

MEEDOEN DOOR BEWEGING

# Beweegwijzer

VOOR WIE BEWEGEN NIET  
ALTIJD VANZELSPREKEND IS



[WWW.GORINCHEMBEWEEGT.NL](http://WWW.GORINCHEMBEWEEGT.NL)

# Inhoud

VOORWOORD	03
INFORMATIE VOOR SPORTERS	04
DOELGROEPEN	06
FINANCIËLE ONDERSTEUNING	09
TIPS VOOR MEER BEWEGING	10
SPORTAANBOD	12
TIPS VOOR GEZOND ETEN	26

Wanneer je beperkt wordt in sportdeelname, wil dat niet zeggen dat je niet in beweging kunt zijn! In dit boekje vind je vele mogelijkheden om te bewegen, op elk niveau.

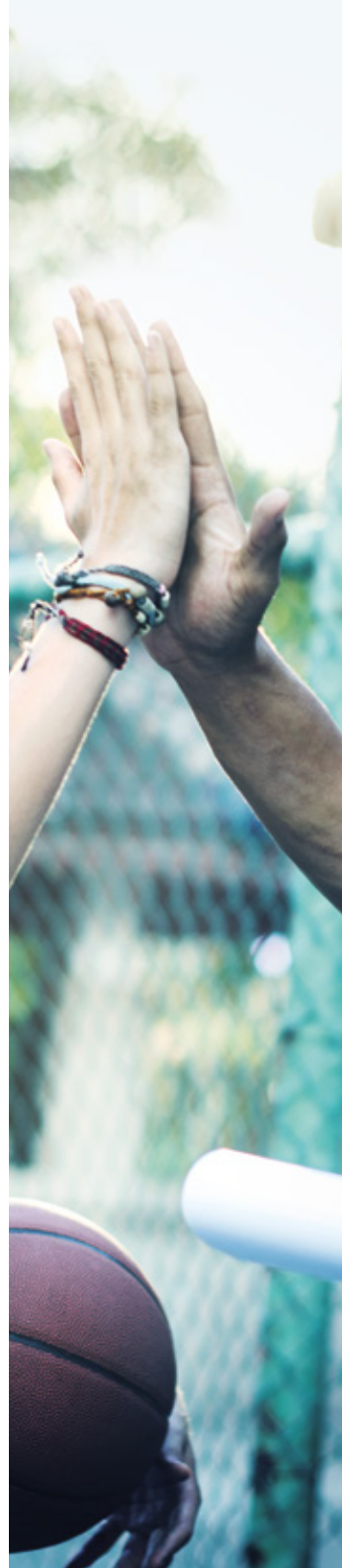


**TANJA PIJLEMAN, GORINCHEM BEWEEGT**

E [t.pijleman@gorinchem.nl](mailto:t.pijleman@gorinchem.nl)

T 0183 659 425

I [www.gorinchembeweegt.nl](http://www.gorinchembeweegt.nl)



# De (sportieve) aanloop

Voor je ligt de Beweegwijzer. Dit is het sport- en beweegaanbod voor alle inwoners van Gorinchem die een passende sport- of bewegingsactiviteit zoeken. De Beweegwijzer is onderdeel van de beleidsvisie “De Kracht van Sport” van de gemeente Gorinchem, waarin “Meedoen door beweging” één van de 5 pijlers is. Bewegen draagt bij aan vitaliteit, preventie, participatie en versterken van eigen kracht. Positieve gezondheid is het uitgangspunt; er wordt dus vooral gekeken naar de mogelijkheden.

We hopen jou, maar ook ouders en verzorgers inzicht te geven in de sport en aanverwante mogelijkheden die Gorinchem biedt. Per aanbieder staan er contactgegevens vermeld in de brochure, zo kun je direct contact leggen met de aanbieder naar keuze. Een proefles is vaak gratis en geeft je een goed beeld van de activiteit. Hopelijk weten nog meer mensen zo de weg te vinden naar het sport & beweeg aanbod en daarmee naar een actieve levensstijl. Sporten is bovendien vooral een leuke manier om je te ontspannen, het houdt je fit en biedt veel gezelligheid.

Naast het beweegaanbod vind je in deze Beweegwijzer ook informatie die mogelijke drempels om in beweging te komen weg kunnen halen. Naast deze gedrukte uitgave is het aanbod ook online beschikbaar op de website <https://gorinchembeweegt.nl/over-gorinchem-beweegt/actueel/ikwilmeedoen>. Hierin staat het aanbod uit deze brochure en nog veel meer. Het hele jaar kunnen sport- en zorginstellingen hier nieuwe activiteiten toevoegen. De uitgebreide zoekmachine zorgt ervoor dat je snel en makkelijk bij de informatie komt die aansluit bij jouw vraag.

Aan de hand van de Beweegwijzer kan je dus jouw eigen sportieve agenda opstellen. De Gorinchemse (sport)organisaties steken enthousiast hun hand naar je uit....dus laat je inspireren en beweeg mee!

**JOOST VAN DER GEEST**

**Wethouder sport**

*April 2019*

# Informatie voor sporters

DE GEMEENTE GORINCHEM STREEFT ERNAAR DAT IEDEREEN KAN MEEDOEN, OOK MENSEN MET EEN BEPERKING OF CHRONISCHE AANDOENING. DOOR TE BEWEGEN, VERBETER JE NIET ALLEEN JE GEZONDHEID, MAAR KOM JE OOK IN CONTACT MET ANDERE MENSEN. HIERONDER VIND JE AANVULLENDE INFORMATIE DIE JOU KAN ONDERSTEUNEN BIJ HET BEWEGEN.

---

## ONDERSTEUNING & HULP

### WMO Sportvoorziening

Wil je gaan sporten of bewegen, maar heb je door je beperking hier speciale materialen voor nodig? Dan kan je in aanmerking komen voor een sportvoorziening. Je kunt hiervoor een aanvraag indienen bij het wmo zorgloket: e-mailadres [wmo-loket@gorinchem.nl](mailto:wmo-loket@gorinchem.nl) of telefoonnummer 0183 - 659 535. Bij een aanvraag wordt er een afweging gemaakt tussen de frequentie en de intensiteit van het sporten, de investering en de mogelijkheid om materialen (in eerste instantie) te lenen of huren. Vanuit de WMO zoeken we graag gezamenlijk naar een passende oplossing om jou deel te kunnen laten nemen!

### Vervoer

Kan je niet zelfstandig naar een van de beweegactiviteiten reizen, dan kan je een van de volgende opties inzetten:

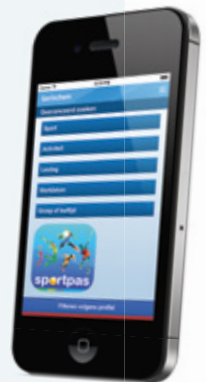
- **MolenHopper:** De MolenHopper is openbaar vervoer per taxi en is zeven dagen per week beschikbaar. Het is bedoeld als aanvulling op het gewone openbaar vervoer. In de MolenHopper gelden voor reizigers aangepaste tarieven. Abonnementen en strippenkaarten zijn niet geldig. Heb je een indicatie? Dan kom je in aanmerking voor een MolenHopperpas, zo reis je tegen een lager tarief. Reserveer (gratis): 0800 - 22 000 77 of informatielijn: 0900 - 233 02 33
- **Klussendienst:** Ben je 55+er, gehandicapt of langdurig ziek en lid van de Klussendienst, dan kan je gebruik maken van personen- en rolstoelvervoer. Per rit € 3,25. (peildatum 2019). Telefoonnummer Klussendienst: 06 - 27 20 91 99
- **Via de Dirk Kuyt Foundation** is ook (gratis) groepsvervoer aan te vragen, kijk voor meer informatie op [www.dirkkuytfoundation.nl](http://www.dirkkuytfoundation.nl)

## Goed om te weten

- Via de website [www.uniekporten.nl](http://www.uniekporten.nl) zijn allerlei (regionale) sportaanbieders te vinden met specifiek aanbod voor verschillende doelgroepen.
- Vrijwilligerssteunpunt: hier kan je als non-profitorganisatie een vacature plaatsen voor een beweegmaatje; iemand die met je mee wil gaan sporten. [www.vrijwilligersgorinchem.nl](http://www.vrijwilligersgorinchem.nl)
- Stichting Gorinchems Platform voor Gehandicaptenbeleid stelt zich tot hoofddoel de belangen van mensen met een beperking en hun ouders of vertegenwoordigers te behartigen. Mensen met een beperking (verstandelijk en/of fysiek) willen zo gewoon mogelijk leven en deelnemen aan de maatschappij en daar waar mogelijk, mee werken om dat te bereiken. [www.gehandicaptenplatformgorinchem.nl](http://www.gehandicaptenplatformgorinchem.nl)
- Mantelzorgondersteuning: Wanneer je als mantelzorger behoefte hebt aan een luisterend oor, een vraag wilt stellen, (te) zwaar belast bent en/of nieuw bent als mantelzorger, dan kan je contact opnemen met de mantelzorgconsulent via onderstaande contactgegevens. Aan de mantelzorgondersteuning en de workshops zijn geen kosten verbonden. Mantelzorgconsulent Lida van Rijn van Gemeente Gorinchem: [mantelzorg@gorinchem.nl](mailto:mantelzorg@gorinchem.nl) of telefoon (0183) - 659 549.
- Het Sociaal Team is er voor iedereen in Gorinchem van 0 tot 100+ jaar. Zij staan voor je klaar wanneer er behoefte is aan ondersteuning. Je kunt bij ons terecht met alle vragen waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt. Bijvoorbeeld over zorg, gezondheid, dagbesteding, jouw gezin, opvoeding, wonen, werk en financiën of jouw relatie. We helpen je graag op weg! Je kunt ons van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 17.00 uur bellen via telefoon (088) 892 88 93.

## DIGITAAL SPORTPLATFORM

Maak kennis met het gevarieerde sportaanbod in Gorinchem en de verschillende verenigingen. Door deel te nemen aan verschillende sporten kun je ontdekken welke sport uiteindelijk het best bij je past. Ben je al lid van een vereniging? Geen probleem. Je kunt je te allen tijde inschrijven om deel te nemen bij een andere vereniging. Door middel van een account blijf je (ook als ouder/verzorger) op de hoogte van alle acties van de door jouw gekozen favoriete sporten. Maak eerst een gratis account aan, kijk welke clubs er een aanbod hebben en schrijf je snel in voor een leuke activiteit. Op [www.gorinchembeweegt.nl](http://www.gorinchembeweegt.nl) of via de Sportpas App kun je het totale overzicht van het sportaanbod vinden.



# Doelgroepen

## WAT IS DÉ REDEN OM TE GAAN SPORTEN OF BEWEGEN?

Het is vooral leuk om te doen en het is goed voor je gezondheid. Je krijgt er ook meer spierkracht door. Ook kan je de lichaamsfuncties die je nog hebt, beter onderhouden. Verder leer je beter omgaan met de uitdagingen in jouw leven en krijg je er hoogstwaarschijnlijk meer zelfvertrouwen door. Sport en beweging maakt dat je je sterker voelt en laat je ervaren wat je allemaal nog wél kunt. Alle redenen dus om snel op zoek te gaan naar een sport die bij je past!

## DOOF OF SLECHTHOREND (AUDITIEF)

Er zijn veel sportmogelijkheden voor jou als slechthorende. De aanpassingen zijn vooral gericht op de wijze waarop de communicatie plaatsvindt. Een individuele sport als fitness kan bijna altijd worden afgesteld op de mogelijkheden en wensen van jou als sporter. Een teamsport is natuurlijk ook heel goed mogelijk, waarbij duidelijke signalen kunnen worden afgesproken. Heb je behoefte aan een sportbuddy? Dat kan via het vrijwilligerssteunpunt van de gemeente [www.vrijwilligersgorinchem.nl](http://www.vrijwilligersgorinchem.nl).



## CHRONISCH ZIEK (CHZ)

Sport en bewegen is belangrijk. Voor iedereen! Een actieve levensstijl heeft een gunstig effect op de gezondheid, zelfvertrouwen en gemoedstoestand. Op de pagina [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) is alles te vinden over sport en bewegen met een chronische aandoening. Per aandoening staat beschreven welke vorm van bewegen het beste en prettigste voor jou kan zijn.



### VERSTANDELIJK BEPERKT (VG)

Bewegen kan jij ook! Vind je het prettig om te bewegen in vertrouwde en veilige sfeer? Dan is er in Gorinchem veel om uit te kiezen. Bij de verschillende sportaanbieders wordt er rekening gehouden met wat je kan en vooral gekeken naar jouw mogelijkheden. De begeleiding kan naar behoefte wat intensiever zijn en je krijgt de tijd om te wennen aan nieuwe mensen, bewegingsvormen en sportmaterialen. Het allerbelangrijkste is dat je veel plezier beleeft aan het bewegen!

### LICHAMELIJK BEPERKT (LG)

Heb je te maken met een lichamelijke aandoening? Dan is het belangrijk dat er een beweegomgeving is die bij je past. Zoals welke vaardigheden wel en welke minder goed zijn uit te voeren en wat de gevolgen zijn in de sociale omgang met anderen. Bij elke sport is het van belang dat je zelf kan aangeven op welke manier je het liefst geholpen wilt worden.

### OUDEREN

Naarmate we ouder worden gaan we minder bewegen, maar het is juist van belang dat we in beweging blijven tijdens het ouder worden. Bewegen vertraagt namelijk de processen van het ouder worden, zoals de afname van de botdichtheid en spiermassa en dat houdt je gezond en vitaal. Bewegen geeft ook nog eens een positief gevoel en bovenal brengt het je onder de mensen, want bewegen doe je vaak in groepsverband.





HET ALLERBELANGRIJKSTE IS DAT JE VEEL PLEZIER BELEEFT AAN HET BEWEGEN!

## >> BLIND OF SLECHTZIEND (VISUEEL)

Met een visuele beperking verbruik je vaak meer energie om een bepaalde taak uit te voeren, waardoor er mogelijk eerder vermoeidheid optreedt. Het weinig tot niets zien kan leiden tot weinig lichaamsbeweging, terwijl dat juist bijdraagt aan een goed uithoudingsvermogen. Er is een groot aantal sporten, dat met de nodige aanpassingen (bijvoorbeeld rinkelende ballen of een doel met geluid) door iedereen met minder zicht beoefend kan worden.

## GEDRAGSPROBLEMATIEK AUTISME SPECTRUM EN AD(H)D / ASS

Lichaamsbeweging is gezond, niet alleen voor het lichaam, maar ook voor de hersenen. Het zorgt voor extra zuurstof, voedingsstoffen en stimulering. Dat geldt voor iedereen, maar zeker als je zelf te maken hebt met AD(H)D of aanverwante gedragsproblematiek. Lichaamsbeweging vergroot dan je concentratievermogen, met name de langdurige concentratie, het vermogen om alert en taakgericht te blijven. Door regelmatig te bewegen, bouw je geestelijk uithoudingsvermogen op.





# Is een lidmaatschap onbetaalbaar voor je?



## LEERGELD

*Leergeld zet zich in voor schoolgaande kinderen in de leeftijd tot 18 jaar uit gezinnen met minimale financiële middelen, die vanwege gebrek aan financiële middelen niet mee kunnen doen met hun leeftijdgenootjes.*

Ouders of verzorgers van deze kinderen kunnen een beroep doen op hulp van Leergeld indien zij bepaalde binnen- of buitenschoolse activiteiten voor hun kinderen niet kunnen betalen. Als zij een aantoonbaar inkomen hebben dat beneden 110% van het bijstandsniveau ligt en woonachtig zijn in de regio waar Leergeld werkt.



## AVRES

Als je moet leven van een laag inkomen, blijft er vaak geen geld over voor het theater of voor een sportclub. Het ondersteuningsfonds van Avres is er voor zaken die er in onze maatschappij bij horen, maar die niet noodzakelijk zijn voor uw levensonderhoud.

### Wie komt in aanmerking voor een vergoeding?

Het inkomen mag niet hoger zijn dan 110 procent (voor inwoners van de gemeente Gorinchem geldt 120%) van de voor u geldende uitkeringsnorm. Je kunt de bijdrage voor volwassenen aanvragen met het digitale aanvraagformulier voor minimaregelingen. Deze vindt u op de website van Avres. [www.avres.nl](http://www.avres.nl) onder het kopje 'extra regelingen'.

# Tips voor meer bewegen in het dagelijks leven

HET IS NATUURLIJK HEEL MOOI ALS JE OF JOUW CLIËNT KAN DEELNEMEN AAN EEN VAN DE VELE ACTIVITEITEN DIE IN DE BEWEEGWIJZER STAAN. DIT IS ALLEEN NIET VOOR IEDEREEN EN OP ELK MOMENT HAALBAAR.

---

Gelukkig kan er ook in het dagelijks leven veel beweegwinst gehaald worden! Denk aan bewegingsactiviteiten bij dagbesteding, huishoudelijke zaken en lichamelijke verzorging. Ontdek zelf welke beweegactiviteit bij jou past! Wat heeft jouw voorkeur en wat zijn jouw gewoontes? Waar valt beweegwinst te halen in jouw dag? Probeer het uit en besef dat alles wat je doet beweegwinst geeft en bijdraagt aan een fitter en vitaler leven!

## INSPIRATIE VOOR MEER BEWEEGWINST IN HET DAGELIJKS LEVEN ZIJN:

- Een halte eerder uit de bus stappen en het laatste stukje lopen
- Nederland in Beweging (elke werkdag op TV)
- Lopend boodschappen doen
- Hond (van de burens) uitlaten
- Zoek een beweegmaatje
- Rek- en strekoefeningen (kan ook vanuit de stoel)
- Tuinieren, bv aardbeien of tomaten in de vensterbank of als er een tuin is: creëer een eigen hoekje om bij te houden.
- Klusjes doen als bloemen herschikken, afdrogen, was opvouwen, koffie inschenken, kast opruimen.
- Zingen of muziek luisteren maakt bewegen makkelijker en leuker, zowel zittend als lopend.
- Voor een groep; ballon naar elkaar slaan, klapspelletje, even uitrekken en met de armen naar het plafond reiken en ook naar elkaar, stampen op de vloer, lekker hard!
- Lichamelijke verzorging bewust zelf doen voor wie dit nog kan, bv gezicht wassen, voorkant haren kammen, zelf luchtje opdoen.
- Koffie zetten, tafel dekken, planten water geven, afstoffen, stofzuigen, vegen, post halen, was doen, boodschappen doen, eten klaar maken.
- Rondje buiten lopen. Lekker een frisse neus halen.



# Positieve gezondheid

WE WERKEN IN GORINCHEM VANUIT DE GEDACHTE VAN "POSITIEVE GEZONDHEID". HET ACCENT LIGT HIERBIJ NIET OP ZIEKTE, AANDOENINGEN OF BEPERKINGEN, MAAR OP MENSEN ZELF, OP WAT HUN LEVEN BETEKENISVOL MAAKT.

Het is een manier om breder naar gezondheid te kijken dan alleen de lichamelijke kant. Zo gaat het bijvoorbeeld ook over je grenzen kennen. Lekker in je vel zitten. En mee kunnen doen. Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past. Daaruit blijkt soms dat voor mensen die zorg nodig hebben andere dingen belangrijk zijn dan in eerste instantie werd ingeschat. Samen daarover praten is en blijft daarom belangrijk. De persoonlijke beweegredenen van mensen als startpunt nemen om tot verandering te komen, dát is dus Positieve Gezondheid. En dat vraagt anders denken. Want misschien is dan het doel van iemand niet zozeer om de knie weer klachtenvrij te krijgen, maar wel om weer die wandeling te kunnen maken. Of misschien is het doel niet om te gaan sporten, maar wel om het gevoel te hebben ergens bij te horen en onderdeel te worden van een team of groep. Door 'om te denken' kom je vaak tot verrassende nieuwe inzichten!



## AAN DE SLAG

Je kunt heel gemakkelijk het web zelf invullen om meer inzicht te krijgen in jouw gezondheid. Deze kun je vinden op [allesisgezondheid.nl](http://allesisgezondheid.nl). Er is ook een vereenvoudigde versie, deze kun je downloaden via [gorinchembeweegt.nl/over-gorinchem-beweegt](http://gorinchembeweegt.nl/over-gorinchem-beweegt).



## ADhD Coaching

MRT-Gorinchem

- Wanneer:** Maandag, donderdag en zaterdag
- Tijd:** Ma & do: 16.30-17.30 uur  
Za: op aanvraag
- Locatie:** Maandag en donderdag:  
De Bogerd  
W. de Vries Robbéweg 100  
Zaterdag:  
Omnia College  
W. de Vries Robbéweg 27  
In Gorinchem
- Doelgroep:** Kinderen waarbij bewegen niet vanzelf gaat, beperking: autistisch Spectrum en ADHD
- Contact:** Jacqueline Heskes  
info@mrt-gorinchem.nl  
06 - 18 87 79 40



## Badminton

Stichting Novos

Badminton is een sport voor iedereen. De sport is ook zeer geschikt voor mensen met een fysieke en/of verstandelijke beperking. Leuk als je eens komt kijken!

- Wanneer:** Vrijdag
- Tijd:** 19:00 - 20:00 uur
- Locatie:** Van Rappardhal  
Gorinchem
- Doelgroep:** VG
- Contact:** Mia Wijgers:  
0183 - 62 49 17  
Bart Verhaar:  
06 - 81 37 64 13



## Atletiek

### Atletiekvereniging Typhoon

Speciaal voor G atleten hebben we een trainingsmogelijkheid om met elkaar atletiek te beoefenen. Hierbij leer je hoogspringen en verspringen, maar ook werpen met kogels en speren. Natuurlijk besteden we ook aandacht aan starten en sprints.

**Wanneer:** Maandag  
**Tijd:** 18.30 – 19.30 uur  
**Locatie:** Sportpark Molenvliet  
 Grote Schelluinsekade 22,  
 Gorinchem  
**Doelgroep:** VG/LG/Auditief/Visueel  
**Contact:** Evelien Rijnhout  
 ewrijnhout@hotmail.com  
 06 - 13 73 36 94

## Beweggroep

### Atletiekvereniging Typhoon

Kinderen die niet zo makkelijk bewegen of weinig zelfvertrouwen hebben wat sport betreft, kunnen in deze groep toch lekker bezig zijn. Bewegen in de buitenlucht; rennen, gooien, vangen en springen staan regelmatig op het programma. Er is ook speciale aandacht voor de algemene motorische ontwikkeling. Alles op een speelse manier waarbij plezier voorop staat.

**Wanneer:** Vrijdag  
**Tijd:** 16.00-17.00 uur  
**Locatie:** Sportpark Molenvliet  
 Grote Schelluinsekade 22,  
 Gorinchem  
**Contact:** Els Wieles  
 elswieles@planet.nl  
 0183 - 62 62 67



## Boccia

### Syndion

Boccia programma:

1. Warming-up: 20 minuten oefeningen vanuit de stoel met bv. hoepel, stok of bal.
2. Boccia: Balspel dat lijkt op jeu de boules, je speelt het met leren ballen vanuit de stoel, als je zelf niet kunt gooien kan je de bal door een goot laten rollen. Om deel te kunnen nemen aan activiteiten van Syndion dient u een indicatie te hebben.

**Wanneer:** Woensdag  
**Tijd:** 14.00-15.30 uur  
**Locatie:** Buurthuis & gymzaal  
 'De Elzenhof'  
 Irenelaan 40, Dalem  
**Doelgroep:** LG en NAH (niet aangeboden hersenletsel), Volwassenen, met indicatie  
**Contact:** Cees de Groot  
 c.degroot@syndion.nl  
 0183 - 56 32 95  
 06 - 33 79 60 58



## Fitkids

### Procare Fysiotherapie

Bij Fitkids kun je lekker sporten binnen een kleine groep. Fitkids is een beweegprogramma opgezet door Stichting Fitkids voor kinderen van 6-18 jaar met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. Deze kinderen kunnen trainen in een sportieve en stimulerende omgeving onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut. De kinderen leren om te gaan met hun beperking tijdens sport en bewegen. Fitkids richt zich ook op het doorstromen naar een reguliere sportvereniging of aangepaste sport.

**Wanneer:** Woensdag  
**Tijd:** 16:00-17:00  
**Locatie:** Procure Fysiotherapie  
 Willem Elsschotstraat 2  
 4207 PT Gorinchem  
**Doelgroep:** Kinderen 6 - 18 jaar.  
 CHZ / VG / LG / LVG / ASS /  
 auditief / visueel / Autistisch spectrum en ADHD  
**Contact:** 0183 - 69 99 33  
 info@procarefysiotherapie.nl

## (Medisch)Fitness

Er zijn verschillende fitnesscentra in Gorinchem. Deze kan je vinden via de website [gorinchemsport.nl](http://gorinchemsport.nl). Bij een aantal van hen kan je **onder begeleiding** sporten. Ook zijn er verschillende **fysiotherapie praktijken** die medisch fitness aanbieden. Een aantal staan hieronder -per wijk- voor je op een rijtje. Zij staan je graag te woord bij eventuele vragen, dus voel je vrij om contact met hen op te nemen.

### Oost

Procare	<a href="http://procarefysiotherapie.nl">procarefysiotherapie.nl</a> 0183 - 69 99 33
Living Well	<a href="http://www.living-well.nl">www.living-well.nl</a> 0183 - 61 77 22

### Wijdschild

Hazewind	<a href="http://www.hazewind.nl">www.hazewind.nl</a>
----------	--

### Binnenstad

Fitstudio Kus33	<a href="http://www.kus33.nl">www.kus33.nl</a> 0183 - 63 43 51
-----------------	---

### Gildenwijk

Praktijk 't Gilde	fysiotherapie <a href="http://gorinchem.com">gorinchem.com</a> 0183 - 62 05 20
FysioPP	<a href="http://physical-performance.nl">physical-performance.nl</a> 0183 - 76 60 41



## Fitness

### Stichting StEeF

Op dinsdag is er fitness bij StEeF, onder begeleiding van de bewegingsagoog gaan we fitnesssen. We maken gebruik van de algemene fitness en daarnaast gaan we met de groep (maximaal 6 deelnemers) fitnesssen in de groepsruimte. Werken aan de conditie, lekker even “stoom afblazen”, afvallen. Ieder werkt aan zijn eigen doelen.

<b>Wanneer:</b>	Dinsdag
<b>Tijd:</b>	16.30 – 17.30 uur
<b>Locatie:</b>	Stichting StEeF Nanningh Keyserstraat 2 Sleeuwijk
<b>Doelgroep:</b>	Jeugd/ VG/ LG/ LVG/ autisme/ ADHD/ Gedragsproblemen.
<b>Contact:</b>	Ellen Snoek - Assink <a href="mailto:info@stichtingsteef.nl">info@stichtingsteef.nl</a> 06 - 53 87 72 17





## Fitness

### Syndion

Fitness programma:

09.50-10.05 uur: Omkleden

10.10-10.30 uur: Warming-up in zaaltje met bv. een bal of gewichtjes

10.40-11.00 uur: Circuit van 10 toestellen voor alle spieren.

11.00-11.30 uur: Fietsen, roeien of lopen

11.30-12.00 uur: Omkleden, koffiedrinken

Om deel te kunnen nemen aan activiteiten van Syndion dient u een indicatie te hebben.

**Wanneer:** Woensdag  
**Tijd:** 09.45-12.00 uur  
**Locatie:** Living-Well Newtonweg 16, Gorinchem  
**Doelgroep:** VG/LG, Volwassenen en Senioren, met indicatie  
**Contact:** Cees de Groot  
 c.degroot@syndion.nl  
 0183 - 56 32 95  
 06 - 33 79 60 58



## Handbal

### GHV Achilles

Als je iets zoekt wat super leuk is en wat je kunt doen met meerdere tegelijk. Waar je je thuis voelt, lekker kunt bewegen en waarbij het om plezier en gezelligheid gaat... dan ben je bij het special team van Achilles erg welkom. Kom gewoon eens kijken. Je hoeft niet gelijk mee te doen. Kijk eerst eens of je het wat vindt. Praat eens met wat leden en probeer het gewoon.

**Wanneer:** Woensdagavond  
**Tijd:** 19.00-20.00uur  
**Locatie:** Bataafsekade 6 a Gorinchem  
**Doelgroep:** VG vanaf 10 jaar  
**Contact:** Miranda Oostdam  
 miranda.oostdam@gmail.com  
 06 - 23 66 54 26



## Judo

### Judo vereniging Libera

Judo is een sport voor iedereen, jong en oud, jongens en meisjes. Kom jij het ook eens proberen? G-judoka's nemen deel tijdens de reguliere les, met extra aandacht.

<b>Wanneer:</b>	Zaterdag
<b>Tijd:</b>	09.30 – 10.30 uur (vanaf 4 jaar) 10.30 - 11.30 uur (vanaf 10 jaar) 11.30 - 13.00 uur (Senioren)
<b>Locatie:</b>	Sporthal de crosser Raadhuislaan 17 4251VS Werkendam
<b>Doelgroep:</b>	Jeugd en volwassenen/ VG
<b>Contact:</b>	Albin van Strien secretariaat@ judovereniging-libera.nl 06 - 51 37 40 85



## Korfbal

### Gorinchemse Korfbal Vereniging

Op dinsdag is er korfbal bij GKV (Gorinchemse Korfbal Vereniging). We trainen in de zomer op het veld en in de winter in de sporthal in Gorinchem. Een leuke teamsport waarbij zowel jongens als meisjes in hetzelfde team spelen. We trainen elke dinsdagavond waarbij we korfbal oefeningen doen en aan het einde een wedstrijdje.

<b>Wanneer:</b>	Dinsdag
<b>Tijd:</b>	18.30 – 19.30 uur
<b>Locatie:</b>	GKV Sportpark De Molenvliet Kleine Schelluinsekade 5A 4204 TZ, Gorinchem
<b>Doelgroep:</b>	VG /LG /LVG /autisme/ ADHD/ Gedragsproblemen.
<b>Contact:</b>	Ellen Snoek - Assink info@stichtingsteef.nl 06 - 53 87 72 17



## Korfbal

### Stichting StEeF

Op maandag is er korfbal via StEeF bij SKV (Sleeuwijkse Korfbal Vereniging). We trainen in de zomer op het veld en in de winter in de sporthal in Sleewijk. Een leuke teamsport waarbij zowel jongens als meisjes in hetzelfde team spelen. We trainen elke maandagavond waarbij we korfbaloefeningen doen en aan het einde een wedstrijdje.

<b>Wanneer:</b>	Maandag
<b>Tijd:</b>	18.00 – 19.00 uur
<b>Locatie:</b>	Sleeuwijkse Korfbal Vereniging Rijksstraatweg 115d 4254 XC Sleewijk
<b>Doelgroep:</b>	VG/ LG/ LVG/ autisme/ ADHD/ Gedragsproblemen.
<b>Contact:</b>	Ellen Snoek - Assink info@stichtingsteef.nl 06 - 53 87 72 17



## Udance4fit!

### Fit4U

Dans voor mensen met een beperking draait het vooral om lekker in beweging zijn en plezier hebben in wat je doet.

De dansles is speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking. Ze leren verschillende dansen. Losse dansen met eenvoudige bewegingen, party dance, Zumba, streetdance op top 40 en aerobics. In de les is er ook een onderdeel met spierversterkende oefeningen.

<b>Wanneer:</b>	Vrijdag
<b>Tijd:</b>	18.30-19.30 uur
<b>Locatie:</b>	Buiten de Waterpoort 3 Gorinchem
<b>Doelgroep:</b>	Jeugd en volwassenen, VG
<b>Contact:</b>	willem_b@hetnet.nl 0183 - 63 43 12

Wist je dat veel Gorcumse aanbieders er voor open staan om rolstoelers te ontvangen? Neem gerust contact op met Tanja Pijleman (zie pagina 2) om jouw wensen kenbaar te maken.

## Rolstoelhandbal

### GHV Achilles

Zit u in een rolstoel? Heeft u knieën die niet meer willen zoals het moet? Bent u pas geopereerd maar gaat het herstel nog een tijdje duren? Dan is rolstoelhandbal misschien iets voor u. De regels voor het rolstoelhandbal zijn dat je absoluut niet mag lopen, en zeker plezier hebt, bent u al enthousiast...? Wij namelijk wel! Kom dan snel een keer meedoen...

<b>Wanneer:</b>	Donderdagavond
<b>Tijd:</b>	19:00 tot 20:00 uur
<b>Kosten:</b>	4 keer gratis meetrainingen en dan 18 euro per maand
<b>Locatie:</b>	Bataafsekade 6 A
<b>Doelgroep:</b>	Volwassenen die herstellende zijn van ziekte, ongeluk of chronisch ziekten of andere redenen
<b>Contact:</b>	Miranda Oostdam miranda.oostdam@gmail.com 06 - 23 66 54 26



## Handbewogen Rolstoelhockey

### GHC Rapid, Rapid Rollers

De Rapid Rollers hebben een grote streekfunctie wat betreft het rolstoelhockey. H Rolstoelhockeyers komen uit Sleeuwijk tot Groot Ammers en van Alblisserdam tot Hellouw/Waardenburg. Voor wie is deze sport bedoeld: voor sporters mindervalide / invalide. Men hoeft niet rolstoel afhankelijk te zijn. De Rapid Rollers is een onderdeel van de Gorinchemse Hockey Club Rapid. Een gezellige groep enthousiaste sporters die wekelijks trainen. Op dit moment hebben de Rapid Rollers twee teams, een jeugd team en een senioren team. Ook beginnende sporters zijn van harte welkom.

<b>Wanneer:</b>	Dinsdag
<b>Tijd:</b>	19.30-20.30 uur
<b>Locatie:</b>	Sporthal de Hoefslag Hoefslag 9a, Gorinchem
<b>Doelgroep:</b>	Jeugd en Volwassenen, LG.
<b>Contact:</b>	Marjan de Ridder deriddermarjan@hotmail.com 0183 - 63 13 34



## Sport en Spel

### Stichting Novos

Bij deze sport en spel activiteit werken we met muziek. We noemen het dan ook 'Muziek op Maat'. Voor iedereen die het leuk vindt om op muziek spelletjes te doen en op een leuke manier met beweging bezig te zijn. We vinden het erg gezellig als je een keer komt meedoen!

<b>Wanneer:</b>	Woensdag
<b>Tijd:</b>	18:45 – 19:45 uur
<b>Locatie:</b>	Gymzaal Dr. Hiemstralaan 87
<b>Doelgroep:</b>	Mensen met een verstandelijke beperking
<b>Contact:</b>	Hanneke Gruiters 0183 - 64 91 89



## Sport en spel

### Stichting StEeF

Sport en spel is een activiteit voor kinderen met een lichamelijke en/ of verstandelijke beperking. Bij deze activiteit gaan we activiteiten doen in het kader van vrijetijdsbesteding, zoals sport, creatieve activiteiten, buiten spelen en muziek. Wij maken gebruik van onze locatie bij De Bolde-rik in Sleenwijk, waar we ook sporten in de sporthal!

<b>Wanneer:</b>	Woensdag
<b>Tijd:</b>	Woensdag 14.00 – 17.00 uur
<b>Locatie:</b>	Stichting StEeF Nanningh Keyserstraat 2 Sleenwijk
<b>Doelgroep:</b>	Jeugd/ VG/ LG/ LVG/ autisme/ ADHD/ Gedrags- problemen.
<b>Contact:</b>	Ellen Snoek - Assink info@stichtingsteef.nl 06 - 53 87 72 17



## Voetbal

### Unitas

Voetbalregels bij het G-voetbal zijn een stuk minder streng dan bij het reguliere voetbal. Wil jij ook lekker een balletje trappen? Doe mee!

<b>Wanneer:</b>	Maandag
<b>Tijd:</b>	19.00 – 20.00 uur
<b>Locatie:</b>	Sportpark Molenvliet Bataafsekade 6 Gorinchem
<b>Doelgroep:</b>	volwassenen (16+)/ VG
<b>Contact:</b>	Klaas Leenman klaasleenman@ziggo.nl 06 - 17 09 35 77



## Voetbalteam Schot in de Roos PO & VO

### Expertise Centrum Rotonde in samenwerking met GJS

Voetbalteam Schot in de Roos is voor kinderen die niet deel kunnen nemen aan een regulier voetbalelftal. Er wordt gezorgd voor vervoer en lunch, omdat samen eten en spelen met een team van leeftijdsgenoten belangrijk is.

<b>Wanneer:</b>	Woensdag
<b>Tijd:</b>	13.00 – 16.00 uur
<b>Locatie:</b>	Sportpark Dalem Merwe Donk 56A 4207 XB Gorinchem
<b>Doelgroep:</b>	kinderen van 7 t/m 18 jaar die niet deel kunnen nemen aan een regulier elftal
<b>Contact:</b>	Janine Vogel j.vogel@ec-rotonde.nl 06 - 51 95 44 97

## Wandel je fit

Wanneer: **Maandagmiddag**

14.00 - 15.00 uur

Waar: 'Kop van de Ijsbaan'

Arkelse Onderweg 61A

Begeleider:

Bep Westerlaken

06 - 43 36 36 73

Niveau: Rollator en rustige wandelaar

Wanneer: **Maandagavond**

In winter (tot half april) start om 19.00 uur, in zomer start om 19.30 uur

Waar: Wisselend

Afstand: 5 tot 7 km (een uur)

Tempo: redelijk doorstappen

Aanmelden/meer informatie:

Tanja Pijleman van Gorinchem

Beweegt: t.pijleman@gorinchem.nl

06 - 53 75 01 55

Wanneer: **Donderdagavond**

In winter (tot half april) start om 19.00 uur, in zomer start om 19.30 uur

Waar: Wisselend

Afstand: 5 tot 7 km (een uur)

Tempo: redelijk doorstappen

Aanmelden/meer informatie:

Tanja Pijleman van Gorinchem

Beweegt: t.pijleman@gorinchem.nl

06 - 53 75 01 55



## Zwemtherapie

### Caribabad

Heb je last van je gewrichten of een spier- of hartziekte dan kun je veel baat hebben bij zwemmen. Speciaal voor jou bieden we lessen Therapie zwemmen, waarbij je in een veilige omgeving kunt sporten op je eigen niveau. Verbeter je mobiliteit en je spierfuncties en voel je fitter!

**Wanneer:** Maandag & Donderdag

**Tijd:** 11:30 - 12:30 uur (MA)

17:00 - 18:00 uur (MA)

11:15 - 12:15 uur (DO)

**Locatie:** Caribabad

Bataafsekade 8

4204 AX Gorinchem

**Doelgroep:** Volwassenen/ Artrose/

COPD/ Fibromyalgie/

Hartziekten/ Reuma

**Contact:** Caribabad

info@caribabad.com

0183 - 62 39 11



## Zwemles Speciaal

### Caribabad

Wanneer je (per ongeluk) in het water komt, is het essentieel dat je weet wat je moet doen. Zwemles is dus belangrijk, voor iedereen. Caribabad biedt daarom ook speciale zwemlessen voor kinderen met lichamelijke en/of verstandelijke beperkingen.

**Wanneer:** Maandag  
**Tijd:** 18.00 – 18.45 uur  
**Locatie:** Caribabad  
 Bataafsekade 8  
 4204 AX Gorinchem  
**Doelgroep:** Jeugd/ LG en VG  
**Contact:** Caribabad  
 info@caribabad.com  
 0183 - 62 39 11

## Zwemmen

### NOVOS

Voor mensen met een verstandelijke beperking uit Gorinchem en omgeving.

**Wanneer:** Zaterdag  
**Tijd:** 9:00 – 10:00  
**Locatie:** Caribabad (recreatiebad)  
**Voor wie:** VG  
**Contact:** Jantina Schilperoord  
 0183 - 58 95 99





## Zwemmen

### Syndion

Zwem programma: Er wordt gezwommen in het recreatiebad (temp 30 graden). Je kunt overal staan. Iedereen zwemt één op één met een eigen begeleider. Het programma is voor iedereen verschillend. Bijvoorbeeld: Banen zwemmen, oefeningen doen, ontspannen en bubbelen. Om deel te kunnen nemen aan activiteiten van Syndion dient u een indicatie te hebben.

<b>Wanneer:</b>	Vrijdag
<b>Tijd:</b>	13.00-14.00 uur 14.15-15.30 uur
<b>Locatie:</b>	Cariba-bad Bataafsekade 8, Gorinchem
<b>Doelgroep:</b>	LG en NAH (niet aangeboden hersenletsel) Volwassenen, met indicatie
<b>Contact:</b>	Cees de Groot c.degroot@syndion.nl 0183 - 56 32 95 06 - 33 79 60 58



## Zwemmen

### Vereniging gehandicapten

Een groep vrijwilligers die als doel hebben om mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking toch de mogelijkheid te bieden om te leren zwemmen of te zwemmen in een omgeving waar ze zich vertrouwd voelen.

<b>Wanneer:</b>	Dinsdag
<b>Tijd:</b>	19.00-19.30 uur LG 19.30-20.00 uur VG
<b>Locatie:</b>	Caribabad Grote Schelluinsekade 22 4204 TX Gorinchem
<b>Doelgroep:</b>	VG/LG/LVG/auditief/ visueel/enz.
<b>Contact:</b>	G Vermeulen sgvermeulen@kpnplanet.nl 06 - 22 78 81 08

# Tips voor gezond eten

Voldoende bewegen en gezond eten levert je onder meer de volgende voordelen:

- Meer **energie** en betere conditie
- Beweging zorgt ervoor dat je fitter wordt en **minder snel vermoeid raakt**
- Door beweging wordt de darmbeweging ook beter, waardoor je **afvalstoffen beter het lichaam uit kunnen**
- Je krijgt sterkere botten
- Door te bewegen bouw je je spieren op en behoud je deze ook, je wordt er sterker van
- Daarnaast is bewegen **een heerlijke uitlaatklep** om alle dagelijkse drukte kwijt te raken

Het is wel duidelijk dat voldoende bewegen veel voordelen biedt. Het is daarbij wel van belang welke voeding je gebruikt. De balans tussen je inname (voeding) en je verbruik (beweging) bepaalt immers of je niet aankomt en of je je energiek en fit voelt.

## WAAR KAN JE OP LETTEN BIJ JE VOEDING ALS JE VOLDOENDE BEWEEGT?

- Zorg er in elk geval voor dat je voldoende goede koolhydraten binnenkrijgt. Die leveren energie aan de spieren en je hersenen. Goede koolhydraten zitten in **volkorenproducten** zoals volkorenpasta, volkoren brood, zilvervliesrijst, etc.
- Een sporter heeft meer **eiwitten** nodig dan iemand die niet sport. Eet dus ook voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees (vleesvervangers), vis, zuivel, ei, granen, peulvruchten en niet te vergeten noten (ongezouten).
- Eet goed en **gevarieerd**. Dat betekent dat je alle nodige voedingsstoffen met de voeding binnen krijgt.
- **Drink voldoende**. Drinken is voor, tijdens en na de inspanning belangrijk om uitdrogingsverschijnselen te voorkomen. De richtlijn is 600 ml tot 1 liter per uur sporten (bij normale weersomstandigheden). Bij erg warm weer en intensieve training kan een sportdrink gebruikt worden. Het beste kun je natuurlijk gewoon water drinken.
- Houd de tijden in de gaten wanneer je eet als je wilt sporten. Eet tot maximaal een uur voor de training. Eet dan een lichte maaltijd als je gewoon naar de sportschool gaat of gaat hardlopen. Bijvoorbeeld yoghurt met ongezoete muesli.



Na intensief sporten kan je dan nog een royale portie groenten of rauwkost eten, met een eiwitrijk product zoals vlees, vis, quinoa, etc. Eiwit zorgt ook voor een sneller spierherstel.

- Ten slotte is naast een gezond en gevarieerd voedingspatroon, ook voldoende training belangrijk. En natuurlijk ook dat je het **langzaam en verantwoord opbouwt**. Wees dus niet te overmoedig, want dan haak je vaak ook eerder af!

GOEDE KEUZE	MINDER GOEDE KEUZE (bij uitzondering en in kleine porties)
<b>Water, (groene) thee</b>	Frisdrank, zoete dranken
<b>Volkoren brood, volkorenpasta, zilvervliesrijst</b>	Wit brood, witte pasta, witte rijst
<b>Verse groente, rauwkost, fruit</b>	Snoep, koek, chips
<b>Melk, magere yoghurt, biogarde</b>	Volle melk, volle yoghurt
<b>Gekookte aardappelen</b>	Gebakken aardappelen, frites
<b>Eieren, (ongezouten) noten</b>	



[WWW.GORINCHEMBEWEEGT.NL](http://WWW.GORINCHEMBEWEEGT.NL)

