

BEWAAR-  
EXEMPLAAR  
2013 - 2014



# *sport op maat*

**sporten voor iedereen!**

gemeente harderwijk







## Voorwoord

### Sporten is mogelijk voor iedereen

Iedereen moet de gelegenheid en mogelijkheden hebben om aan sport te doen. Ook als je een lichamelijke of verstandelijke beperking hebt. Sporten en bewegen is leuk om te doen en ook nog eens heel gezond! Van sporten word je fit en leer je samenwerken. Je doet je best om te winnen en leert omgaan met verliezen.

Vorig jaar hebben wij voor het eerst de brochure Sport Op Maat uitgegeven. In deze brochure vind je een overzicht van de sportorganisaties in Harderwijk en de regio die een aanbod hebben voor mensen met een handicap of een chronische aandoening. Dit varieert van judo tot zwemmen en van hockey tot zeilen. In deze nieuwe brochure staan ook een aantal nieuwe sporten die je kunt beoefenen, zoals dans, oriënteringslopen, skiën en klimmen.

Veel sporten zijn met wat simpele aanpassingen goed te beoefenen. Sommige sportaanbieders hebben een speciaal aanbod, bij anderen kun je meedoen in de reguliere groep. Als je daar meer over wilt weten, neem dan contact op met één van de sportaanbieders om de mogelijkheden te bekijken.

Heb je plezier in bewegen, wil je je fysieke grenzen verleggen en nieuwe mensen ontmoeten? In deze brochure kun je lezen welke sporten Harderwijk te bieden heeft. Er zit vast wat voor je bij.

*Laurens de Kleine  
wethouder Sport*



## **Sporten voor iedereen!**

Helaas zijn er veel mensen met een beperking die niet aan sport doen, maar dit wel zouden willen. Gelukkig is er de mogelijkheid voor aangepast sporten voor mensen met een beperking.

### **Voor wie is het aangepast sportaanbod?**

Aangepast sporten is er voor iedereen met een beperking, waarbij het kan gaan om een:

- lichamelijke beperking (motorische beperking, amputatie, spasme, al dan niet afhankelijk van een rolstoel)
- verstandelijke beperking (op het niveau van ZMLK, Syndroom van Down)
- auditieve beperking (doof of slechthorend)
- visuele beperking (blind of slechtziend)
- chronische aandoening (reuma, whiplash, CARA, (ex-)hartpatiënten)
- afwijkend gedrag (voor mensen met een autismespectrumstoornis)

**Er is altijd een sport die bij jou past.**

#### **Je kunt kiezen uit de volgende sporten:**

Atletiek, Aquasport, Aquafit (Hart in Beweging), Basketbal-rolstoel, Club Extra, CombiMove, Dammen, Dans-Theater, Dans Swing Inn, Fitness - Special, Hockey+, Hydrotherapie, Judo, Karate, Kinderyoga, Klimmen, Korfbal, Mountainbiken, Oriënteringslopen, Paardrijden, Revalidatie Training, Skiën, Speciale Bewegingsactiviteiten, Tai Chi Tao Qi-gong, Vissen, Volksdansen, Voetbal, Wandelen, Zeilen met zorg en Zwemmen.



## Sporten voor mensen met een beperking

Iedereen moet kunnen sporten! Ook mensen met een verstandelijke, lichamelijke of meervoudige beperking. Zolang er maar rekening wordt gehouden met het individuele niveau en de mogelijkheden van de persoon, zijn er diverse niveaus van sportbeoefening mogelijk. Van recreatiesport - waarbij plezier voorop staat, prestatie niet zo belangrijk is en spelregels kunnen worden aangepast - tot wedstrijdsport, waarbij gespeeld wordt volgens de spelregels van (inter)nationale sportbonden.

## Informatie voor sporters

De gemeente Harderwijk vindt het belangrijk dat alle mensen in Harderwijk en Hierden kunnen sporten, ook de mensen met een beperking of chronische aandoening. Want sporten is niet alleen gezond, maar ook leuk om te doen! Bovendien biedt het mogelijkheden tot contact en ontmoetingen met andere mensen.

Sporten vergt voor mensen met een beperking soms meer voorbereiding of extra aanpassingen. Soms brengt dit ook meer kosten met zich mee. De gemeente heeft een aantal mogelijkheden om hierbij te helpen. Sporters met een beperking kunnen via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) een bijdrage ontvangen voor de aanschaf van sporthulpmiddelen. Ook zijn er mogelijkheden voor het regelen van vervoer. Voor meer informatie kunt u kijken op [www.lokaaloket.nl/harderwijk](http://www.lokaaloket.nl/harderwijk).

Deze Sport Op Maat brochure bevat een overzicht van verschillende sporten, verenigingen en sportorganisaties, waar aangepast sporten mogelijk is. Per activiteit is aangegeven of deze wordt aangeboden in een speciale groep of in regulier verband. Neem eens een kijkje bij één van deze sportaanbieders of informeer naar de mogelijkheden. Een proefles is vaak gratis en geeft een goed beeld van de sport en de vereniging/sportaanbieder.

### Informeer eerst!

Deze brochure wordt ieder jaar herzien. Wij proberen de informatie actueel te houden. Toch raden wij u aan eerst contact op te nemen met de sportaanbieder, voordat u besluit aan een activiteit deel te nemen. U kunt dan meteen navragen wat de tijden van de activiteit zijn en of er kosten voor deelname aan verbonden zijn.

Onjuistheden of toevoegingen kunt u melden via [sport@harderwijk.nl](mailto:sport@harderwijk.nl).



# Cursusaanbod Sport op Maat

## Atletiek

*Bij Athlos kun je pure sport inademen. Door je eigen grens op te zoeken, onafhankelijk van anderen. Maar toch ook weer met je eigen groep of clubje. De leden van atletiekvereniging Athlos komen uit de hele regio.*

Doelgroep: iedereen met een verstandelijke beperking of gedragsmoeilijkheden.

In overleg ook iedereen met andere beperkingen.

Leeftijd: vanaf 6 jaar

sportaanbieder: Atletiekvereniging Athlos  
accommodatie: Sportpark Strokel  
plaats: Strokelweg 9, 3847 LR Harderwijk  
contactpersoon: Berry Westerhof, tel. 0341 423 742 of 06 17 98 08 31  
e-mail: [berry.westerhof@gmail.com](mailto:berry.westerhof@gmail.com)  
bijzonderheden: plaatsing alleen mogelijk in reguliere leeftijdsgroepen  
meer info: [www.athlos.nl](http://www.athlos.nl)



## Aquasport

*Bij Aquasport gaat het om de verbetering van de algehele conditie door bewegen in het water. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van hart- en longfunctie, versterken van spiergroepen, bevorderen van lenigheid, verbeteren van bewegingscoördinatie, bereiken van ontspanning in het water en bovenal het plezier in bewegen. En natuurlijk is het lotgenotencontact tijdens en na een uurtje Aquafit van groot belang.*



Doelgroep: (ex-)kankerpatiënten

Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: gemeente Harderwijk - De Maretak Veluwe  
accommodatie: Sportcomplex De Sypel  
plaats: Parkweg 4, 3842 AD Harderwijk  
contactpersoon: Iede Nentjes, tel. 0341 434 434  
e-mail: [i.nentjes@harderwijk.nl](mailto:i.nentjes@harderwijk.nl) of [sport@harderwijk.nl](mailto:sport@harderwijk.nl)  
bijzonderheden: onderdeel van Verder in Balans Veluwe  
meer info: [www.demaretakveluwe.nl](http://www.demaretakveluwe.nl)  
(tabblad Verder in Balans Veluwe)

## Aquafit - Hart in Beweging (HIB)

*Aquasport voor (ex-)hartpatiënten onder deskundige begeleiding. Tijdens de lessen Hart in Beweging werkt u aan uw conditie en vergroot u uw zelfvertrouwen. Bewegen geeft zelfvertrouwen en de angst voor inspanning zal verminderen of zelfs helemaal verdwijnen. U krijgt weer plezier in bewegen.*

Doelgroep: (ex-)hart- en vaatpatiënten

Leeftijd: alle leeftijden



sportaanbieder: gemeente Harderwijk  
accommodatie: Sportcomplex De Sypel  
plaats: Parkweg 4, 3842 AD Harderwijk  
contactpersoon: Iede Nentjes, tel. 0341 434 434  
e-mail: [i.nentjes@harderwijk.nl](mailto:i.nentjes@harderwijk.nl) of [sport@harderwijk.nl](mailto:sport@harderwijk.nl)  
meer info: [www.zwembaddesypel.nl](http://www.zwembaddesypel.nl)

## Basketbal - rolstoel



*Rolstoelbasketbal is gewoon basketbal dat wordt gespeeld door spelers die in een rolstoel zitten, volgens de gewone basketbalregels. Rolstoelbasketbal is leuk om naar te kijken maar nog leuker om zelf te doen.*

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke beperking (rolstoel)  
Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: SC DeVeDo  
accommodatie: Sportcentrum Calluna  
plaats: Herderlaan 51  
3851 BC Ermelo  
contactpersoon: C. Korver  
tel. 06-53 73 34 76  
e-mail: [info@devedo.nl](mailto:info@devedo.nl)  
meer info: [www.devedo.nl](http://www.devedo.nl)





## Club Extra - Gymnastiekvereniging Olympia

*Club Extra is een sportclub voor kinderen tussen 4 - 12 jaar die een lichte psychische (ADHD of vorm van autisme) en / of motorische beperking (onhandige motoriek, angst om te bewegen of overgewicht) hebben. De verwachting is dat een kind dat enkele jaren bij Club Extra heeft gesport kan instromen bij een reguliere sport. Club Extra laat kinderen verschillende sporten ervaren om te ondervinden wat zij goed kunnen.*

Doelgroep: iedereen met (lichte) lichamelijke en/of verstandelijke beperking  
Leeftijd: 4-12 jaar

sportaanbieder: Club Extra - Gymnastiekvereniging Olympia  
accommodatie: Gymzaal aan het Vliepad  
plaats: Vliepad 1, 3844 EL Harderwijk  
contactpersoon: Maria Jongerius, tel. 06 40 19 34 97  
e-mail: [secretariaat@olympiaharderwijk.nl](mailto:secretariaat@olympiaharderwijk.nl)  
bijzonderheden: Club Extra is een speciale groep binnen GV Olympia  
meer info: [www.olympiaharderwijk.nl](http://www.olympiaharderwijk.nl)

# CombiMove

*Kinderen die met sporten buiten de boot vallen, kunnen wel terecht bij CombiMove. Er komen tijdens een uur CombiMove veel verschillende sporten, spellen en activiteiten aan bod. Geen saaie les, maar elke week leuk sporten in een gezellige, kleine groepen, met speciale aandacht en professionele begeleiding.*

Doelgroep: iedereen met een (lichte) lichamelijke en/of verstandelijke beperking of gedragsmoeilijkheden

Leeftijd: 6 t/m 12 jaar

sportaanbieder: YouGoSports - Hugo Kranenburg  
accommodatie: sporthal De Brake  
plaats: Oosteinderweg 19, Nunspeet  
contactpersoon: Hugo Kranenburg, tel. 06 48 78 75 35  
e-mail: [hugo@yougosports.nl](mailto:hugo@yougosports.nl)  
bijzonderheden: maximaal 10 deelnemers per les  
meer info: [www.yougosports.nl](http://www.yougosports.nl)



# Dammen

*Dammen is veel leuker dan je denkt. Het is een fantasiewereld die je kunt gaan ontdekken. Spelen met een plan is pas echt dammen, dan horen de zetten bij elkaar.*

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke beperking, auditieve beperking, gedragsmoeilijkheden of chronische ziekte  
Leeftijd: vanaf 15 jaar

sportaanbieder: Damclub Harderwijk  
accommodatie: Wijkcentrum De Roef  
plaats: Zuiderzeepad 1, 3844 JV Harderwijk  
contactpersoon: G. Foppen, tel. 0341 424 560  
e-mail: [gfoppen@kabelfoon.nl](mailto:gfoppen@kabelfoon.nl)  
bijzonderheden: Deze activiteit vindt plaats in de reguliere uren van de damclub  
meer info: over de damsport: [www.damz.nl](http://www.damz.nl)



# Dans / Theater

*“KOM - Ontmoeten Meedoen”, omvat een cursusaanbod speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking vanaf 16 jaar. Er wordt gewerkt met een combinatie van dansexpressie, toneelspel en beeldende kunst.*

Doelgroep: iedereen met een verstandelijke beperking  
Leeftijd: vanaf 16 jaar

sportaanbieder: Centrum voor de kunsten 't Klooster  
accommodatie: 't Klooster  
plaats: Klooster 4, 3841 EN Harderwijk  
contactpersoon: Marjet Mulet, tel. 0341 352 514  
e-mail: [info@tklooster.nl](mailto:info@tklooster.nl)  
meer info: [www.tklooster.nl](http://www.tklooster.nl)



## Dans Swing Inn

*Dansen is leuk!*

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke beperking, verstandelijke of auditieve beperking, gedragsmoeilijkheden

Leeftijd: voor alle leeftijden

sportaanbieder: Sparta Ermelo  
accommodatie: Gymzaal Groevenbeek  
plaats: Paul Krugerweg 44-50, 3851 ZJ Ermelo  
contactpersoon: Marieke den Uijl - v.d. Brink, tel. 0341 428 642  
e-mail: [mvandenbrink81@hotmail.com](mailto:mvandenbrink81@hotmail.com)  
info: [www.spartaermelo.org](http://www.spartaermelo.org)

# Fitness - Special

*Jong en oud, met of zonder beperking, iedereen kan sporten bij Sportcentrum ledema. Er is ruimte om zelf je tijden en lessen te bepalen.*

Doelgroep: iedereen met een beperking

Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: Sportcentrum ledema

accommodatie: Sportcentrum ledema

plaats: Parkweg 2, 3842 AD Harderwijk

contactpersoon: Bernard Kelderman, tel. 0341 410 037

e-mail: [info@sportcentrumiedema.nl](mailto:info@sportcentrumiedema.nl)

bijzonderheden: Fitness Special groep

meer info: [www.sportcentrumiedema.nl](http://www.sportcentrumiedema.nl)



# Hockey+

*Hockey+ is een gezellige sport voor jongens en meisjes met een verstandelijke beperking. Hockey is een teamsport. Bij hockey gaat het om samen plezier maken, lekker sporten en telkens beter leren omgaan met bal en stick.*

Doelgroep: iedereen met een beperking  
Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: Hockey Club Nunspeet  
accommodatie: Sportpark De Wiltsangh  
plaats: Sportlaan 9  
8072 CA Nunspeet  
contactpersoon: Marie Christie Kruidenier  
tel. 06 22 05 15 86  
e-mail: [info@hockeyclubnunspeet.nl](mailto:info@hockeyclubnunspeet.nl)  
bijzonderheden: een speciaal (en gezellig) Hockey-Plus team  
meer info: [www.mhc-nunspeet.nl](http://www.mhc-nunspeet.nl)



# Hydrotherapie

*Hydrotherapie is het therapeutisch gebruik van water ter voorkoming en behandeling van ziekten. Het is een vorm van oefentherapie in extra verwarmd water. De opwaartse druk van het water zorgt ervoor, dat je nog maar 10% van je werkelijke gewicht hoeft te dragen, wanneer je in water beweegt. Dit biedt dan ook mogelijkheden voor mensen, die niet belast mogen worden om te oefenen.*

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke klachten en/of chronische aandoeningen.  
Verwijzing van huisarts of specialist is noodzakelijk  
Leeftijd: volwassenen

sportaanbieder: Hydrotherapievereniging De Zonzij  
accommodatie: Sportcomplex De Sypel  
plaats: Parkweg 4, Harderwijk  
contactpersoon: Lied Brinker, tel. 0341 412 704  
e-mail: [dezonzij@gmail.com](mailto:dezonzij@gmail.com)



# Judo

*Met judo leer je technieken, worpen en bewegingen. Je wordt er sterker van en je krijgt er meer zelfvertrouwen door.*

Doelgroep: iedereen met een beperking  
Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: Sportcentrum Iedema  
accommodatie: Sportcentrum Iedema  
plaats: Parkweg 2, 3842 AD Harderwijk  
contactpersoon: Bernard Kelderman, tel. 0341 410 037  
e-mail: [info@sportcentrumiedema.nl](mailto:info@sportcentrumiedema.nl)  
meer info: [www.sportcentrumiedema.nl](http://www.sportcentrumiedema.nl)

## Judo

Doelgroep: iedereen met een beperking  
Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: IKOS training & hulpverlening -  
Judo met zorg  
accommodatie: IKOS, Wethouder Jansenlaan 73  
plaats: Harderwijk  
contactpersoon: J. Kuipers, tel. 0341 432 832  
e-mail: [john@ikos-harderwijk.nl](mailto:john@ikos-harderwijk.nl)  
meer info: [www.ikos-harderwijk.nl](http://www.ikos-harderwijk.nl)

## Judo

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke en/of verstandelijke, visuele of auditieve beperking  
Leeftijd: vanaf 4 jaar

sportaanbieder: Stichting Top Judo Harderwijk  
accommodaties: Joriki Dojo, Engelserf 35F, 3843 BD Harderwijk  
Wellness Centre Putten, Midden Engweg 31-33, 3882 TS Putten  
contactpersoon: Timon Gakes, tel. 06 21 67 20 15  
e-mail: [info@topjudoharderwijk.nl](mailto:info@topjudoharderwijk.nl)  
bijzonderheden: Deze activiteit vindt op twee locaties plaats in de reguliere uren van de club, na overleg over de mogelijkheden.  
meer info: [www.topjudoharderwijk.nl](http://www.topjudoharderwijk.nl)



# Karate

*Karate oefeningen: stoten, slagen en trappen. Ook goed kijken naar de tegenstander om zijn aanvallen te kunnen ontwijken of pareren. Maar wat nog belangrijker is; je wordt sterker door de karate oefeningen en voelt je ook zekerder.*

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking, gedragsproblemen. Andere beperkingen in overleg  
Leeftijd: 6 - 60 jaar

sportaanbieder: Sportschool J. van den Hoofdakker  
accommodatie: Gymzaal Deventerweg  
plaats: Deventerweg 83 Harderwijk  
contactpersoon: Johan van den Hoofdakker, tel. 0341 432 682  
e-mail: [jvdhoofdakker@solcon.nl](mailto:jvdhoofdakker@solcon.nl)  
bijzonderheden: Deze activiteit vindt plaats in de reguliere uren, na overleg over de mogelijkheden  
meer info: [www.jvdhoofdakker.nl](http://www.jvdhoofdakker.nl)

# Kinderyoga

*Kinderyoga is gebaseerd op oefeningen die al duizend jaar oud zijn. Het is spelen, ontspannen en bewegen. Vaak op muziek. Of gewoon even stil...  
Je leert je eigen lichaam en je grenzen goed kennen.*

Doelgroep: iedereen met gedragsmoeilijkheden, chronische ziekte en voor kinderen met faalangst, spanning, prikkelgevoeligheid  
Leeftijd: 6 t/m12 jaar

sportaanbieder: Zonnejon Kinderyoga  
accommodatie: Kennedylaan 23  
plaats: Harderwijk  
contactpersoon: Marion Arends, tel. 06 45 43 24 97  
e-mail: [zonnejon@gmail.com](mailto:zonnejon@gmail.com)  
bijzonderheden: Deze activiteit vindt plaats in reguliere uren, na overleg over de mogelijkheden  
meer info: [www.zonnejon.nl](http://www.zonnejon.nl)





# Klimmen

*Wij beschikken over een klimwand van 6.5 meter hoog met 16 verschillende klimroutes. Deze routes zijn verschillend van niveau. Je bent niet alleen sportief bezig, maar je werkt ook aan je zelfvertrouwen en je coördinatie, uiteraard onder onze begeleiding. Met de juiste begeleiding kun je meer bereiken dan alleen de top. Ook dagelijkse doelen kunnen worden bereikt door via een andere (speelse) weg het contact te leggen.*



Doelgroep: iedereen met lichamelijke, visuele of verstandelijke beperking of gedragsmoeilijkheden  
Leeftijd: vanaf 6 jaar

sportaanbieder: Delphindoorski  
accommodatie: Delphindoorski  
plaats: Kerkdennen 32, Ermelo  
contactpersoon: Inez Verkerk, tel. 0341 493 014  
e-mail: [info@delphindoorski.nl](mailto:info@delphindoorski.nl)  
meer info: [www.delphindoorski.nl](http://www.delphindoorski.nl)

# Korfbal

*Korfbal Club Ermelo heeft een enthousiast team dat ieder week traint op maandagavond. In het voorjaar en najaar op het eigenveld op sportpark de Zanderij en 's winters in de kleine zaal van 't Keerpunt op 's Heerenloo. Er wordt geen competitie gespeeld, wel hebben we leuke toernooitjes.*

Doelgroep: iedereen met een verstandelijke beperking of gedragsproblemen  
Leeftijd: 6 – 60 jaar

sportaanbieder: Korfbalclub Ermelo



accommodatie: sportpark de Zanderij | 't Keerpunt  
plaats: Ermelo  
contactpersoon: Kees Franke, tel. 06 14 45 77 22  
e-mail: keesfranke@online.nl  
bijzonderheden: Training. Er zijn op dit moment te weinig leden om een competitie-  
team samen te stellen  
meer info: [www.kc-ermelo.nl](http://www.kc-ermelo.nl)

## Mountainbiken

*Mountainbike geeft rust en ontspanning in een prikkelarme omgeving. In kleine groepjes gaan we op mountainbikes het bos in, onder leiding van een vaste begeleider. Samen sporten betekent rekening houden met elkaar en je sociale contacten uitbreiden! Je doet ervaring op met mountainbiken. Maar daarnaast leer je je beter te concentreren, eventuele angst te verkleinen en is het goed voor je zelfvertrouwen!*

Doelgroep: iedereen met gedragsproblemen (autisme, ADHD) of andere psychosociale noden  
Leeftijd: vanaf 7 jaar, tieners, jongvolwassenen en volwassenen

sportaanbieder: Away2Go  
accommodatie: in het bos  
plaats: Watertorenweg Harderwijk (bij trimbaan)  
contactpersoon: Ariëne Maas, tel. 0341 787 427  
e-mail: info@away2go.nl  
bijzonderheden: Kleine groepjes, met vaste begeleiders, die veel structuur en duidelijkheid bieden  
meer info: [www.away2go.nl](http://www.away2go.nl)

## Mountainbiken

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Leeftijd: vanaf 6 jaar

sportaanbieder: JAM | Harderwijk  
accommodatie: Herman de Manstraat 39a  
plaats: Harderwijk  
contactpersoon: A.T. de Bruin, tel. 06 11 08 36 76  
e-mail: astrid@jamharderwijk.nl  
meer info: [www.jamharderwijk.nl](http://www.jamharderwijk.nl)





## Oriënteringslopen

*Wil je graag actief met kaart en kompas de natuur verkennen? Kom dan oriënteringslopen. Zou je dit zelf of met een groepje willen proberen, dat kan! Kom gerust eens een kijkje nemen. Wij geven graag uitleg en begeleiding wanneer je voor het eerst aan een oriënteringsactiviteit wilt deelnemen. Je bent van harte welkom.*

Doelgroep: iedereen met een verstandelijke of auditieve beperking, gedragsmoeilijkheden of chronische ziekte (reuma, cara, (ex)hartpatiënten)

Leeftijd: iedereen van jong tot oud

sportaanbieder: MINOR  
accommodatie: diverse startplaatsen  
plaats: Midden Nederland  
contactpersoon: Dorine de Vries, tel. 0525-65 39 58  
e-mail: [secretaris@olvminor.nl](mailto:secretaris@olvminor.nl)  
bijzonderheden: diverse wedstrijden en oriënteringsactiviteiten  
meer info: [www.olvminor.nl](http://www.olvminor.nl)

# Paardrijden

*Een ruiter te paard is actief. Het rijden op een paard helpt de ruiter zowel fysiek als mentaal vooruit. Speciaal daarvoor opgeleide instructeurs paardrijden geven een (begeleid) leerzaam, verantwoord en veilig lesaanbod. Bij de invulling van het lesprogramma wordt gekeken naar het eigen vermogen, waarbij een ongedwongen contact met/tussen mens en dier belangrijk is. Spelenderwijs leer je (de beginselen van) het paardrijden.*



Doelgroep: iedereen met een verstandelijke beperking of gedragsmoeilijkheden  
Leeftijd: vanaf 7 jaar

sportaanbieder: Ruitersportcentrum Harderwijk  
accommodatie: Ruitersportcentrum Harderwijk  
plaats: Berkenboomsweg 10, Hierden  
contactpersoon: Linda Quelle, tel. 06 45 67 84 08  
e-mail: [info@ruitersportcentrumharderwijk.nl](mailto:info@ruitersportcentrumharderwijk.nl)  
bijzonderheden: Deze activiteit vindt plaats in de reguliere uren,  
na overleg over de mogelijkheden.  
meer info: [www.ruitersportcentrumharderwijk.nl](http://www.ruitersportcentrumharderwijk.nl)

# RevalidatieTraining

*FysioTotaal heeft wil iedereen, met een persoonlijke benadering, zo optimaal mogelijk laten bewegen, Hierbij wordt gedacht in mogelijkheden en niet in beperkingen. In beweging blijven is essentieel voor mensen met een chronische aandoening. Met begeleiding door gespecialiseerde fysiotherapeuten leert u weer vertrouwen in uw lichaam te krijgen. Zij helpen u uw grenzen te bepalen en deze te leren verleggen.*

Doelgroep: iedereen met een chronische ziekte (reuma, diabetes, copd of hart- & vaataandoeningen en [ex]-kankerpatiënten

Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: FysioTotaal  
accommodatie: Praktijk FysioTotaal  
plaats: Achterste Wei 2, Harderwijk  
contactpersoon: Margreet Kolkman, tel. 0341 460 493  
e-mail: [info@fysiototaal.info](mailto:info@fysiototaal.info)  
bijzonderheden: vergoeding is afhankelijk van uw eigen zorgverzekering  
meer info: [www.fysiototaal.info](http://www.fysiototaal.info)

## Skiën

*Gezelligheid en goede instructie staan bij Delphindoorski hoog in het vaandel. Daardoor ben je verzekerd van skiplezier. Je kunt op de baan leren skiën, of je techniek verbeteren. Er wordt zowel aan beginners als gevorderden les gegeven in kleine groepjes en door enthousiaste gediplomeerde skileraren.*

Doelgroep: iedereen met lichamelijke, visuele of verstandelijke beperking of gedragsmoeilijkheden

Leeftijd: vanaf 6 jaar

sportaanbieder: Delphindoorski  
accommodatie: Delphindoorski  
plaats: Kerkdennen 32, Ermelo  
contactpersoon: Inez Verkerk, tel. 0341 493 014  
e-mail: [info@delphindoorski.nl](mailto:info@delphindoorski.nl)  
meer info: [www.delphindoorski.nl](http://www.delphindoorski.nl)



# Speciale Bewegingsactiviteiten

*Grip biedt begeleiding bij kleinschalige bewegingsactiviteiten (maximaal 4 deelnemers) voor kinderen en volwassenen met psychiatrische noden. Er kan een beroep gedaan worden op een sportleraar of instructeur, indien wenselijk. Mogelijke activiteiten: mountainbiken, boks training, tafeltennis, skelteren, honden-training, paardentraining, kleinschalig voetbal, wandelen/trimmen/hardlooptraining of natuuractiviteiten.*

Doelgroep: iedereen met gedragsproblemen  
Leeftijd: vanaf 6 jaar, geen bovengrens

sportaanbieder: Stichting Grip op je Leven  
accommodatie: Buitenterrein en kleine sportzaal  
plaats: Leuvenumseweg 99, Harderwijk  
contactpersoon: Nienke van Dijk, tel. 0341 434 120  
e-mail: [intake@stichtinggripopjeleven.nl](mailto:intake@stichtinggripopjeleven.nl)  
meer informatie: [www.stichtinggripopjeleven.nl](http://www.stichtinggripopjeleven.nl)

## Tai Chi Tao Qi-gong

In een groep van maximaal 5 deelnemers ontplooi je, sierlijk bewegend, je mogelijkheden. De bewegingen zijn zo aanpasbaar dat iedereen, eventueel zittend op een stoel, overbodige spanning zal loslaten en nieuwe energie weer voelt stromen.

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte  
Leeftijd: 18 jaar en ouder

sportaanbieder: Tai Chi Tao Qi-gong  
accommodatie: Goosenskamp 7  
plaats: Harderwijk  
contactpersoon: Joosje de Graaff  
tel. 0341 426 878  
e-mail: [joosje@taichitao-qigong-harderwijk.nl](mailto:joosje@taichitao-qigong-harderwijk.nl)  
meer info: [www.taichitao-qigong-harderwijk.nl](http://www.taichitao-qigong-harderwijk.nl)





## Vissen

*Lekker langs de kant van het water vertoeven, buiten zijn en genieten. Samen actief bezig zijn, ontspanning vinden, mensen ontmoeten, in beweging zijn. De praktijk wijst uit dat deelnemers door het vissen tot rust komen en kunnen ontspannen. Het vangen van mooie vissen is ook heel goed voor het zelfvertrouwen. Informeer naar de mogelijkheden.*

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke of verstandelijke beperking  
Leeftijd: vanaf 6 jaar

sportaanbieder: JAM | Harderwijk  
accommodatie: Herman de Manstraat 39a  
plaats: Harderwijk  
contactpersoon: A.T. de Bruin, tel. 06 11 08 36 76  
e-mail: [astrid@jamharderwijk.nl](mailto:astrid@jamharderwijk.nl)  
meer info: [www.jamharderwijk.nl](http://www.jamharderwijk.nl)

# Volksdansen

*Bijzonderheden: Volksdansgroep de Zevensprong is een dansgroep voor mensen met een verstandelijke beperking. Er wordt gedanst op vrolijke muziek uit de hele wereld. Er is een les is voor kinderen en jongeren, en een les voor volwassenen.*

Doelgroep: iedereen met een verstandelijke beperking en/of gedragsmoeilijkheden  
Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: Blij Bewegen (St. Sport Verstandelijk Gehandicapten)  
accommodatie: gymzaal school De Lelie  
plaats: Thorbeckelaan 49, Harderwijk  
contactpersoon: Margriet van der Putten, tel. 06 49 74 03 18  
e-mail: [mvdputtenpols@zonnet.nl](mailto:mvdputtenpols@zonnet.nl)  
meer info: [www.facebook.com/volksdansgroepdezevensprong](http://www.facebook.com/volksdansgroepdezevensprong)

# Voetbal

*Voetbal is voor iedereen. G-voetbal is geweldig: om zelf te doen, om er supporter van te zijn of om er als vereniging mee aan de slag te gaan.*

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke of verstandelijke beperking en/of gedragsmoeilijkheden  
Leeftijd: 6 – 80 jaar

sportaanbieder: Voetbalvereniging VVOG  
accommodatie: Sportpark Strokel (voetbal)  
plaats: Strokelweg 11, 3847 LR Harderwijk  
contactpersoon: Fred Mol, tel. 06 10 69 31 55  
e-mail: [jeugdcommissie@vvog.nl](mailto:jeugdcommissie@vvog.nl)  
meer info: [www.vvog.nl](http://www.vvog.nl)





## Voetbal

Doelgroep: iedereen met een lichamelijke of verstandelijke beperking en/of gedragsmoeilijkheden

Leeftijd: vanaf 6 jaar

sportaanbieder: Voetbalvereniging F.C. Horst  
accommodatie: F.C. Horst  
plaats: Buitenbrinkweg 70, Ermelo  
contactpersoon: E.J. Renden, tel. 06 41 38 84 42  
e-mail: [info@evertrends.nl](mailto:info@evertrends.nl)  
bijzonderheden: er wordt getraind maar geen competitie gespeeld  
meer info: [www.fchorst.nl](http://www.fchorst.nl)

## Wandelen

*De Harderwijker looproute is bijna 5 km en geschikt voor iedereen, dus ook voor rolstoelgebruikers. Op sommige plekken is de stoep wel wat aan de smalle kant. Start vanaf het kantoor van Stadstoezicht aan de Scheepssingel. Daar hangt ook een routebord.*

Doelgroep: iedereen

Leeftijd: jeugd en volwassenen

sportaanbieder: Gemeente Harderwijk  
accommodatie: Scheepssingel (startpunt)  
plaats: Harderwijk  
contactpersoon: afdeling Samenleving (cluster Sport), tel. 0341 411 420  
e-mail: [sport@harderwijk.nl](mailto:sport@harderwijk.nl)  
bijzonderheden: flyer van de route is digitaal beschikbaar op [www.harderwijk.nl/sport](http://www.harderwijk.nl/sport)  
meer info: [www.harderwijk.nl/sport](http://www.harderwijk.nl/sport)





## Wandelen

*Doelgroep: iedereen met gedragsproblemen (autisme, ADHD etc.) of andere psychosociale noden.*

Leeftijd: kinderen vanaf 7 jaar, tieners, jongvolwassenen en volwassenen

sportaanbieder: Away2Go  
accommodatie: in het bos  
plaats: start bij dierenasiel De Ark  
contactpersoon: Ariëne Maas, tel. 0341 787 427  
e-mail: [info@away2go.nl](mailto:info@away2go.nl)  
bijzonderheden: maandelijkse activiteit, een asielhond van De Ark loopt met ons mee  
meer info: [www.away2go.nl](http://www.away2go.nl)

## Zeilen met zorg

*Away2go staat voor rust en ontspanning in een prikkelarme omgeving. Zeilen is een prachtige, leerzame manier om even weg te zijn uit de dagelijkse beslommingen. Door het samenwerken in kleine groepjes, is er voor iedereen voldoende aandacht.*

Doelgroep: iedereen met gedragsproblemen (autisme, ADHD etc.) of andere psychosociale noden

Leeftijd: kinderen vanaf 7 jaar, tieners, jongvolwassenen en volwassenen

sportaanbieder: Away2Go  
accommodatie: Haven van Harderwijk  
plaats: Strandboulevard Oost 3 (naast het Dolfinarium),  
contactpersoon: Ariëne Maas, tel. 0341 787 427  
e-mail: [info@away2go.nl](mailto:info@away2go.nl)  
bijzonderheden: Zijdelings gaan we aan de slag met sociale vaardigheden en het bevorderen van de zelfredzaamheid. Er wordt gewerkt in kleine groepjes, met vaste begeleiders, die veel structuur en duidelijkheid bieden  
meer info: [www.away2go.nl](http://www.away2go.nl)



## Zwemmen

*Voor iedereen is zwemmen een zeer gezonde manier van bewegen. Daarnaast is het een bekend gegeven dat het lichaam zich in het water gemakkelijker kan bewegen. Bij DeVeDo kan iedereen op een recreatieve manier (eventueel met opbouw van de conditie) kennismaken met de zwemsport.*

Doelgroep: iedereen met een visuele beperking  
Leeftijd: alle leeftijden

sportaanbieder: SC DeVeDo  
accommodatie: Sportcentrum Calluna  
plaats: Herderlaan 51, Ermelo  
contactpersoon: C. Korver, tel. 06 53 73 34 76  
e-mail: [info@devedo.nl](mailto:info@devedo.nl)  
meer info: [www.devedo.nl](http://www.devedo.nl)





MEE Veluwe is een organisatie die mensen met een beperking, chronische ziekte of autisme spectrum stoornis en hun omgeving ondersteunt bij het zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk meedoen in de samenleving.

MEE Veluwe biedt informatie, advies en ondersteuning en werkt in 16 gemeenten op de Veluwe, waaronder Harderwijk. Daarnaast ondersteunt MEE Veluwe organisaties bij het opzetten en onderhouden van activiteiten voor mensen met een beperking. De vraag en het aanbod proberen we zo goed mogelijk te laten aansluiten. Dit doen we in samenwerking met organisaties op het gebied van welzijn, sport, kunst, cultuur, vrijwilligerswerk en zorg. Zo streven we naar een gevarieerd vrijetijdsaanbod waarin mensen met en zonder beperking elkaar kunnen ontmoeten.

### **VrijetijdsPortaal**

Drie Gelderse MEE's verzamelen op de website [www.vrijetijdsportaal.nl](http://www.vrijetijdsportaal.nl) aangepaste en niet aangepaste activiteiten voor mensen met een verstandelijke beperking, lichamelijke beperking of chronische ziekte. Maar ook voor mensen met autisme of niet aangeboren hersenletsel staan er activiteiten bij. Het VrijetijdsPortaal biedt een uitgebreid overzicht van cursussen, sport, kunst, cultuur, ontmoeting, uitgaan en vakantie. Daarnaast is het een bron van informatie voor vrijwilligers, trainers, begeleiders, verenigingen of instanties die activiteiten voor mensen met een beperking willen gaan organiseren. Op deze site kunnen mensen zelf op zoek gaan naar een activiteit die bij hem of haar past. Er zijn ruim 1200 Gelderse activiteiten te vinden op het VrijetijdsPortaal, zeker de moeite waard om eens een kijkje te nemen dus!

Heeft u na het bekijken van het VrijetijdsPortaal nog vragen? Neem dan gerust contact op met MEE Veluwe. De medewerkers zijn op de hoogte van het vrijetijdsaanbod op de Veluwe. Zij kijken graag samen met u naar de mogelijkheden en helpen u op weg.

I: [www.vrijetijdsportaal.nl](http://www.vrijetijdsportaal.nl) / [www.meeveluwe.nl](http://www.meeveluwe.nl)

kennen we de mogelijkheden en we helpen je graag op weg.

T: (055) 526 92 00

E: [info@meeveluwe.nl](mailto:info@meeveluwe.nl)

# Combinatiefunctionaris speciaal onderwijs

De gemeente Harderwijk doet mee aan de landelijke impuls regeling Brede School, sport en cultuur, ook wel combinatiefunctionaris-regeling genoemd. Een “combinatiefunctionaris” kan op verschillende terreinen ingezet worden: voor brede schoolactiviteiten, in het bewegingsonderwijs en/of voor cultuuractiviteiten.

Per 1 september 2012 wordt in het speciaal onderwijs met deze Impulsregeling gewerkt. Met het programma “SportMove”, door de combinatiefunctionarissen zelf opgezet, specifiek voor de deelnemende scholen, maken de leerlingen kennis met diverse takken van sport binnen school, na schooltijd en bij sportaanbieders. Door te werken van ‘binnen naar buiten’, krijgen de leerlingen een goede begeleiding en wordt een veilige en overzichtelijke omgeving voor hen gerealiseerd. Doelstelling van de combinatiefunctie speciaal onderwijs: het creëren van meer beweeg- en sportmogelijkheden voor leerlingen van de Lelie, de Springplank en Mijnschool. En de mogelijkheid vergroten om de leerlingen structureel in het Harderwijkse sportverenigingsleven deel te laten nemen. Voor meer informatie kunt u terecht bij Ina den Hartog, [i.denhartog@sbospringplank.nl](mailto:i.denhartog@sbospringplank.nl) en/of Henk Kort, [h.kort@harderwijk.nl](mailto:h.kort@harderwijk.nl) 0341 411 270 (alleen op woensdag).



# Aanvullingen

In deze editie van de brochure Sport op Maat vindt u een overzicht van sportaanbieders, die hebben aangegeven een aanbod te hebben voor mensen met een handicap, beperking en/of chronische aandoeningen. De informatie is waarschijnlijk nog niet volledig. Mocht u aanvullingen of wijzigingen hebben, wilt u deze dan doorgeven aan de afdeling Samenleving (cluster Sport) van de gemeente Harderwijk, o.v.v. brochure Sport op Maat.

Dit kan via de e-mail, [sportopmaat@harderwijk.nl](mailto:sportopmaat@harderwijk.nl)

## Wilt u ook in deze brochure vermeld worden?

Bent of kent u een sportvereniging, school, zorginstelling of organisatie die ook sport wil (gaan) aanbieden voor mensen met een beperking dan horen wij dit graag.

U kunt contact opnemen met de afdeling Samenleving, cluster sport via [sportopmaat@harderwijk.nl](mailto:sportopmaat@harderwijk.nl). We bekijken dan of dit sportaanbod ook opgenomen kan worden in de volgende editie (juni 2014) van de brochure Sport op Maat.





# Doe mee, sport is oké!



harder  
wijk

## COLOFON

Deze brochure is een uitgave van de gemeente Harderwijk.

Samenstelling, ontwerp en redactie: Dinie Kolk en Alie van Malestein -  
afdeling Samenleving (Sport)

Vormgeving: Repro - gemeente Harderwijk

Voor meer informatie:

Gemeente Harderwijk

tel. 0341 411 420

[sport@harderwijk.nl](mailto:sport@harderwijk.nl)

[www.harderwijk.nl/sport](http://www.harderwijk.nl/sport)

