: 20.00 – 21.00 uur

Kleding: Zwemkleding

Meer informatie:

Fun Diving
Jos Brouwer
06 48 51 15 07
Projecten.fundiving@gmail.com
www.fundiving.nl

Judo

Bij judo zijn de doelen voor (jeugd)judoka's en A-judoka's gelijkwaardig en richten zich onder andere op coördinatie, motoriek, sociale omgang, respect, zelfbeheersing en zelfvertrouwen. Elke beperking, lichamelijk, verstandelijk, zintuigelijk of chronisch, is een extra uitdaging om je te ontwikkelen. De JBN opgeleide trainers staan je bij met hun kennis, vaardigheid en creativiteit om judo aan jouw mogelijkheden aan te passen.

Voor wie: 4+, lichamelijke-, verstandelijke-, zintuigelijke- of chronische beperking
Waar: Sportcentrum De Koploper, Badweg 21
Wanneer: Woensdag 14, 21 en 28 oktober
Tijd: 16:30 - 17:15 uur
Kleding: Soepele broek en vest met lange mouwen

Meer informatie:

Judovereniging IJsselmeer (JVij)
Jan Lohmeijer
06 38 08 39 44
jan.lohmeijer@jvij.nl of info@jvij.nl
www.jvij.nl

Volleybal, badminton, tafeltennis, sport en spel

Wij bieden sportmogelijkheden voor hartpatiënten. Ons motto is: geen toestellen, geen prestatiedwang, wel lotgenoten, wel teamgeest. Zelf je rust bepalen, weer op verhaal komen, je eigen grenzen opnieuw verkennen.

Voor wie: 50-80 jaar, hart- en vaatpatiënten
Waar: Sportzaal Horst, Horst 29-02
Wanneer: In overleg op zaterdag in oktober, november en december
Tijd: 10.00 - 11.30 uur
Kleding: Gymschoenen, eventueel sportkleding

Meer informatie:

Flevostar Lelystad
Jan Neuvel
(0320) 243 069
info@flevostarcardsport.nl
www.flevostarcardsport.nl

Zitdans

Met of zonder danservaring, met of zonder beperkingen. Iedereen danst op zijn eigen manier, zittend of staand, met de ondersteuning van een stoel en binnen je eigen mogelijkheden en eigen creativiteit.

Voor wie: 7-10 jaar en 18+, alle beperkingen
Waar: Kubus Lelystad, Agorabaan 3 en wijkcentrum De Dukdalf, Punter 35
Wanneer: In overleg op maandagen en woensdagen in oktober, november en december
Tijd:

- Maandag 11.15 uur
- Woensdag 10.30 uur

Kleding: Makkelijke/soepele kleding

Meer informatie:

Kubus Lelystad
Monique Goffree
(0320) 727 004
cursusadministratie@dekubuslelystad.nl of moniquegof@yahoo.com
www.dekubuslelystad.nl

Steppen

Steppen op een stoere Kickbike step is helemaal hip. Hoe leuk zou het zijn als jij ook eens komt steppen? Samen kijken we hoe het voor jou werkt om buiten te bewegen met de step. Neem je vader, moeder of begeleider mee en we maken er een leuke kennismaking van.

Voor wie: 10+, protheses, niet-aangeboren hersenletsel
Waar: Natuurpark Lelystad (Vlotgrasweg 11) en omgeving Sportbedrijf Lelystad (Badweg 21)
Wanneer: In overleg in oktober, november en december
Tijd: In overleg
Kleding: Makkelijk zittende kleding

Meer informatie:

Steppin Lelystad
Liselot
06 43 78 48 48
Liselot@steppinlelystad.nl
www.steppinlelystad.nl

Zeilen

Alleen of samen in een boot geeft een gevoel van vrijheid. W.V. Bovenwater wil iedereen kennis laten maken met deze prachtige sport.

Voor wie: 16+ (jonger in overleg), lichamelijke-, verstandelijke-, zintuiglijke beperking
Waar: W.V. Het Bovenwater, Uilenweg 15
Wanneer: In overleg in oktober, november en december
Tijd: In overleg
Kleding: Vrijetijds kleding

Meer informatie:

W.V. Het Bovenwater / Sailability
Han Mennen
06 51 18 38 52
Han.mennen@live.nl
www.wvbovenwater.nl

Bewegen op Maat (sport en spel)

Op een speelse en laagdrempelige wijze en op maat proberen wij mensen met een beperking te helpen. Ze leren om te gaan met hun beperkingen en we maken ze tegelijkertijd fitter. Lotgenoten ontmoeten elkaar en juist dat sociale aspect is voor ons erg belangrijk. Iedereen mag in zijn eigen tempo sporten onder begeleiding van een gediplomeerd lesgever.

Voor wie: 18+, lichte beperking, zoals overgewicht, astma, chronische ziekte en voor inwoners die in een sociaal isolement verkeren.
Waar: Gymzaal Atolplaza, Schor 1-9
Wanneer: Woensdag 21 en 28 oktober en woensdag 4 november
Tijd: 16.30 - 17.30 uur
Overig: Sportkleding en zaalgym schoenen. Vergeet ook niet een handdoek en waterbidon mee te nemen.

Meer informatie:

Sportbedrijf Lelystad
Sofiane Ben Saad
06 13 92 07 42
s.bensaad@sportbedrijf.nl
www.sportbedrijf.nl

Voetbal

Het gaat vooral om het plezier in de sport. Iedereen kan meedoen, ook al ben je geen Messi. Ons eigen motto is: ieder nadeel is een voordeel.

Voor wie: 16-60 jaar, lichamelijke-, geestelijke beperking
Waar: SV Batavia '90, Doggersbank 3
Wanneer: In overleg op woensdagavonden in oktober, november en december
Tijd: 19.30 - 20.30 uur
Kleding: Trainingspak of korte broek met shirt en voetbal - of gym schoenen.

Meer informatie:

SV Batavia 90
Rob van der Veer
06 14 86 65 75
alfa156.rvdv@gmail.com
www.batavia90.nl

Stijldansen

Ons doel is dat iedereen kan leren dansen en bewegen op het ritme van de muziek. De kennismaking gebeurt op hedendaagse muziek en er wordt gelijk gedanst.

Voor wie: 16+, verstandelijke beperking
Waar: Dansschool Overeem, Kempenaar 01-46
Wanneer: Zaterdag 10, 17 en 24 oktober
Tijd: 10.00 - 11.00 uur
Kleding: Normale kleding

Meer informatie:

Dansschool Overeem
Eddy Overeem
06 54 69 73 88
info@dansschoolovereem.nl
www.dansschoolovereem.nl

Rolstoeldansen

Kennismaken met rolstoeldansen: op muziek diverse dans oefeningen uitvoeren tot het bereiken van de gehele dans. De techniek die nodig is om de dans goed uit te voeren wordt geoefend. Daar zijn vaak meerdere lessen voor nodig. Dansen in tweetallen is samenwerken en ook een uitdaging. Het kan vaak ook hilarisch zijn. Wij doen balroomdansen, moderne dansen en kring- en rij dansen. We dansen zowel met als zonder partner.

Voor wie: 18+ (jonger in overleg), lichamelijke beperking
Waar: Buurtcentrum de Brink, Griend 33-07
Wanneer: Woensdag 21 en 28 oktober en woensdag 18 en 25 november
Tijd: 19.30 - 21.00 uur (inclusief pauze)
Kleding: Soepel zittend, niet te wijde mouwen. Zorg dat als je het warm krijgt je iets uit kan doen, bijvoorbeeld een vest of trui.

Meer informatie:

Stichting Rolstoeldansen Flevoland
Joke van Wees
0320-226146
srf@hetnet.nl
www.commoncountrydancers.nl

Voetbal

Wij hopen door onze manier van trainingen jeugd op een prettige manier kennis te laten maken met voetbal. Gepaard met smartgoals en leuke trainers bieden wij dynamische spel oefeningen aan, waarbij kinderen zelf door reactie-vermogen en behendigheid, oplossingen weten te vinden.

Voor wie: 6-15 jaar, ADHD, PDD-NOS
Waar: Sportcomplex De Rietlanden, Grietenij 22 - 06
Wanneer: In overleg in oktober, november en december
Tijd: In overleg
Kleding: Voetbaltenue en scheenbeschermers

Meer informatie:

EA de La Fuente
Nick Alberts
06 20 51 58 14
Nick@lafuenteacademy.nl
www.lafuenteacademy.nl

Inschrijfformulier

Deelnemen aan de cursussen 'Kies je aangepaste Sport' is op eigen risico. Neem bij twijfel over geschiktheid a.u.b. contact op met de sportaanbieder. Inschrijven kan tot en met woensdag 7 oktober 2020.

Het inschrijfformulier (zie pagina 21) kan gestuurd worden naar:

Antwoordnummer 765
8200 VB Lelystad

Lees voor je jouw inschrijving verstuurt goed door op welke dagen en tijden de betreffende cursus gehouden wordt! Wie zich opgeeft voor een cursus is verplicht € 2,- te betalen aan de desbetreffende sportorganisatie bij aanvang van de cursus.





Inschrijfformulier

Naam:

Geslacht: J/M

Adres:

Postcode/Plaats:

Leeftijd:

Telefoon:

Mobiel:

Email:

Naam van je school:

1. Schrijft zich in voor de cursus:

blz:

2. Schrijft zich in voor de cursus:

blz:

3. Schrijft zich in voor de cursus:

blz:

Handtekening ouders / verzorgers:

[Het is voor de ouders/verzorgers verplicht om dit formulier te ondertekenen, anders mag jouw kind niet deelnemen aan 'Kies je aangepaste Sport']





Kies je aangepaste sport
Antwoordnummer 765
8200 VB Lelystad



SPORT
BEDRIJF
LELYSTAD

Vragen? Inschrijven?

www.sportbedrijf.nl/kiesjeaangepastesport



SportinLelystad



SportbedrijfLelystad



sportbedrijf-lelystad



sportbedrijflelystad

Dit is een uitgave van Sportbedrijf Lelystad
Badweg 21, 8223 PA Lelystad, T (0320) 285 385,
I www.sportbedrijf.nl, E info@sportbedrijf.nl

Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming
van Sportbedrijf Lelystad gepubliceerd worden.