

SPORTEN & BEWEGEN ONDANKS BEPERKINGEN



Adresgegevens

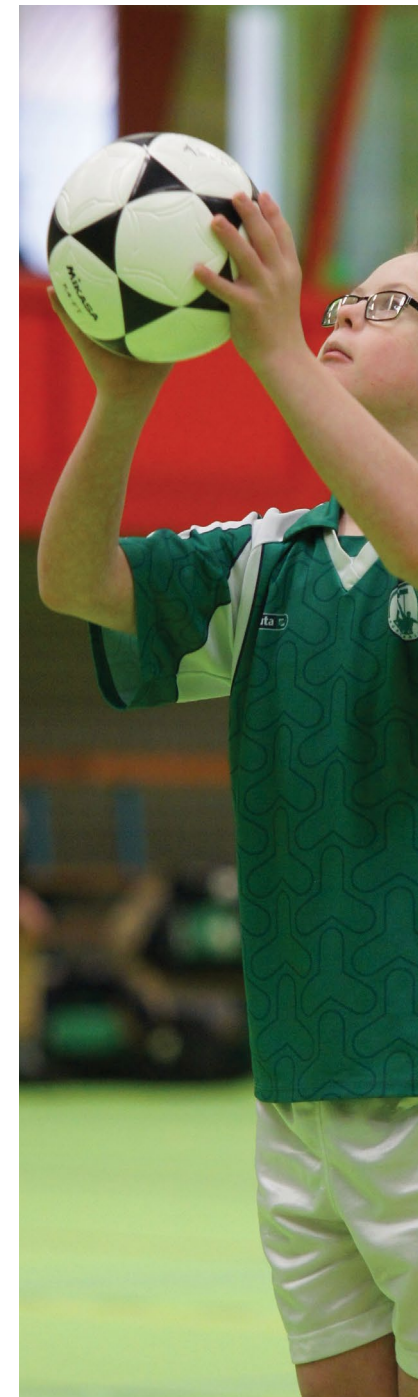
Bezoekadres: De Rede 80, 8251 EX Dronten
Postadres: Postbus 92, 8250 AB Dronten
T: 0321 388 710
E: info@servicepleindronten.nl

Colofon

Redactie: De Meerpaal
Vormgeving: De Meerpaal
Drukwerk: Prestige
Fotografie
cover: AHfotostudio

Inhoudsopgave

Voorwoord	p. 4
Kayleigh Heerikhuisen	p. 5
Snuffelperiode	p. 6
Sporten is voor iedereen	p. 7
Body & Balance	p. 8
Dansen maakt je sterk	p. 9
G-zaalvoetbal	p. 10
Rollator gymnastiek	p. 11
Aan het woord...	p. 12
Grenzeloos bewegen	p. 14
Outdoor sporten	p. 15
Paardrijden	p. 16
Rolstoelbasketbal	p. 17
Badminton	p. 18
Darten	p. 19
Tennis	p. 20
Wandklimmen	p. 21
Duiken	p. 22
Warmwaterzwemmen	p. 23
Korfbal	p. 24
Judo	p. 25
G-voetbal	p. 26
G-gym	p. 27
Hydrogym	p. 28
Ritmische gymnastiek	p. 29
Survival	p. 30



Doe jij ook mee?

Sportief bewegen kan op verschillende manieren. Veel mensen met een beperking willen graag sporten, maar kunnen dit om allerlei redenen nog niet. Het project 'Sporten en Bewegen Ondanks Beperkingen' wil hier wat aan doen!

In deze brochure staan veel verschillende activiteiten voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of een psychisch-sociale beperking. Leuk voor jong en oud! Lijkt het je leuk om aan een bepaalde activiteit te deelnemen, maar vind je het spannend om alleen naar een vereniging toe te gaan? Dan regelen wij iemand die met je mee kan. Dat is wel zo gezellig. Ook als je zelf geen vervoer hebt, proberen wij iets te regelen zodat je toch mee kunt doen.

Staat jouw activiteit niet in deze brochure? Stuur dan een mail naar m.driesman@meerpaal.nl of stuur jouw idee op naar De Meerpaal, t.a.v. Marion Driesman, antwoordnummer 600, 8250 AB DRONTEN (geen postzegel nodig). Wellicht kunnen we in de toekomst ook deze activiteit aanbieden.

In de snuffelperiode bieden wij de mogelijkheid om te snuffelen aan sportieve activiteiten. Met het inschrijfformulier kun je je aanmelden voor één of meerdere activiteiten.

Heb je nog vragen? Stel ze gerust. Ik wens je heel veel leesplezier en hoop dat je straks meedoet met de snuffellessen!

Namens de projectgroep,

Margrit Vos
Manager Academie & Recreatie
(De Meerpaal)



Kayleigh Heerikhuisen:
Judo is my life!

Sporten en bewegen heeft mijn hele leven al een belangrijke rol gespeeld. Door de hersenbloeding voor of tijdens mijn geboorte heb ik een eenzijdige verlamming. Gevolg hiervan is dat ik één kant van mijn lichaam niet goed kan bewegen en dat sommige spieren te gespannen zijn. Terwijl de diagnoses destijds aangaven dat ik in de toekomst niet veel zou kunnen, heb ik met behulp van therapie en veel doorzettingsvermogen het tegendeel bewezen; ik kan bijna alles! Al tijdens de therapieën ben ik veel bezig geweest met sporten en bewegen. Vanaf 2007 begon ik met paardrijden voor gehandicapten en in september 2008 startte ik met judo bij Stichting Shoganai Judo Dronten. Dat bleek een hele goede keuze te zijn.

Het harde werken wordt beloond...

In juni 2011 behaalde ik de bronzen medaille tijdens de Special Olympics World Summer Games in Athene, de Olympische Spelen voor verstandelijk gehandicapten. Na verschillende (inter)nationale wedstrijden werd ik in 2014, als klap op de vuurpijl, zowel Nederlands als Europees kampioen. En in 2015 heb ik beide titels geprolonged. Geweldig wanneer al het harde trainen zó wordt beloond. Bij Shoganai in Dronten volg ik momenteel één keer per week een training. Daarnaast train ik op de maandag bij Topjudo Kenamju in Haarlem en op dinsdag bij Budoschool Amsterdam. Tijdens deze fysiek en mentaal zware trainingen, leer ik veel van toptrainers en topjudoka's. Naast mijn trainingen loop ik regelmatig hard en doe ik aan krachttraining om mijn spieren sterker te maken. Kortom, judo is my life!

Kayleigh Heerikhuisen



Snuffelperiode

Aangepast sporten is er voor iedereen met een beperking die niet binnen het reguliere sporten een plekje kan vinden. De snuffelperiode is bedoeld om kennis te maken met een bepaalde sport. Let bij het kiezen van een sport goed op de omschrijving van de doelgroep. Twijfel je ergens over? Schroom niet om contact op te nemen met de aanbieder.

Aanmelden

Als je na de snuffelperiode besluit lid te worden, helpt de desbetreffende contactpersoon je graag verder. De cursussen kunnen alleen doorgaan bij voldoende aanmeldingen. Indien een cursus niet doorgaat, wordt persoonlijk contact opgenomen. Vul daarom je telefoonnummer en e-mailadres in.

Aansprakelijkheid

Deelname is geheel op eigen risico. De deelnemende verenigingen en organisaties 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 aan eigendommen van de cursisten.

Eigen bijdrage

De eigen bijdrage van de snuffelcursus is € 2,00, tenzij anders vermeld. Dit bedrag betaal je op de eerste cursusdag aan de organiserende vereniging. Na inschrijving is de eigen bijdrage verplicht, ook als je later besluit niet mee te doen aan de cursus.

“Sporten is voor iedereen”

Voor velen staat sporten symbool voor ontspanning en voor een gezond leven. Ook al kent Dronten veel sportverenigingen waar jong en oud terecht kunnen, voor iemand met een beperking is het soms lastig een geschikte sport te vinden. Het initiatief van Sportimpuls maakt hier een einde aan. Sporten is immers voor iedereen!

Met inmiddels vele sportaanbieders wordt het aanbod voor diegene met een beperking flink verrijkt. Nu kan iedereen meedoen. En meedoen is in de gemeente Dronten belangrijk, want iedereen moet kunnen sporten. Iedereen moet zelf kunnen genieten van zijn of haar sport en daarom is deelnemen echt belangrijker dan winnen.

Naast de sportaanbieders zijn ook onze buurtsportcoaches en De Meerpaal bereid dit mooie initiatief te ondersteunen. Wie de lijst van deelnemende sporten bekijkt, kan niet anders vaststellen dat de keuze enorm is. Van voetbal tot duiken, alles is mogelijk.

Ik wens iedereen heel veel plezier bij het uitkiezen van een mooie sport en wil iedereen bedanken die bereid is om dit fantastische initiatief te ondersteunen.

Namens de gemeente Dronten,
Hans Engelvaart
Wethouder sport





Body & Balance

Body & Balance is leerzaam en gezond! Een methode met stretch- en yoga oefeningen waarbij je alle spieren op een rustige manier rekt. Zonder daarbij je rug te belasten. De les heeft een ontspannen werking en bevordert een goed figuur. ook geschikt voor 65-plussers of mensen met herniaklachten

Doelgroep: Volwassenen en ouderen
Leeftijdscategorie: 55 jaar en ouder
Cursusdag: Woensdagavond
Accommodatie: Lokaal 17, danslokaal in De Meerpaal

De Meerpaal

Adres: De rede 80
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Hanneke Potthoff
E-mail: h.potthoff@meerpaal.nl
Website: www.meerpaal.nl

Bijzonderheden: Makkelijk zittende kleding. Schoenen met slappe zool, of sokken.



Dansen maakt je sterk!

Deze les is bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking of handicap. In de les wordt kennisgemaakt met de dansdocent en de dansstudio. Dansen maakt je bewuster en zorgt ervoor dat je spieren soepel blijven. Bovenal gaat het om het plezier dat je kunt beleven van bewegen op muziek.

Doelgroep: Iedereen is welkom
Leeftijdscategorie: Kinderen en jongeren
Cursusdag: Woensdag
Accommodatie: Lokaal 17, danslokaal in De Meerpaal

De Meerpaal

Adres: De rede 80
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Hanneke Potthoff
E-mail: h.potthoff@meerpaal.nl
Website: www.meerpaal.nl

Bijzonderheden: Danslokaal toegankelijk met rolstoel, trek makkelijk zittende kleding aan, gebruik schoenen met slappe zool, of sokken.



G-Zaalvoetbal

Iedereen met en zonder een beperking kan lid worden. Er zijn veel oorzaken, waardoor je niet goed aan een 'gewone' sport kunt meedoen. Dat kan komen, doordat je motorisch minder vaardig bent dan een ander, niet of slecht ziet, doof of slechthorend bent, moeite hebt met het begrijpen van spelregels of omdat je het allemaal wat langzamer of anders moet doen. Door aanpassingen in de uitvoering van een sport of van de spelregels, is er voor velen een mogelijkheid om toch te sporten. Dat noemen wij nu Sport op Maat.

Doelgroep: Mensen met en zonder beperking
Leeftijdscategorie: Jeugd tot 16 jaar en 16 jaar en ouder
Cursusdag: Woensdagavond
Accommodatie: Sporthallen 't Dok

Sportclub Flevostar

Adres: Educalaan 3
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Paul de Jong
Telefoon: 0321 - 785 791
Website: www.scflevostar-dronten.nl

Bijzonderheden: Binnensportschoenen verplicht.



Rollator gymnastiek

Er zijn veel mensen die gebruikmaken van een rollator. Meestal wordt de rollator alleen gebruikt om van A naar B te komen, maar er zijn ook hele andere mogelijkheden, zoals het doen van gymnastiekoefeningen.

Onder begeleiding van een gediplomeerde docent kun je ervaren dat door rollatorgym het dagelijkse leven een stuk makkelijker wordt. In de lessen leer je bijvoorbeeld om behendiger om te gaan met je lichaam in combinatie met de rollator. Daarnaast zijn er veel tips over het gebruiken van de rollator bij obstakels en drempels.

Doelgroep: Volwassenen met een rollator
Leeftijdscategorie: 18 jaar en ouder
Cursusdag: Maandag
Accommodatie: Ruimte 19 in De Meerpaal

De Meerpaal

Adres: De Rede 80
Plaats: Dronten
Contactpersoon: André Warners
Telefoon: 06 - 22 14 11 84
E-mail: andre@sportindronten.nl
Website: www.meerpaal.nl

Bijzonderheden: Makkelijk zittende kleding.



Aan het woord...

Met de start van het nieuwe schooljaar is mijn zoon ook begonnen aan zijn sportcarrière! In de schooltas vond ik een mooie folder met zóveel sportmogelijkheden in Dronten dat ik het niet kon laten, tijdens de snuffelperiode, mijn zoon voor drie sporten in te schrijven. De eerste afspraak maakte ik bij de judo. Daar wisten ze van aanpakken! Voor ik het door had, was mijn zoon in een judopak gehesen en stond hij op de judomat. Een dag later kon hij aan de slag bij de gymnastiek en als laatste maakten we ons klaar voor een snuffelstage bij de zaalvoetbaltraining in 't Dok. Ook hier kwamen we betrokken en enthousiaste trainers tegen. Dit kon nog wel eens een lastige keuze worden. Met spanning in zijn lijf stond mijn zoon die avond op het voetbalveld tussen al wat grotere jongens en meisjes van de Flevostars. Maar wat zag ik hem genieten! En wat een enthousiaste groep jongens en meisjes. Aan het einde van de training kwam hij rennend op me af: "Mam, ik ga op zaalvoetbal!". En zo geschiedde. Elke woensdagavond zit ik nu op de tribune mee te genieten van zijn training. Nu rent mijn zoon nog lekker mee, maar er komt een dag dat hij ook tijdens een wedstrijd een doelpunt gaat maken!

Moeder van een cursist





Grenzeloos bewegen

De cursus is met name geschikt voor mensen met een chronische aandoening, zoals een hart- en vaataandoening, reuma, MS, COPD, CVS, rugklachten, weinig energie of Parkinson. De cursus geeft je handvatten om door beweging de grenzen van het lichaam op te zoeken en hiermee om te gaan. Daarnaast kunnen door diëtist Greetje van den Broek voedingsvragen worden beantwoord en kan, indien gewenst, een individuele afspraak gemaakt worden voor advies op maat. Verder zullen er twee kookworkshops plaatsvinden onder leiding van een ervaren kok. Gezelligheid en bewegen staan bij de cursus voorop.

Doelgroep: Iedereen die wil bewegen maar dit niet binnen een reguliere groep kan.
Leeftijdscategorie: 18 jaar en ouder
Cursusdag: Maandag

De Meerpaal

Accommodatie: Ruimte 17 in De Meerpaal
Adres: De Rede 80
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Wieneke Terberg
Telefoon: 0320 - 255 155
E-mail: activiteiten@meerpaal.nl
Website: www.meerpaal.nl

Bijzonderheden: Makkelijk zittende kleding en gymschoenen.



Outdoor sporten

Wij bieden een les aan met diverse buitensportmogelijkheden aangepast aan het seizoen. We stemmen dit af naar de mogelijkheden van de groep. Activiteiten kunnen onder andere zijn: wandelen, oriëntatie door middel van kaart en kompas, boogschieten of kajakken.

Doelgroep: Mensen met een lichamelijke of psychische beperking.
Leeftijdscategorie: 18 jaar en ouder
Cursusdag: Donderdag

JonkerSupport

Accommodatie: JonkerSupport
Adres: De West 1
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Jeanet Jonker
Telefoon: 0321 - 314 259 of 06 - 51 26 18 77
E-mail: info@jonkersupport.nl
Website: www.jonkersupport.nl

Bijzonderheden: Makkelijk zittende kleding dat geschikt is voor buitenactiviteiten.



Paardrijden

Het doel van deze cursus is iemand met een beperking een vorm van revalidatie te bieden die het levensgeluk kan vergroten. Het is meer dan een gezellige vrijetijdsbesteding. Het heeft een meervoudige werking: het is onder andere goed voor de conditie, voor de sociale contacten, voor het gevoel van eigenwaarde en om te ontdekken wat een ruiter allemaal kan. Het rijden vindt plaats onder verantwoordelijkheid van een ervaren rijinstructeur, bijgestaan door vele vrijwilligers. Alle ruiters krijgen les op hun eigen niveau. Het is goed om te zien dat ruiters door het paardrijden even los komen van hun beperking.

Doelgroep: Voor ruiters met een geestelijk of lichamelijke beperking.
 Leeftijdscategorie: Vanaf 8 jaar
 Cursusdag: Zaterdag

Stichting Paardrijden Gehandicapten Flevoland

Accommodatie: Flevomanage
 Adres: De Zuid 30
 Plaats: Dronten
 Contactpersoon: Ton Schoot Uiterkamp
 Telefoon: 06 - 14 44 49 16
 E-mail: spg@flevomanage.nl
 Website: www.flevomanage.nl/aangepastrijdenspgf

Bijzonderheden: Verplicht: stevige laarzen/schoenen en een cap. Om deel te nemen aan de lessen is een medische goedkeuring vereist in verband met eventueel rugletsel.



Rolstoelbasketbal

Rolstoelbasketbal springt eruit door het actieve karakter van deze sport. Voor mensen met een beperking een uitdaging en tevens een mogelijkheid flink aan je conditie te werken. Voor mensen zonder beperking dezelfde uitdaging. Hier komt de extra vaardigheid van het sporten vanuit een sportstoel bij. Bij Flevostar-Basketbal zijn een flink aantal leden valide. Na enige tijd wordt de beperking niet meer gezien en blijken we met z'n allen gewone mensen te zijn. Plezier in de sport staat hoog in het vaandel! Er zijn altijd vrijwilligers aanwezig om bij transfer en dergelijke te helpen.

Doelgroep: Mensen met en zonder beperking.
 Leeftijdscategorie: Vanaf 12 jaar
 Cursusdag: Woensdagavond

Sportclub Flevostar

Accommodatie: Sporthallen 't Dok
 Adres: Educalaan 3
 Plaats: Dronten
 Contactpersoon: Jan Scholtens
 Telefoon: 0321 - 315 047
 E-mail: jan_scholtens@hotmail.nl
 Website: www.scflevostar-dronten.nl

Bijzonderheden: Voor het uitproberen van de sport zijn sportrolstoelen aanwezig.



Badminton

Iedereen met en zonder een beperking kan lid worden. We spelen badminton als recreatieve sport, wat niet betekent dat we er niet voor gaan. Iedereen speelt op zijn eigen niveau naar beste kunnen. We doen een warming-up, racketbehandeling, oefenen speciale slagen en services en spelen onderlinge wedstrijden in wisselende samenstellingen. Zowel voor standers als rollers.

Doelgroep: Mensen met en zonder beperking
Leeftijdscategorie: Vanaf 12 jaar
Cursusdag: Woensdagavond

Sportclub Flevostar

Accommodatie: Sporthallen 't Dok
Adres: Educalaan 3
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Gaby Goudzwaard
E-mail: g.goudzwaard@upcmail.nl
Telefoon: 06 - 16 26 34 83
Website: www.scflevostar-dronten.nl

Bijzonderheden: Rolstoeltoegankelijk, rackets zijn aanwezig, indoor sportschoenen zijn verplicht.



Darten

Darten is een sport die door iedereen beoefend kan worden. De spelregels zijn eenvoudig. Concentratie en vooral veel oefening hebben een direct effect op de vaardigheid van het darten. Er zijn verschillende speltypes die gespeeld kunnen worden. Vooral een partijtje waarbij er vanaf 501 tot 0 geteld wordt is favoriet. Betekent dus ook dat het tellen en rekenen aan bod komt! Daarnaast is het spelplezier en het sociale contact binnen de groep van groot belang.

Doelgroep: Mensen met en zonder beperking
Leeftijdscategorie: Vanaf 12 jaar
Cursusdag: Woensdagavond

Sportclub Flevostar

Accommodatie: Sporthallen 't Dok
Adres: Educalaan 3
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Evelien Boerhoop-Raven
Telefoon: 0321 - 319 753
Website: www.scflevostar-dronten.nl

Bijzonderheden: Er zijn een aantal sets pijlen aanwezig.



Tennis

Iedereen met en zonder een beperking kan lid worden. Er zijn veel oorzaken waardoor je niet goed aan een 'gewone' sport kunt meedoen. Dat kan komen doordat je motorisch minder vaardig bent dan een ander, niet of slecht ziet, doof of slechthorend bent, moeite hebt met het begrijpen van spelregels of omdat je het allemaal wat langzamer of anders moet doen. Door aanpassingen in de uitvoering van een sport of van de spelregels is er voor velen een mogelijkheid om toch te sporten. Dat noemen wij nu Sport op Maat.

Doelgroep: Mensen met en zonder beperking
Leeftijdscategorie: Vanaf 12 jaar
Cursusdag: Vrijdag

Sportclub Flevostar

Accommodatie: Sporthallen 't Dok
Adres: Educalaan 3
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Henk Durenkamp
Telefoon: 0320 - 227 238
E-mail: hencor@hetnet.nl
Website: www.scflevostar-dronten.nl

Bijzonderheden: Rackets zijn aanwezig en voor degene die in een rolstoel wil tennissen, zijn sportrolstoelen aanwezig.



Wandklimmen

In het wandklimmen is het de bedoeling een weg te vinden naar de top via een route. Dit gebeurt onder begeleiding van een ervaren klimbegeleider. Het aanbod is bedoeld voor mensen die zich zelfstandig kunnen voortbewegen zonder afhankelijk te zijn van hulpmiddelen als rolstoelen of rollators. Vervoer kan eventueel geregeld worden vanuit Dronten.

Doelgroep: Mensen met een verstandelijke beperking, gedragsproblematiek, psychische aandoening of psychosociale problemen.
Leeftijdscategorie: Vanaf 8 jaar
Cursusdag: Donderdag

PMT Flevoland

Accommodatie: De Koploper Lelystad
Adres: Badweg 21
Plaats: Lelystad
Contactpersoon: Stan de Lange
Telefoon: 06 - 36 30 55 83
E-mail: sdelange@pmt-flevoland.nl
Website: pmt-flevoland.nl

Bijzonderheden: Zorg voor goed zittende sportkleden en sportschoenen.



Duiken

Fun Diving Dronten werkt met vrijwillige duikinstructeurs en begeleiders die opgeleid zijn bij de IAHD (International Association for Handicapped Divers). Hierdoor is er ruime ervaring aanwezig, ook als het gaat om cursisten met een beperking. Onze duikinstructeurs zorgen er zo voor dat alle cursisten een leuke tijd onderwater beleven. Indien zij geschikt worden bevonden, kunnen zij ook een internationaal erkend duikbrevet halen.

Doelgroep: Mensen met een lichamelijke, verstandelijke of mentale beperking.
Leeftijdscategorie: Vanaf 8 jaar
Cursusdag: Zondag

Fundiving

Accommodatie: Zwembad "Overboord"
Adres: Educalaan 26
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Jos Brouwer
Telefoon: 0320 - 252 932
E-mail: Dronten@fundiving.nl
Website: www.fundiving.nl

Bijzonderheden: Van de deelnemers wordt een eigen verklaring omtrent gezondheid gevraagd.



Warmwaterzwemmen

Aphrodite's thermen is een klein Wellnes centrum met een zwembad met een watertemperatuur van 32 graden. Het zwembad is 6 meter breed en 12 meter lang en de diepte is 1.40 meter. Je kunt heerlijk zwemmen en bewegen in het zwembad. Met de zogenaamde 'belts' is het mogelijk hoger in het water te komen zodat je kunt joggen in het water. Na een uurtje bewegen is het altijd mogelijk na te praten onder het genot van een kopje koffie.

Doelgroep: Mensen met een lichamelijke, verstandelijke of visuele/auditieve beperking.
Leeftijdscategorie: vanaf 18 jaar
Cursusdag: Maandag- en donderdagochtend

Aphrodite's Thermen

Adres: Oude Dronterweg 3
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Nicoline van Kemenade-Vink
Telefoon: 0321 - 336 633
E-mail: nicoline@aphrodite.nl
Website: www.aphrodite.nl

Bijzonderheden: Eigen parkeerplaats, rolstoel toegankelijk, badstoel aanwezig, geen badlift aanwezig, zwembad is bereikbaar via een luie trap. Let op! Zwemkleding, handdoek en slippers meenemen.



Korfbal

Speciaal voor iedereen met een (verstandelijke) beperking heeft ASVD Korfbal sinds 2010 het team 'De Specials' opgericht. Onder begeleiding van ervaren trainers wordt er elke week een uur getraind. Goed voor de motoriek en lichaamsbeweging. De training bestaat uit spelletjes, gooien en vangen, samen spelen, schieten op de korf en wedstrijd oefeningen. Korfbal is de enige sport waarbij jongens en meisjes samen in een team spelen.

Doelgroep: Vooral jeugd maar ook volwassen zijn welkom
Leeftijdscategorie: 7 tot 15 jaar en 16 jaar en ouder
Cursusdag: Zaterdag

ASVD korfbal
Accommodatie: Burgemeester Dekker Sportpark
Adres: Educalaan 39
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Rianne de Waal
Telefoon: 0321 - 382 967
E-mail: specials@asvdkorfbal.nl
Website: www.asvdkorfbal.nl

Bijzonderheden: In het voor- en najaar wordt er buiten getraind. In de winter in de zaal.



Judo

Shoganai streeft ernaar om mensen met een beperking zoveel mogelijk met reguliere judoka's te laten trainen. Dat werkt twee kanten op: de G-judoka voelt zich snel thuis (integratie) en de andere judoka's zien ook dat niemand "perfect" is. Maar bovenal geldt dat het plezier het allerbelangrijkste is. Alle judolessen worden verzorgd door ervaren en gediplomeerde judoleerkrachten die ondersteund worden door enthousiaste dojo-assistenten.

Doelgroep: We streven ernaar om iedereen met een handicap of beperking judoles te kunnen geven. Er zal per aanvraag worden bekeken of wij de diegene kunnen plaatsen.
Leeftijdscategorie: Vanaf 4 jaar

Shoganai
Accommodatie: Dojo Shoganai Judo Dronten
Adres: De Vierlander 5
Plaats: Dronten
Contactpersoon: Bart Heerikhuisen
Telefoon: 06 - 52 63 15 96
E-mail: gjudo@shoganai.nl
Website: www.shoganai.nl

Bijzonderheden: Tijdens de snuffelperiode kunnen deelnemers een judopak lenen.



G-voetbal

Vind je voetballen een leuke sport en lijkt het je leuk om dat ook te leren? Meld je dan aan voor deze snuffelperiode. Iedereen kan het!

Doelgroep: Jeugd met een beperking
 Leeftijdscategorie: 8 tot 15 jaar
 Cursusdag: Dinsdag

ASVDronten

Accommodatie: Sportpark Brugemeester Dekker
 Adres: Educalaan 29
 Plaats: Dronten
 Contactpersoon: Peter Sonnemans
 Telefoon: 0321 - 316 490
 E-mail: psonnemans@hotmail.com
 Website: www.asvdronten.nl

Bijzonderheden: Voetbalschoenen (evt. gymschoenen) en sportkleding zijn verplicht.



G-gym

Bij G-gym sport iedereen in het eigen tempo op het eigen niveau. Vanuit een basis van plezier en zelfvertrouwen wordt gewerkt aan het verbeteren van de motoriek en het uitbreiden van bewegingspatronen. De gymnastiekvereniging wil ook kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking laten voelen en beleven hoe leuk gymnsport kan zijn.

Doelgroep: Kinderen en jongeren met een verstandelijke en motorische beperking
 Leeftijdscategorie: 8 tot 16 jaar
 Cursusdag: Donderdag

Gyjatú Dronten

Accommodatie: Gymzaal Beurs (Dronten west)
 Adres: Beurs
 Plaats: Dronten
 Contactpersoon: Gyjatú Dronten
 E-mail: info@gyjatú.nl
 Website: www.gyjatú.nl

Bijzonderheden: Gymkleding en eventueel gymschoenen zijn verplicht.



Hydrogym

Een les Hydrogym bestaat uit bewegen in warm water onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut. Deze vorm van bewegen is in principe geschikt voor iedereen die graag beweegt in water, maar is met name zeer geschikt voor mensen met spier- of gewrichtsklachten en voor mensen met hart- en longproblemen. In het water heb je geen last van zwaartekracht, maar maak je gebruik van de opwaartse kracht. Je hartslag is lager en je krijgt een betere controle over je ademhaling. Na 10 minuten bewegen in water neemt de stijfheid in de spieren af en kun je je makkelijker ontspannen.

Doelgroep:	Mensen die graag bewegen in water en mensen die door lichamelijke problemen moeite hebben met 'bewegen op het droge'.
Leeftijdscategorie:	Vanaf 18 jaar
Cursusdag:	Maandag

Topfit Fysiotherapie

Accommodatie:	Zwembad Overboord
Adres:	Educalaan 30
Plaats:	Dronten
Contactpersoon:	Ricardo Meijer
Telefoon:	0321 - 382 005
E-mail:	info@topfit-fysiotherapie.nl
Website:	www.topfit-fysiotherapie.nl

Bijzonderheden: Zwemkleding en handdoek meenemen. Badslippers worden aanbevolen. Maximaal 2 deelnemers per keer.



Ritmische gymnastiek

In samenwerking met SC Flevostar wordt als nieuw initiatief Special RG ontwikkeld. Er is nog geen snuffelperiode bekend, maar bij voldoende belangstelling en als we kunnen beschikken over een passende locatie gaan we van start. Special RG is toegankelijk voor iedereen. Het is een aangepaste vorm van Ritmische Gymnastiek, een sierlijke vorm van dans in combinatie met gymnastiek. Het gebruik van materialen zoals bal, lint en hoepel staan hierbij centraal. De cursist leert bewegen op muziek, leert samenwerken in een team en stimuleert een goede lichaamshouding. Bovenal is het een leuke en afwisselende sport.

Doelgroep:	Meisjes of dames met en zonder beperking, inclusief rolstoelers zonder elektrische aandrijving.
Leeftijdscategorie:	8 jaar en ouder
Cursusdag:	Nader te bepalen

SC Flevostar

Accommodatie:	Nog niet bekend
Contactpersoon:	Viveka Schuiling
Telefoon:	06 - 48 87 55 59
E-mail:	viveka-ritmischgym@hotmail.com
Website:	www.scflevostar-dronten.nl www.special-rg.schuiling-stratman.nl

Bijzonderheden: Voor vragen over de sport of over individuele mogelijkheden kan contact worden opgenomen met bovenstaand contactpersoon. De website bevat ook een demofilm en nadere uitleg.



Survival

In de survivalsport wordt een parcours afgelegd op natuurlijk terrein dat is opgebouwd uit verschillende hindernissen. Tijdens het parcours wordt de cursist getest en getraind op onder andere kracht, uithoudingsvermogen, techniek, souplesse en doorzettingsvermogen. Ook behoren activiteiten als kanovaren (in de zomer) en boogschieten tot onderdelen van deze sport. De begeleiding van de sportgroep zal de activiteiten aanpassen aan het niveau en wensen van de deelnemers.

Doelgroep: Mensen met een verstandelijke beperking, gedragsproblematiek, psychische aandoening of psychosociale problemen.

Leeftijdscategorie: Vanaf 8 jaar

Cursusdag: Zondag

PMT-Flevoland

Accommodatie: Buitensportvereniging Polderland

Adres: De Drieslag 2

Plaats: Dronten

Contactpersoon: Stan de Lange

Telefoon: 06 - 36 30 55 83

E-mail: sdelange@pmt-flevoland.nl

Website: www.pmt-flevoland.nl

Bijzonderheden: Zorg voor goed zittende sportkleding en oude sportschoenen.



Staat jouw sport niet in ons aanbod?

Indien je een sportieve activiteit mist in ons aanbod horen wij dat graag! Je kunt een e-mail sturen naar m.driesman@meerpaal.nl of stuur jouw idee per post naar De Meerpaal, t.a.v. Marion Driesman, antwoordnummer 600, 8250 AB DRONTEN (geen postzegel nodig). Wellicht kunnen we in de toekomst ook deze activiteit aanbieden.