

SPORT-ZORG

5 jaar Sport-Z!

2018-2023



“Deelnemen aan de samenleving, je gezond en vitaal voelen, het hebben van zelfregie, richting kunnen geven aan je eigen leven, vertrouwen op je eigen vaardigheden en genieten van succeservaringen.”

Lees dit en je leest belangrijke eigenschappen waarover een mens idealiter beschikt. Helaas is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Binnen de samenleving zijn er doelgroepen die door uiteenlopende vormen van psycho-sociale problematieken niet mee kunnen doen. Het niet mee kunnen doen leidt tot gezondheidsproblemen en/of tot verdere persoonlijke problematiek.

Al 5 jaar een stabiele organisatie

Afgelopen jaren heeft sport-zorg zich ontwikkeld tot een sterke, stabiele organisatie binnen het gemeentelijke sociale domein. Wij creëren samenhang tussen sport - zorg en welzijn en werken zo aan de fysieke, sociale en mentale vitaliteit van (kwetsbare) inwoners.

Dit doen wij met een deskundig en enthousiast team. Binnen ons team werken mensen met uiteenlopende kennis en ervaring. Juist door een combinatie te maken van verschillende expertises kunnen wij als organisatie verbinding maken met de (geestelijke) gezondheidszorg, welzijnsorganisaties, sportaanbieders en de doelgroepen zelf.

Wij van stichting sport-Zorg, bouwen aan een samenleving waar iederéén aan mee kan doen. Met onze activiteiten en programma's richten wij ons op die inwoners, voor wie meedoen niet vanzelfsprekend is. Dit doen wij al **5 jaar** en vol trots presenteer ik hierbij een bundeling van inspirerende verhalen die wij in de afgelopen jaren hebben verzameld. In deze verhalen krijgen onze deelnemers de mogelijkheid om hun eigen ervaring met de programma's van Sport-Zorg te delen. De lezer krijgt een inkijkje in onze activiteiten, onze manier van werken en zicht op het belang van bewegen.

Veel leesplezier!

Ruben Nijhuis
Directeur Stichting sport-Zorg



- De consultants van Zaffier hebben zélf beleefd wat de impact van Sport-Z op de deelnemers kan zijn. Zaffier is een belangrijke samenwerkingspartner van de stichting. -



Stefan is een ander persoon dan een jaar geleden

“Zijn wilspower is gewoon super groot.”

Nog geen jaar geleden kwam Stefan zijn bed nauwelijks meer uit, nu woont hij zelfstandig en is hij zijn leven weer helemaal aan het opbouwen. Deze 20-jarige inwoner van Dijk en Waard heeft de juiste hulp om zich heen weten te verzamelen en resultaten bereikt die hij in slechtere tijden voor onmogelijk hield. “Iets om oprecht trots op te zijn,” vertelt zijn begeleider van Sport-Z. “Iets wat me zonder jouw hulp niet gelukt was,” ketst Stefan hem terug.

Dagenlang lag Stefan op bed in zijn ouderlijk huis. Vrienden en familie wisten hem af en toe wel te motiveren het bed uit te komen, maar zijn wereld werd klein en duizeligheid speelde hem parten als hij teveel ondernam. Een begeleider van Jongerenpunt Check-In leidde hem naar het IkSTART project van Stichting Sport-Z, waarbij je 1-op-1 begeleid wordt om letterlijk weer in beweging te komen. “De coach van Sport-Z bezocht mij eerst thuis, dat was ook wel nodig want ik kwam het huis niet meer uit,” begint Stefan. De coach vult aan: “Voordeel voor mij was dat hij thuis wat fitness materialen had staan, dus we konden samen aan de slag. Vaak ga ik ook wel wandelend de deur uit om samen te praten, maar bij Stefan was dat nog helemaal geen optie. Met hele lichte gewichten gingen we daarom maar fysiek aan de slag, konden we intussen praten over wat Stefan dwars zat en wat hij wilde bereiken.”

Stefan bleek prima aan te kunnen geven waarbij hij hulp kon gebruiken, en wat hij zelf graag wilde bereiken. “Deze coach is echt degene geweest die mij naar buiten heeft weten te krijgen. Hij stond

erop dat we naar de hoek van het huis liepen. Dat lijkt heel gemakkelijk, maar voor ik dat bereikt had stond ik te tollen op mijn benen. Maar hij gaf me die schop onder m’n kont, telkens weer en telkens gingen we verder.” Waar sporten bij het IkSTART project geen doel op zichzelf is, wilde Stefan er wel heel graag mee aan de slag. “Gewoon lekker bezig zijn, zelf naar een sportschool kunnen gaan, het geeft je echt een goed gevoel en dat wilde ik graag opbouwen. En mijn coach, die stond daar elke keer en appte dat hij op me wachtte, ik móest voor m’n gevoel wel doorzetten.” Ook vielen in die periode andere puzzelstukjes op zijn plek. “Ik heb echt de juiste mensen om me heen gehad, dat wil ik benadrukken. Uiteindelijk kreeg ik zelfs de kans op mezelf te gaan wonen. Ik was inmiddels zover gekomen dat ik weer buiten de deur durfde te stappen en zo blij met het aanbod dat ik deze kans aangreep. Als je op jezelf bent aangewezen móet je de deur wel uit. En dat doe ik dan nu ook dagelijks.”

Het appartementje waar Stefan nu woont, daar mag hij maximaal een jaar blijven. Er is begeleiding aanwezig voor wie daar behoefte aan heeft. “Het is fijn maar ook indrukwekkend, je moet opeens heel veel zelfstandig regelen. Het maakt je wel meteen volwassen, zo voelt het ook. Het is natuurlijk wel spannend wat er na dit jaar gaat gebeuren. Ik wil voor mezelf nog wat stappen maken. Leren koken is de meest praktische, maar ik wil ook zelfstandig blijven sporten, vrijwilligerswerk vinden wat bij me past en hopelijk lukt het ook om jongeren van mijn leeftijd te ontmoeten en zo mijn sociale contacten uit te breiden. De ene



dag zal het beter gaan dan de andere dag, maar op deze manier kan ik het volgens mij wel redden.” Zijn coach besluit: “Het is bijna niet voor te stellen hoeveel stappen Stefan in deze korte tijd heeft gemaakt. Ik heb hem hierbij ondersteund, maar hij heeft het toch echt zelf gedaan. Zijn wilspower is gewoon super groot, anders had hij dat niet gered. Dat van dat volwassen worden herken ik wel, hier staat een andere Stefan dan een jaar geleden. De doelen die hij voor ogen heeft gaat hij ook halen, daar heb ik alle vertrouwen in. Hij heeft mij al meerdere keren laten zien dat hij verstandig is en weet wat hij aan kan. Het moet gewoon stap voor stap gebeuren, dat kan je niet

overhaasten.”

Stefan raadt anderen jongeren die vastlopen in het leven aan: “Geef niet op. Ook ik heb echt op het randje van de afgrond gestaan, maar ben er bovenop aan het komen. Nu ziet iedereen het positief, maar dat is ook wel eens anders geweest. Pak de hulp aan die je kan pakken. En ben je bekend met het Jongerenpunt Check-In, vraag dan naar Sport-Z. Zij doen echt weer wat anders dan de andere hulpverleners die je om je heen hebt, het is heel erg gericht op wat je zelf kunt of kan bereiken. In het totaalplaatje heeft mij dit zeker verder geholpen.”



Bart zet zich met hulp van Sport-Z in voor de maatschappij

Na een motorongeluk raakte hij halfzijdig verlamd, nu wil hij het WK Para Surfing winnen

Hoewel hij er op zijn tijd natuurlijk van baalt, is hij nu vooral blij dat hij anderen kan helpen in zijn rol als vrijwilliger bij Stichting Sport-Z. Bart Beentjes (34) uit Limmen overleefde 10 jaar geleden ternauwernood een motorongeluk, waar hij een halfzijdige verlamming en afasie aan overhield. Vele dokters liet hij al verstedd staan in zijn revalidatieproces en niks weerhoudt hem ervan zich te blijven ontwikkelen en zijn nieuwe doelen in het leven na te streven. Zijn grootste droom is om het WK Para Surfen te winnen, zijn belangrijkste doel om zijn medemens te inspireren en hen duidelijk te maken dat alles mogelijk is.

Stichting Sport-Z

Via een consultant van het sociaal team van de gemeente Castricum kwam Bart in contact met de regio-coördinator Aangepast Sporten van Stichting Sport-Z. Deze coördinator helpt mensen zoals Bart, die op zoek zijn naar een passend sportaanbod, sporthulpmiddel of een andere vorm van ondersteuning bij het sporten. Tijdens de gesprekken die gevoerd werden, kwam de wens van Bart om ook maatschappelijk weer meer te gaan betekenen aan bod. De regiocoördinator van Sport-Z vertelt: "Bart kan door zijn verhaal te vertellen anderen inspireren die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt of bij wie het leven tegen zit. Wij werken bij Sport-Z veel met doelgroepen die om wat voor reden geen aansluiting vinden bij de maatschappij. Deze mensen voelen zich vaak eenzaam en ook een luisterend oor kan hen veel goed doen. Bart kan hen dit bieden, en daarom hebben we hem de kans gegeven bij onze stichting als vrijwilliger aan de slag te

gaan, mee te draaien met verschillende projecten om zo uit te vinden waar hij in zijn kracht staat."

Leven op orde

Bart kan beamen dat hij na 10 jaar zijn leven inmiddels aardig op orde heeft. Hij is getrouwd en heeft twee schatten van kinderen in huis rondlopen. Hij heeft met zijn beperkingen om leren gaan en haalt het maximale uit hetgeen wél mogelijk is. Door zijn inzet voor Sport-Z is hij sociaal betrokken en komt hij in aanraking met verschillende doelgroepen, waaronder statushouders, kinderen met een GGZ-indicatie en volwassenen die psychische en sociale problemen ervaren. "Ik wil wat voor een ander betekenen en daarmee ben ik goed op weg, maar ik wil ook iets voor mezelf bereiken zodat ik mijn verhaal af kan maken en dat is waar ik elke dag hard voor train."

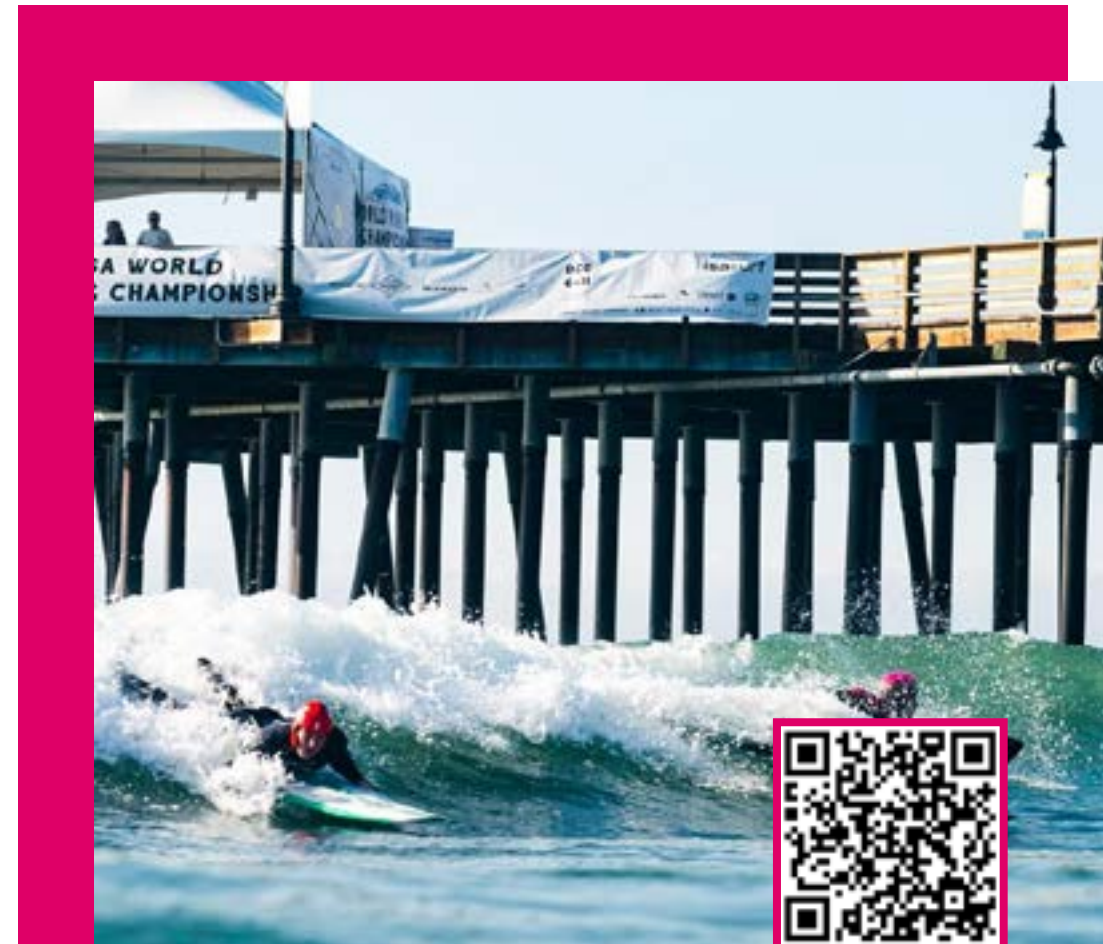
Surfen

Bart heeft na eerdere successen op toernooien in Nederland ook in 2021 al meegedaan aan het WK Para Surfen. Hij werd daar, voor hem onverwachts, volgens internationale maatstaven ingedeeld in de categorie 'Prone 2'. "Ik had me na lang oefenen het staand surfen aangeleerd, maar omdat ik door mijn halfzijdige verlamming iemand nodig heb die mij aanduwt bleef voor mij alleen deze categorie over." En dat betekende dat Bart liggend op zijn bord ten tonele moest verschijnen. "Mijn bord was hier totaal niet geschikt voor en ik had dit ook niet meer kunnen oefenen, dus onvoorbereid voelde ik me die dagen zeker wel." Inmiddels heeft Bart de nodige investeringen kunnen doen, zowel in trainings-

uren als door het aanschaffen van een nieuw, passend surfboard. "Aangezien ik vorig jaar totaal onervaren op slechts enkele punten van de top-10 eindigde heb ik mezelf een nieuw doel gesteld. Ik wil wereldkampioen Para Surfing in de Prone 2 categorie worden."

Ambities

Het WK is nog niet het eindpunt, naast dat Bart zich wil blijven doorontwikkelen in de sport is het doel een stichting op te richten ten behoeve van de professionalisering van het Para Surfen. "Zodat ik met mijn ervaringen de weg naar succes voor een ander alvast een beetje geplaveid heb."



Faeqah komt vaker het huis uit en voelt zich fitter

“Het liefst word ik lid van de badminton vereniging.”

Twee keer per week is ze erbij op de velden van HSV Heiloo en vult zij de groep aan met haar vrolijke noot. De van oorsprong Irakese Faeqah Tayez vindt haar draai in de groepen van Heiloo Ontmoet. Bij dit project komen inwoners van Heiloo bij elkaar om elkaar te ontmoeten en van elkaar te leren. Faeqah is in de groep een verbinder, een vertaler en een gangmaker. Ofwel een waardevolle aanvulling voor het team.

Al 8 jaar woont Faeqah in Heiloo waar zij geniet van haar man, kinderen en kleinkind. Een creatieve opleiding tot bloemschikster houdt haar aan het werk en ze is onder andere te vinden op de markten. Ze is op verschillende plekken in Heiloo actief als vrijwilligster en heeft een nog creatievere achtergrond in het grafisch ontwerp en de fotografie. Maar toch zit ze ook veel thuis als haar man aan het werk is. Alleen is ook maar alleen en toen de uitnodiging van de gemeente en Sport-Z op de deurmat viel om mee te doen aan Heiloo Ontmoet was ze er als één van de eersten bij. “Ik zag de folder en ik dacht meteen ‘dit wil ik doen’. Ik heb wel nog mijn contactpersoon bij de gemeente gebeld, wat kost het? Het lidmaatschap van een sportvereniging kan ik helaas niet betalen. Maar ze gaf meteen aan dat het voor mij gratis was om mee te doen, dus ik ben erheen gegaan,” vertelt Faeqah.

Persoonlijke doelen

Bij HSV Heiloo had ze een kennismakingsgesprek met de projectcoördinator van Sport-Z. “Samen kijken wij wat de doelstellingen zijn van

de deelnemer om aan te werken tijdens het bewegen. Faeqah gaf aan graag onder de mensen te zijn, ze wilde zich wat fitter voelen en hoopte daardoor ook wat blijer te worden.”

Tijdens de wekelijkse sportlessen, waarbij zowel spelactiviteiten als wandelingen op het programma staan, wordt veel aandacht besteed aan de persoonlijke leerdoelen. Voor de groep staat een maatschappelijk sportcoach van Stichting Sport-Z. Hij vertelt: “De leerdoelen verschillen per persoon, maar het opdoen van sociale contacten, zich fitter voelen en het beter leren van de Nederlandse taal zijn in de huidige groep doelen die vaak terugkomen. We doen dus veel oefeningen die het samenwerken bevorderen en voor de mensen die erom vragen, waaronder Faeqah, voeren we het tempo tijdens de les wat op. Zo kan je als je daar aan toe bent ook echt aan je conditie werken, maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Faeqah heeft daarnaast een belangrijke sociale rol in de groep omdat zij voor de nieuwe deelnemers één en ander kan vertalen. Het is de bedoeling dat iedereen zijn of haar Nederlands oefent, maar soms hebben we even zo’n verbindend persoon nodig. Wat dat betreft hebben we hier een deelnemer binnengehaald die een mooie positie heeft kunnen innemen in de groep.”

Uitstromen naar de sportvereniging

Toch is het niet de bedoeling dat de deelnemers aan het project voor altijd binnen de groep blijven meedraaien. Ideaal is dat zij uitstromen naar het reguliere sportaanbod in de gemeente,



of op een andere manier aan hun persoonlijke doelen blijven werken. “Iemand een trede hoger op de participatieladder brengen, dat is ons doel. Dat betekent niet dat iedereen na dit project uitstroomt naar betaald werk. Maar we nemen wel een drempel weg in de opgang naar een sterkere positie in onze samenleving.”

Faeqah zelf heeft al een goed beeld van hoe zij blijvend kan blijven

bewegen en zich onder de mensen kan blijven vermaken. “Ik wil graag badmintonnen in een groep. Dat is écht mijn favoriete sport. Samen met de buurtsportcoach gaan we nu kijken of er bij Badmintonvereniging 't Vennewater een geschikte groep voor me is. Het geeft me een ontzettend blij gevoel dat een buurtsportcoach dit voor me doet. Als we er allemaal hard aan werken moet het gewoon goedkomen.”

Tara's motto om het vol te houden is #IkBenSterkerDan

"Ik ben er nog niet, maar heb al heel wat hobbels weten te nemen."

Wat veel mensen niet beseffen is dat als je te zwaar bent, zo zwaar dat je jezelf niet kunt dragen, het erg moeilijk is om met regelmaat te gaan bewegen. Gewoon dagelijks een stukje lopen klinkt zo simpel, maar er is meer voor nodig. Pas op het moment dat je zelf beseft dat er een drempel is kan je de eerste stap zetten. Tara wist zichzelf kracht in te praten en nam die stap door te starten met IkSTART, een programma van stich-

ting Sport-Z. Zij deelt haar verhaal om anderen te inspireren ook in beweging te komen.

Tara loopt nu iets langer dan een half jaar met haar wandelcoach van Sport-Z. Tara vertelt: "Toen we begonnen kon ik niet lopen zonder steun, mijn fiets ging altijd mee als ik ging lopen, zodat ik daar op kon leunen als dat nodig was. Ook moest ik halverwege even op een bankje zitten,

omdat ik veel last kreeg van mijn onder- en bovenrug tijdens het lopen. Gelukkig konden we het snel afbouwen en had ik dat bankje niet meer nodig, dan hield ik even staande pauze. En ook die staande pauze konden we later afbouwen!"

Steun bij een dip

De motivatie om te gaan en blijven bewegen was er, maar de eigen kracht is niet meteen groot genoeg om ook vol te houden als het even minder gaat. "Gelukkig was de coach van Sport-Z er dan om mij te steunen. We hebben zeker een klik en dat helpt als een fijn persoon je maatje is, want onderweg konden we lekker kletsen én ik pakte mijn beweegmoment. Kwam er weer zo'n moment, dat het voelt of je hart als een droogtrommel door je lichaam heen en weer wordt geschud, dan stond ze voor me klaar. Vermoeidheidsdip? Daar was ze!"

Afbouwen (lees: Opbouwen!)

De coach vertelt hoe het afbouwen van de ondersteuning, ofwel het opbouwen van de eigen regie in z'n werk ging: "De volgende stap voor Tara was om de fiets niet meer te gebruiken als steun tijdens het lopen. Ik nam hem wel mee voor het geval het nodig was geweest, want ook dat is niet erg. Je moet je eigen grenzen leren kennen en als er nog behoefte is aan wat ondersteuning dan is dat gewoon zo. Luisteren naar je lichaam, dat hoort erbij en dat moet je soms leren. Maar Tara bleek een taaie, de fiets was niet nodig. Een grote stap voor haar, of voor ons beide eigenlijk."

Humor is ook belangrijk

De fiets ging niet meer mee bij het wandelen, maar steun was nog wel af en toe nodig. "Dan stopte ik bij een muurtje of een lantaarnpaal onder het mom van 'oow wauw, wat een mooie lantaarnpaal'. Daar konden we gelukkig beiden erg om lachen. Humor is toch erg belangrijk in zo'n situatie! Ook moest ik zo nu en dan even bukken om de spanning op mijn rug te verminderen. Dat moet nog steeds af en toe, maar we doen daar niet moeilijk over hoor!" Waar Tara ook van genoot was het bewust lopen en het genieten van het 'NU'. "Even blijven staan en waarnemen, genieten van het zonnetje met je ogen dicht. Daar word je vrolijk van en dan kan je er weer tegenaan."

Overtreffende trap

Tara woont op de vijfde verdieping, en om de conditie op te bouwen is ze ook meteen begonnen met traplopen. "Eerst tot de eerste verdieping en dan verder met de lift omhoog. Dit werd al snel de trap tot de tweede en derde verdieping. En toen heb ik de vijfde er ook maar gewoon bijgepakt. BAM!" En de overtreffende trap? "Nu lopen we zonder fiets, zonder muurtje, zonder lantaarnpaal en bijna zonder bukken. Ik ben er nog niet hoor, maar met hulp van Sport-Z heb ik al heel wat hobbels weten te nemen. Mijn zoon noemt mijn coach mijn meeloper, maar ik leg dat begrip alleen maar positief uit hoor. Ik kan haar niet genoeg bedanken, want ze is meer dan een meeloper alleen."

Tara's motto om het vol te houden?
#IkBenSterkerDan!





- Jongeren met en zonder beperking ontmoeten elkaar en leren van elkaar. Bij de Game Night avonden zijn er geen beperkingen, maar scheppen we slechts mogelijkheden. -

Fatima vergeet door het sporten de stress

“Het maakt een verschil in mijn dagelijks leven.”

De Alkmaarse Fatima (23 jaar) is één van de vrouwen die wekelijks sport bij het vrouwenuur van Sport-Z in sport-complex Oosterhout. Toen ze hiermee startte werd ze vooral gestimuleerd door haar moeder, die het ontzettend belangrijk vindt dat ze er een gezonde leefstijl op nahoudt. Maar ze ziet zelf de voordelen ook, “als ik aan het sporten ben is mijn hoofd even helemaal leeg, geen stress of iets anders, dat geeft eigenlijk een heerlijk gevoel,” licht ze zelf toe.

Knokken voor een plek in de maatschappij

Vijf jaar geleden vluchtte Fatima met haar ouders, zusjes en broers uit Syrië. Nog altijd zet ze zich keihard in om haar plekje te vinden in de Nederlandse maatschappij. Dat is een lange en lastige weg, want vlak na aankomst in Nederland werd Fatima 18 en als volwassene in Nederland ben je erg op jezelf aangewezen. “Van het begin af aan ben ik ervoor gegaan en heb ik alles zelf opgepakt, heb hulp gezocht en ben aan de slag gegaan. Het begon natuurlijk met het examen Nederlands, met als uiteindelijke doel een studie aan de Universiteit van Amsterdam te gaan volgen.” Om dit te realiseren was het naast een examen Wiskunde, ook nodig om Engels te studeren. “Via Team Vrijwillig was ik al gekoppeld aan iemand die wekelijks Nederlands met mij blijft oefenen, maar nu zoek ik ook iemand om Engels mee te praten. Het lezen en schrijven heb ik aardig onder de knie, maar bij het praten kan het een warboel in mijn hoofd worden met mijn moedertaal, Nederlands en Engels door elkaar.”

Negatieve invloed van stress

Bij aankomst in Nederland ervoeren veel familieleden gezondheidsproblemen. Veroorzaakt door zorgen over familie en vrienden in Syrië, door stress over de vooruitzichten in Nederland en door het wennen aan een nieuw klimaat. “We waren veel ziek, bij mijzelf leidde dat zelfs tot een ontsteking in de hersenen, wat na een MRI aan het licht kwam. Het virus dat dit veroorzaakte komt nog elke herfst terug. Het is vooral aan mijn moeder te danken dat wij hier nu zo goed aan werken. Ze erop dat we de juiste voeding en vitamines binnenkrijgen en ook bewegen is inmiddels vast onderdeel van ons weekprogramma.”

In beweging via Sport-Z

Fatima kwam in contact met Sport-Z via de maatschappelijk sportcoach. Zij verzorgt ook een beweegaanbod op het sportveldje aan de Picassolaan in Alkmaar, waar momenteel veel statushouders gehuisvest zijn. De coach merkte op dat het vooral de jonge kinderen waren die op het aanbod afkwamen, volwassenen zag je nauwelijks. Na een inventarisatie langs de deuren naar de behoefte, startte zij een fitnessgroepje voor jonge meiden. “Wat ik merk is dat de mensen hier veel aan hun hoofd hebben. Iets regelen om te sporten, dat is niet zo eenvoudig. Bovendien zijn ze gebonden aan enkele voorwaarden vanuit hun geloof en sporten de vrouwen vaak apart van de mannen.” Fatima vult aan: “Onze trainer van Sport-Z is een leuke, sterke vrouw die voor ons ontzettend goed werkt verricht. Ze blijft het gewoon proberen en staat telkens weer voor je deur, op deze manier zorgt ze echt voor



De dames worden aan de Picassolaan opgehaald met de Sportbus

de mensen. Omdat wij geen vervoer hebben komt ze ons zelfs ophalen met het Sport-Z busje. Ze is onze stok achter de deur!”

Studeren, een huis vinden en hopelijk genoeg tijd blijven vinden om te gaan sporten. Dat is waar Fatima zich de komende tijd op zal richten. “Als het aanbod aan vrouwen sporturen in de buurt

groter wordt zal ik ook meer mogelijkheden hebben om dit te combineren met mijn studie,” besluit zij: Een wens waar Sport-Z niet ongevoelig voor is.

Wie interesse heeft in het sportaanbod voor nieuwkomers kan contact opnemen met Sport-Z. Zij kijkt in gezamenlijk overleg welk aanbod het best bij jouw wensen aansluit.

Lies vond met hulp van Sport-Z een sport die bij haar past

“Je moet het zoeken nooit opgeven!”

Al bijna 2 jaar was Lies (16 jaar) uit Heiloo op zoek naar een sport die goed bij haar past. Samen met haar moeder koos ze verschillende sporten uit, volgde ze proeflessen en probeerde ze te winnen. Maar het was het toch aldoor nét niet. Tot moeder Janneke besloot om Uniek Sporten in te schakelen. Via deze weg kwam ze in contact met Stichting Sport-Z, regiocoördinator aangepast sporten voor de gemeenten Alkmaar, Dijk en Waard, Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo.

Diverse sporten passeerden de afgelopen jaren de revue, waaronder turnen en trampolinespringen. Het was leuk, maar het was het tóch niet helemaal. Een beetje hulp was wel gewenst, maar Lies wist toen nog niet dat je die via Uniek Sporten kon krijgen. Tot moeder Janneke werd gewezen op Uniek Sporten en de hulp die je hier kan krijgen via Sport-Z.

Eerste contact

Het contact was zo gelegd, de eerste kennismaking bij hen thuis was vooral erg spannend. “Ik wist niet wat ik moest verwachten en wie er zou komen,” vertelt Lies. “Maar eigenlijk viel het hartstikke mee, we hebben vooral gezellig gekletst. Zo kon ik vertellen welke sporten ik leuk vind en wat ik leuk zou vinden om te doen.” Sport-Z ging met de informatie aan de slag en lang hoefde Lies niet te wachten. “Twee weken later belde ze dat ze een dansschool hadden gevonden waar ik een proefles mee mocht doen. We spraken af voor de zaterdag en toen

zijn we samen naar de dansles gegaan. De coach van Sport-Z bleef er de hele les bij.”

Spannend

Doordat er iemand bij bleef was het al een stuk minder spannend voor Lies om aan de proefles mee te doen. Want was de groep wel leuk en was dansen wel wat ze ervan verwachtte? Maar bij Sport-Z hadden ze haar goed ingeschat, ze vond de les dan ook superleuk, “het is een erg leuke groep en na afloop doen we altijd een spelletje”. Na de proefles heeft Lies besloten definitief op dansles te gaan. “Bij Sport-Z hebben ze echt goed naar me geluisterd, ik ben blij dat ze deze dansschool voor me hebben uitgekozen. Nu heb ik eindelijk ook mijn sport gevonden, dat was zonder jullie hulp niet gelukt!”

Tip voor anderen

Lies en haar moeder Janneke willen als tip meegeven voor andere kinderen met een beperking dat je nooit moet opgeven met zoeken. Er is altijd een sport die bij je past!

Hulp vanuit Uniek Sporten

En wie een beetje hulp nodig heeft kan contact opnemen met de regio-coördinator Uniek Sporten.



OPEN SPELMIDDAG

Zaterdag 24 juni 2023
14.00 tot 17.00 uur

in Egmond aan Zee

Dungeons & Dragons
Ga op avontuur en speel mee!

Meer informatie en gratis aanmelden:
www.sport-z.org/DnD

SCHOORLONTMOET

GRATIS in Schoorl

Start 4 april 2022

Kom in beweging en ontmoet anderen
Meer info en aanmelden:
www.sport-z.org/SchoorlOntmoet

ONTMOET EVENT

Woensdag 4 oktober 2023
10.00 tot 13.00 uur

In sporthal de Entree in Lummum

Een ochtend vol spel en plezier!
Inclusief koffie, thee en lunch

Meer informatie en gratis aanmelden:
s.kager@sport-z.org / 06-38336763

CASTRICUMONTMOET

Gratis in Castricum

Elke woensdag 13.00-14.00 uur

Kom in beweging en ontmoet anderen
Meer info en aanmelden:
www.sport-z.org/CastricumOntmoet

GAMENASTIEK HEILOO

Start donderdag 5 oktober 2023
Aanvang 14.30 uur

In de Bul Bul in Heiloo

GAMENastiek voor senioren
Gamen en gymnastiek in één

Meer informatie en gratis aanmelden:
Sender.Kager1@sport-z.org / 06-38336768

IKSTART

Voor iedereen

Werk aan jouw toekomst bewegen met individuele begeleiding
Meer info en aanmelden:
www.sport-z.org/ikstart

KUNZT PRAAT

Start vrijdag 22 september 2023
12.00-14.00 uur

Kunstedium Nederlands Krennen

Inspireren, motiveren, doen
Laat jouw nieuwsgierigheid tot uiting komen

Meer informatie en gratis aanmelden:
www.sport-z.org/kunztpraat

G-VOETBAL VV ALKMAAR

Dinsdag 19 oktober 13.00-14.30 uur

Doe je mee aan onze sportdag?
Meld je aan voor de G-voetbaldag bij VV Alkmaar

Meer informatie en aanmelden:
www.sport-z.org/G-team

Florian probeert vijf sporten uit bij de sportcarrousel

“De deelnemers worden steeds zelfverzekender en gaan met een glimlach naar de les.”

Hoe breng je kinderen, jongeren en volwassenen, die niet zo gemakkelijk aansluiting vinden bij het reguliere sportaanbod, wél in beweging? Deze vraag staat centraal bij de organisatie van de Sportcarrousel van Sport-Z, waarbij het kennismaken met verschillende sporten en sportaanbieders centraal staat.

De organisatie

De sportcoördinator van Sport-Z organiseert de sportcarrousel in diverse gemeenten. “Bij de opstart van het project proberen we eerst een doelgroep te definiëren die hier behoefte aan heeft. Zelf heb ik vorig jaar een onderzoek gedaan binnen diverse doelgroepen en daar kwam uit naar voren dat er vanuit de doelgroep ‘jongeren met een verstandelijke beperking’ waarschijnlijk wel een startgroep samen te stellen was.” Nadat de groep grotendeels is bijeengebracht begint Sport-Z met de samenstelling van het sportprogramma, “het programma stem ik inderdaad af op wat de jongeren aanspreekt en wat ze kunnen, maar het is natuurlijk ook afhankelijk van het aangepaste sportaanbod wat in de regio te vinden is”. Uiteindelijk wordt na wat puzzelen, dankzij de goede samenwerking met de sportverenigingen, een gevarieerd programma neergezet. In dit geval met onder andere bootcamp, tafeltennis, atletiek, handbal en badminton.

Sporten uitproberen

Florian is 16 jaar oud en doet voor het eerst mee aan de sportcarrousel. Hij heeft inmiddels drie sporten uitgeprobeerd en is razend enthousiast over het

project. “Ik had heel veel zin om hier aan mee te doen, je mag meerdere sporten uitproberen om te kijken of iets bij je past. En ik wil heel graag sporten dus we waren al aan het uitzoeken wat ik allemaal leuk vind. Ik dacht bijvoorbeeld aan kickboksen maar nu proberen we ook allemaal dingen uit waar ik nog helemaal niet aan had gedacht,” aldus Florian. Voor jongeren als Florian is het erg belangrijk dat er begeleiders en anderen in de naaste omgeving zijn die ze op het project wijzen. “Bij mij kwam mijn begeleider Klarina met dit idee. Ik had er zelf nog niet eerder van gehoord maar ze weet goed wat bij mij past. Eerder zijn we ook gaan vliegtuig spotten en naar een pretpark geweest. Dit is wel heel wat anders natuurlijk maar ook nu heeft ze weer iets voor me gevonden.” Het leukste tot nu toe? “Het tafeltennis met de robotmachine die de ballen schiet, zeker weten!”

Groeien en kansen

De begeleiding met een vast gezicht voor de groep is belangrijk, bevestigen zowel deelnemers als begeleiders. “De coach van Sport-Z zorgt ervoor dat de jongeren met veel plezier meedoen en hun grenzen leren verleggen. Hij is hun vaste aanspreekpunt en ze vertrouwen hem. Dat maakt het een stuk makkelijker omdat we met de nieuwe sporten steeds andere gezichten moeten leren kennen en naar een andere sportlocatie ‘verhuizen’. Ik zie deelnemers bovendien steeds zelfverzekender worden onder zijn begeleiding en ze gaan hier echt met een glimlach naartoe,” aldus Klarina, begeleider van Florian en enkele van de andere deelnemers.



Vol zelfvertrouwen vaart hij de wereld tegemoet

Maarten stroomt door en zegt zijn begeleiders van Sport-Z gedag.

Nog een klein, jong mannetje was Maarten Valk toen hij voor het eerst meedeed aan de SportFUN lessen van Sport-Z. De begeleider van de groep herinnert het zich nog goed. "Hij kwam met een vriendje mee wat al bij ons sportte, en kwam op ons wat onzeker over." Maar dat veranderde in de loop der jaren. Maarten stroomde door naar de SportMIXX groep voor de wat oudere kinderen en was in de vakanties ook regelmatig te vinden bij VakantieFUN. Inmiddels is hij 13 jaar en heeft hij aangegeven zijn eigen koers te gaan bebaren. Letterlijk, want hij heeft z'n plekje gevonden bij de nautische jeugdvereniging, het Zeekadetkorps. Ook zit hij helemaal op zijn plek bij zijn middelbare school, het SvPO in Hoorn. "Het is altijd jammer als je iemand gedag moet zeggen, maar als iemand zo vol zelfvertrouwen voor me staat en helemaal zijn draai heeft weten te vinden dan kan ik alleen maar blij voor hem zijn. Hij heeft ons niet meer nodig!"

SportFUN is het sportprogramma van Sport-Z waar kinderen aan de hand van beweegactiviteiten en spelletjes werken aan aspecten als het opdoen van zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Kinderen die hier meedoen vallen vaak, om wat voor reden dan ook, bij andere sportaanbieders buiten de boot. Ze komen elders niet goed mee in de groep en dreigen af te haken omdat het sporten een teleurstelling wordt. Bij Sport-Z wordt gewerkt met professionele begeleiding en kleine groepjes. Er is oog voor ieder kind en ook het groepsproces is een belangrijk aandachtspunt tijdens de lessen.

Kom je in de tienerleeftijd en ben je er aan toe dan is de SportMIXX groep een interessante groep om naar door te stromen. De jongeren in deze groep sporten eens in de twee weken samen en proberen elke keer 2 tot 3 lessen een andere sport uit op een andere sportlocatie in Alkmaar. Gevarieerd dus, met de nadruk op het sociale aspect tijdens de lessen. En voor alle leeftijden is er VakantieFUN, een goed bezocht vakantieprogramma met creatieve en sportieve activiteiten.

Maarten heeft het hele pad bewandeld. "Het was altijd leuk met de mensen die je bij de lessen zag. Er hing een leuke sfeer en na een tijdje werden het echt mijn sportvrienden. Bij sportFUN en vakantieFUN voelde ik me in het begin echt op m'n plek en dat heeft me geholpen om me zekerder te voelen," vertelt hij. En met dat zelfvertrouwen als bagage op zak vond hij z'n plekje bij het Zeekadetkorps. "Ik heb daar heel veel leuke mensen ontmoet en er een nieuwe vriendengroep bij gekregen. Je leert ontzettend veel over het roeien en zeilen en alles over alle onderwerpen van het varen op zee. Ik zeil nu al bijna zelfstandig en het is ontzettend leuk want je kan er uren mee bezig zijn." Zowel hier als op de middelbare school heeft hij zijn draai gevonden. "Ik ga naar het SvPO Hoorn, een school met kleine klassen en lange schooldagen waardoor je bijna geen huiswerk hebt." Na de zomervakantie gaat hij naar de tweede klas.

"Dat je Sport-Z niet meer nodig hebt, en je plek elders hebt gevonden met leuke

vrienden en goede schoolresultaten, dat is natuurlijk ideaal. We kunnen wel zeggen dat Maarten hier zelf erg hard aan gewerkt heeft en daardoor doelen heeft behaald die niet voor iedereen weggelegd

zijn. Dat we hem moeten laten gaan is dus alleen maar iets om trots op te zijn," besluit de trainer van Sport-Z het verhaal.





SPORT-Z
ORG
... door middel van sport!

- Dankzij VakantieFUN hebben kinderen met een GGZ-indicatie óók een mooi vakantieverhaal te vertellen. Ze maken vrienden, hier kunnen ze zijn wie ze zijn. -



Tino verlegt zijn grenzen opweg naar aangepaste Triathlon

“Hij is een inspiratiebron voor velen die de weg naar het aangepaste sporten nog moeten afleggen.”

Een incomplete dwarslaesie na drie hernia operaties legden hem letterlijk bijna helemaal lam, maar Tino kwam terug en traint nu voor een aangepaste triathlon. En dat doet hij niet alleen, dat doet hij samen met de coaches van Team NL. Hij zwemt weliswaar in de baan naast het Nederlands Team, maar hij ontvangt dezelfde support en ervaart de coaches als grote stok achter de deur. Dat dit het resultaat zou zijn van een gesprek met de regiocoördinator aangepast sporten van Sport-Z, had niemand op dat moment aan zien komen.

Hij heeft zelfs een tijd in een rolstoel gezeten: Het zat Tino niet mee nadat na drie hernia operaties ook nog een fistel in zijn ruggenmerg weggehaald moest worden. Inmiddels loopt hij weer, al is het gevoel in zijn onderbenen nooit helemaal teruggekomen. En daar ligt meteen de crux, want wat ga je doen als je wel wilt sporten, maar je benen je beperken in je mogelijkheden? “Met de fysiotherapie

die ik tot dat moment kreeg was ik ook wel een beetje klaar. Ik zag gewoon te weinig vooruitgang om me daar nog erg voor te motiveren. Maar interesse om te gaan sporten had ik wel,” vertelt Tino. “Bij het revalidatiecentrum van Heliomare verwezen ze mij door naar Sport-Z. Ik woon in Alkmaar en zij zijn voor deze regio het aanspreekpunt voor het aangepaste sporten. Dit was wel een drempel om te nemen, maar ze nodigden me meteen uit voor een gesprek en er was een goede klik waardoor ze mijn wensen en beperkingen goed leken te begrijpen.”

De regiocoördinator Aangepast Sporten van Sport-Z is bekend met het aangepaste sportaanbod in Alkmaar en de regio. “Tino kwam bij mij op bezoek en we hebben samen bekeken welke sport- en beweegactiviteiten hem aanspraken. Doordat hij aangaf graag te zwemmen en fietsen was de link met het triathlon voor mij snel gelegd. De Triathlon Bond is dankzij het Alkmaarse Sportakkoord

onlangs een project gestart met de aangepaste triathlon. Tino was dan ook snel gekoppeld aan mijn contactpersoon daar.”

Starten met Triathlon

Zomaar te starten met de triathlon sport lijkt imposant, toch was het ijs snel gebroken toen Tino zich eenmaal bij de zwemtraining meldde. Bij de zwemlessen wordt hij veelal begeleid door Ruud Kuipers, zelf ervaren triatleet, die zijn leerlingen weet te motiveren de eigen grenzen steeds weer te verleggen. “Ruud weet echt het beste uit mij naar boven te halen. Onder zijn begeleiding train ik nu toe naar het voltooien van een aangepaste triathlon. Momenteel zwem ik 2 kilometer in een les, Ruud motiveerde mij om dit op te bouwen want in het begin hield ik het amper 25 meter vol. Dankzij de trainingsschema's die Ruud me aanreikt zie ik ook bij de fysiotherapie weer uitdaging. Ik doe daar aan krachttraining en ga mijn activiteit op de loopband uitbouwen zodat ik straks ook verder kan lopen.”

Niemand kijkt op, je hoort erbij

Het lopen vormt momenteel nog de grootste uitdaging voor Tino, het fietsen gaat hem goed af. Het mooiste aan trainen met paralympische sporters? Tino beantwoordt deze vraag: “Hier kijkt niemand op als je 'anders' bent of loopt. Ik voel me onderdeel van het team, ze betrekken me er echt bij. Ik keek ook met heel andere ogen naar de Paralympische Spelen. Ik zie anderen die een grotere beperking hebben dan ik en die ook gewoon doorzetten, daar haal ik motivatie uit want dan moet het voor mij toch ook mogelijk zijn?”

Invloed op gezondheid

Het sporten heeft Tino al veel gebracht. Hij voelt zich beter, is sterker, zijn conditie is toegenomen en zijn gewicht afgenomen. “Ik ben ook gestopt met het spuiten van insuline. Dit doet veel met je, ook mentaal voel ik me veel beter.” Werken zit er door zijn beperking helaas niet meer in, maar omdat zijn conditie nu zo goed op pijl is kan Tino wel zijn vrijwilligerswerk bij het dieselgemaal van Alkmaar weer oppakken. “Dit is een monument uit 1913, het is lang een ondergeschoven kindje geweest en dankzij veiligheids- en technische aanpassingen kunnen we weer veilig draaien. We hebben zelfs een deal met het Hoogheemraadschap; als Alkmaar natte voeten krijgt mogen wij helpen met bijpompen. Ik onderhoud het gemaal samen met andere vrijwilligers, iets wat ik in mijn eigen tempo kan doen. Wij leiden ook leerlingen van het PCC Vondelstraat rond, zij kunnen zien hoe de techniek in elkaar steekt, het gemaal heeft een open motor dus alles is zichtbaar.”

Tino is duidelijk in zijn element als hij vertelt over zijn vrijwilligerswerk én over zijn sport. “Het verhaal van Tino is een verhaal wat ik graag vertel als ik het over mijn functie als regiocoördinator bij Sport-Z heb. Zijn inzet en passie maar ook zijn resultaten zijn absoluut iets om trots op te zijn, hij is een inspiratiebron voor velen die de weg naar het aangepaste sporten nog moeten afleggen.”



Jesse deze zomer als vrijwilliger actief tijdens VakantieFUN

Als ervaringsdeskundige staat hij voor de groep

Wat doe je als 16-jarige in de zomervakantie, als je geen zin hebt om wekenlang thuis te zitten? Jesse Bilars uit Alkmaar is als vrijwilliger actief bij VakantieFUN, waar hij als hulp-groepsbegeleider kinderen een onvergetelijke vakantie laat beleven.

Met zijn lange lichaam, z'n zware stem en onoverkomelijke enthousiasme kost het Jesse weinig moeite om de aandacht van de groep te trekken. "Dat is ook de reden dat we hem gevraagd hebben om als vrijwilliger te helpen. Wij kennen Jesse al een aantal jaar omdat hij zelf ook heeft deelgenomen aan VakantieFUN, hij weet dus precies hoe het voor de kinderen voelt om hier te zijn," aldus de projectcoördinator van VakantieFUN van Stichting Sport-Z. Hoewel hij qua leeftijd nog een jaartje zelf mee zou mogen doen aan het programma, voelt Jesse zich helemaal in z'n element in zijn nieuwe rol. "Ik ben hulp-groepsbegeleider, vandaag heb ik bijvoorbeeld de hele ochtend geholpen bij het freerunnen. Ik doe de oefeningen voor en de trainer en ik houden ieder een deel van de groep in de gaten als de kinderen zelf over het parcours mogen. Daarna ben ik medeverantwoordelijk voor het opruimen en vanmiddag staan er weer andere taken voor me op het programma. Eigenlijk help ik dus overal bij en ik let overal op, maar dat komt ook omdat ik alles leuk vind," aldus Jesse.

VakantieFUN is een creatief en sportief vakantieprogramma waar veel kinderen aan meedoen die het lastig vinden om mee te komen in de groep. Er is extra begeleiding aanwezig en er wordt gewerkt

met kleine groepjes. Jesse: "De kinderen zijn zo enthousiast, ze worden er soms helemaal druk van. Maar dat vind ik niet erg hoor, ik was vroeger ook wel zo denk ik, maar dat komt ook omdat echt alles wat ze hier voor je bedenken leuk is om te doen. Sport-Z appte me gisteravond om 9 uur nog of ik vandaag wilde helpen omdat er iemand was uitgevallen, ik heb meteen een bericht teruggestuurd dat

ik erbij zou zijn." Om de juiste begeleiding te bieden is het VakantieFUN programma mede afhankelijk van vrijwilligers. "Die zoeken we het liefst binnen de bekende kring van oud-deelnemers en ervaringsdeskundigen. En hoe mooi is het dat jongeren niet thuis op de bank zitten te gamen of zich vervelen, maar zich volop inzetten om deze kinderen te vermaken? En dat geldt niet voor Jesse alleen, we

hebben geluk dat we al meerdere jongeren aan ons hebben kunnen binden. Zij doen dit natuurlijk niet alleen, elke vrijwilliger wordt begeleid door een professionele begeleider van Sport-Z. Samen weten we weer een mooi programma te organiseren. We noemen ze onze helpende handen", eindigt de projectcoördinator.



GAME NIGHT

Vrijdag 31 maart

Jongerencentrum JOEB
Voor jongeren met én zonder beperking!

Heel gezellig met verschillende puzzel-, bord- en gezamenlijke spellen. Niet moet en alles mag, wij vinden het leuk jou te ontmoeten!

GRATIS toegang Vanaf 15 jaar - 21:00 tot 23:00u

Aanmelden via www.sport-z.org/gamenight

Met je toegangskaartje kun je ook op heel de avond terecht bij de andere activiteiten van Sport-Z.

SPORT VOOR MANNEN

Elke maandag 11.00-12.00 uur

Doe gratis mee

Kom ook in beweging!
Wijkcentrum Overdie

Aanmelden niet nodig, kom langs en doe mee
Meer informatie? Bel of app Sander: 06-38326740

SPORT-Z ONTOUR

Zaterdag 16 september 2023

Voor wie geen aansluiting vindt bij het reguliere aanbod (8-14jr)

Voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking (8-20jr)

Outdoorpark Alkmaar
Bedwing het parcours vol luchtkussens en obstakels!

Meer informatie en gratis aanmelden:
www.sport-z.org/ontour

ELKSHOVE IN BEWEGING

Sport-Z activeert en verbindt

Wij stellen ons aan u voor
Kennemer Wonen en Sport-Z samen actief in uw buurt

Meer informatie:
www.sport-z.org/kennemerwonen

BRENG ALKMAAR IN BEWEGING!

MELD JE NU AAN!

APP NAAR JELLE: 06-34168901

MOVER Z

SPARKLINGGAMES

Zaterdag 23 sept 2023

Voor alle leeftijden

Bij Atletiekvereniging Stylus (Alkmaar)

Multi-sportdag
Voor iedereen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking én familie en vrienden

Meer informatie en gratis aanmelden:
www.sport-z.org/sparklinggames

RAADHUIS FUN RUN

Vrijdag 26 mei

18.00 uur

Doe mee aan onze FunRUN
Samen opweg voor een mooie medaille

Levend, rennend, vallend, met of zonder hulpmiddelen; alles mag!
€ 2,- per persoon

Aanmelden:
www.raadhuisfunrun.nl

VROUWEN SPORTUUR

Dinsdag 19.00-20.00 uur

Van 9 mei t/m 18 juli

Doe gratis mee

Kom ook in beweging!
in Sporthal de Spil (Oudorp)

Aanmelden niet nodig, kom langs en doe mee
Meer informatie? Bel of app Marlies: 06-43335476

David is deelnemer van het eerste uur bij Alkmaar Ontmoet

“Het kan het verschil maken.”

In Alkmaar draait nu al geruime tijd het Alkmaar Ontmoet programma. Dit is een sport- en beweegprogramma voor kwetsbare mensen, die om wat voor reden dan ook zijn vastgelopen in het leven. Wekelijks komen zij bij elkaar om mee te doen aan dit structurele sportaanbod, waarbij momenteel sport- en spellessen, voetbaltrainingen, creatieve, outdoor en fitness activiteiten worden aangeboden. Stichting Sport-Z verzorgt de lokale uitvoer van het programma in Alkmaar. Maatschappelijk sportcoaches van Sport-Z verzorgen de trainingen.

“Als trainer zie ik wat het bewegen met de mensen doet. Ik zie de gezichten en hoor de verhalen die soms ook heel heftig zijn. Toch is het tijdens het sporten anders, je gaat anders met elkaar om en je ontwikkelt, soms onbewust, vaardigheden die je nodig hebt in het dagelijks leven. Om je leven weer op de rit te krijgen of de structuur er in te houden. Wat dat betreft is het dus een langlopend traject, je kan omhoog klimmen, maar omdat je niet wilt dat de deelnemers terugvallen in oude gewoonten moet je blijven investeren. We sporten daarom ook wekelijks, weer of geen weer, we staan er voor de deelnemers. Dit wordt als erg prettig ervaren,” aldus de maatschappelijk sportcoach.

Stoppen met gebruik is pas de eerste stap

Eén van de deelnemers van het eerste uur is David. David heeft een achtergrond in de verslavingsproblematiek maar is momenteel clean. Hij vertelt: “Stoppen met gebruik is pas de eerste stap, daarna begint de uitdaging, hoe blijf ik clean? Er

zijn verschillende hulpgroepen beschikbaar om je hierbij te helpen omdat het belangrijk is dat je in actie blijft. Ik kwam er snel achter dat bewegen voor mij helpt, en bewegen speelt dan ook een belangrijke en mooie rol in mijn actieplan.” David sloot zich aan bij Alkmaar Ontmoet en volgt wekelijks de voetbaltraining. “Bij Alkmaar Ontmoet vond ik een groep waarin beweging en sociaal contact maken centraal staat. Terugkijkend over de afgelopen jaren kan ik met zekerheid zeggen dat dit mij erg heeft geholpen. Het helpt je aan net dat beetje extra structuur, maar ook het omgaan met anderen in teamverband en het fit blijven heeft mijn drempels aanzienlijk verlaagd. Het heeft het clean blijven makkelijker gemaakt.”

Monitoring en vooruit kijken

Bij Alkmaar Ontmoet wordt niet alleen ‘zomaar’ getraind. “Deelnemers worden gemonitord, hoe gaat het eigenlijk met ze en boeken ze vooruitgang? We maken hierbij gebruik van de monitor van Life Goals Nederland. Ook werken we samen toe naar evenementen, zo kunnen we als de omstandigheden het toelaten door heel Nederland hier aan meedoen. We creëren een groep met personen die hier interesse in hebben. Voor iedereen is er dus een uitdaging te vinden binnen het programma, samen houden we elkaar in de gaten.”

Het kan het verschil maken

Het is Sport-Z er aangelegen nog meer deelnemers naar het programma te trekken. Daarvoor werken zij samen met vele lokale organisaties waaronder Reakt, Actief Talent, Exodus, Brijder Stichting,



Leger des Heils, RCO de Hoofdzak, GGZ NHN, Zaffier, DNO Doen en v.v. Kolping Boys. “Het is fijn ergens bij te horen, je realiseert je telkens dat je er niet alleen voor hoeft te staan. Ik gun het iedereen die het moeilijk heeft of eenzaam is om

aan te sluiten bij de Ontmoet groep van Sport-Z. En zoek natuurlijk ook andere activiteiten of hulpgroepen op. Het kan het verschil maken, voor mij heeft het dat zeker gedaan en ik blijf de lessen dan ook zeker volgen,” besluit David.

Sully maakt het begin van een nieuwe start met IkSTART

"Ik kan weer meedoen!"

IkSTART is een project van Stichting Sport-Z, waarbij deelnemers door middel van sport en bewegen toewerken naar vooraf gestelde persoonlijke doelen. De 40-jarige Sully uit Alkmaar rondde onlangs haar traject bij IkSTART af en deelt nu haar ervaring met anderen.

Sully startte met het programma, nadat zij door haar klantmanager van Zaffier -de lokale sociale dienst- was door-

verwezen. Een lang verleden in de bijstand, overgewicht en pijnklachten leidden ertoe dat zij in een vicieuze cirkel terecht kwam waar moeilijk uit te stappen was. Vanuit Sport-Z werd een coach gekoppeld aan Sully. Samen met Sully werd ervoor gekozen om wekelijks samen te gaan wandelen.

Waar de eerste wandeling -zweetend en hijgend- eindigde op een bankje op

nauwelijks 200 meter van de startplaats, nam de afstand en het tempo van het wandelen toe. "Ik verloor gewicht en mijn conditie nam toe. Ik hield het steeds beter vol en kon praten zonder te hijgen. Het ging beter en ik voelde me ook beter. Het ging zelfs zo goed dat ik stiekem naast het fietsje van mijn dochter probeerde te joggen. Ook dat ging goed en nu ben ik zelfs aan het hardlopen. Dat voelt zo fijn, het is echt een soort vrij

gevoel wat je door je hele lijf voelt als je rent." Naast dat Sully nu zelf aan hardlopen doet fitness ze ook bij de lokale sportschool. Ook hier zijn de lessen opgebouwd door eerst een paar keer kennis te maken en samen naar de lessen te gaan. "Op een gegeven moment behaal je je persoonlijke doelen en eindigt het traject bij IkSTART. Maar het bewegen en het goede gevoel wat je daar aan overhoudt moet niet stoppen. Het is dus een belangrijk onderdeel van het programma dat we werken aan een structureel resultaat, en zelfstandig blijven sporten is daar inderdaad een heel goed voorbeeld van," aldus de coach van Sport-Z.

Voor Sully stond het afgelopen jaar ook in teken van haar gewichtsverlies. Inmiddels wijst de weegschaal maar liefst 48 kilo minder aan. Hoewel de pijnklachten met vlagen komen opzetten zijn ze sterk verminderd én sneller weg. Sully gaat verder met een ander traject waar ze vrijwilligerswerk gaat doen voor Humanitas. Sully: "Ik wil hier nog aan toevoegen; als je interesse hebt gekregen naar aanleiding van mijn verhaal, onderneem actie! Vraag zelf actief om je heen, of aan je klantmanager van Zaffier, of je aan IkSTART mee mag en kan doen. Je moet echt geen beren op de weg zien, het is zo ontzettend 100% meegevallen allemaal, dat gun ik een ander ook."



- Nieuwe mensen ontmoeten staat bij de Ontmoet activiteiten centraal. De drempel om in beweging te komen is laag en het contact onderling is persoonlijk. -



Els en Rukiye sporten wekelijks samen bij de aerobics les

“Bij de aerobics lessen in sportcomplex Oosterhout krijgt verveling geen kans.”

Bij de aerobics lessen van Sport-Z in de Oosterhout heerst altijd een fijne sfeer, vertellen de Alkmaarse Els (65) en Rukiye (48). Beide dames sporten al langer dan 10 jaar in het kleine, functionele aerobics zaaltje in sportcomplex De Oosterhout aan de Vondelstraat. De succesfactoren? Een fijne locatie, betaalbaar aanbod, de vaste docente en de goede sfeer in een gemixt samengestelde groep vrouwen.

Nu ze al ruim 10 jaar wekelijks samen sporten, mogen ze inmiddels wel betiteld worden als ‘sportmaatjes’. Els startte destijds met een vriendin, Rukiye werd aangemoedigd door haar man om te gaan sporten. Hij sportte zelf ook bij de Oosterhout, maar dan in de kleinschalige fitness. “Het voelt altijd heel goed, zo’n aerobics les. Er heerst een gezellige sfeer, iedereen accepteert en respecteert elkaar en jong en oud kan meedoen,”

vertelt Els. “We kunnen zo goed met elkaar opschieten, dat geldt voor de hele groep,” vertelt Rukiye er achteraan.

Dat geeft een goed gevoel

Tijdens de lessen wordt in een prettige, open sfeer intensief gesport door de dames met verschillende culturele achtergronden. Rukiye vertelt: “Ik houd van dansen. Vroeger als klein meisje in Turkije keek ik al naar de dans en aerobics lessen bij de ochtend programma’s op de televisie. En nu doe ik het eigenlijk zelf ook. Tijdens het dansen krijg je een vrij gevoel.” “De lessen van onze vaste docente van Sport-Z zijn fijn om mee te maken, ze zijn gevarieerd, levendig en de docente brengt het deskundig en intensief. Ze zorgt voor bijpassende muziek waardoor het bewegen prettiger gaat. Mocht je het niet kunnen bijbenen omdat je net aanhaakt bij de lessen of een blessure hebt, dan staat het je vrij om de bewegingen aan te passen naar wat je wél kan. Het komt vanzelf wel, iedereen kan op haar eigen manier meedoen. En ook al had je van te voren misschien een keer geen zin, na de les hebben we allemaal een voldaan gevoel,” vult Els aan.

Sporten in de Oosterhout

Op de vraag waarom het sporten in de Oosterhout zo prettig is hoeven de dames niet lang na te denken. “Je doet hier dingen waarvan je niet had gedacht dat je ze zou doen. Dankzij Sport-Z kocht ik op mijn 60e nog bokshandschoenen! Het was zo’n leuke ervaring om wat boksbewegingen te leren maken. De hand-

schoenen hadden we nodig bij het buiten sporten in de corona-periode,” vertelt Els. “Naast de aerobicsles organiseert Sport-Z ook nog buitenlessen. Ze nodigen ons af en toe uit voor een brunch waarbij alle dames lekkere hapjes meenemen. Het is hier meer dan sporten alleen, het geeft echt het gevoel van een vriendengroep. De docente houdt ons per app van alles op de hoogte,” aldus Rukiye. Daarnaast omschrijven beide dames de locatie met parkeergelegenheid en kleedkamers, de betaalbaarheid van de lessen en het strippenkaart systeem waarmee gewerkt wordt, als prettig.

Kers op de taart

“Ik ben wat ouder en weet dat bewegen ook goed is voor je brein. Bij Sport-Z dagen ze je goed uit, en door de levendige en gevarieerde lessen krijgt verveling geen kans. Ik hoop er nog lange tijd mee door te gaan,” besluit Els. Rukiye: “Wij raden alle dames, die ook maar een beetje twijfelen en van dansen houden, aan om ook een keer een proefles mee te doen. Als je het eenmaal een keer geprobeerd hebt blijft je wel komen!”

Ladies Only lessen Oosterhout

In Sportcomplex Oosterhout verzorgt Sport-Z op diverse dagen in de week ‘Ladies Only’ lessen in de vorm van dans/aerobics en indoor en outdoor fitness. Het is altijd mogelijk mee te doen aan een proefles.



Jelle begeleidt na zijn scriptie zijn 'eigen' Sportcarrousel

"Onze collega's hebben passie voor hun werk."



Bij Sport-Z zorgen we voor deskundige begeleiding. Onze collega's hebben passie voor hun werk en een sterke feeling met de doelgroepen waar we mee werken. Hun inzet en ervaring zorgt ervoor dat iedereen zich veilig voelt, iedereen erbij wordt betrokken en iedereen dus mee kan doen. Eén van die collega's is Jelle. Jelle bleek tijdens zijn stageperiode bij Sport-Z dé klik te hebben, en mocht dan ook blijven. Deze waardevolle aanwinst voor het team vertelt zijn verhaal over het project 'Sportcarrousel'.

Scriptie voor opleiding

"In 2020 ben ik begonnen met een nieuw project, genaamd de Sportcarrousel. Het idee van de Sportcarrousel komt voort uit mijn scriptie die ik schreef voor de opleiding Sportkunde. Dat ik het project dan ook écht mag gaan uitvoeren en begeleiden was de 'kers op de taart'. Het project bestaat uit een kennismakings-traject waarbij doelgroepen kennismaken met verschillende sportieve activiteiten. In tien weken volg je vijf verschillende sportieve clinics. Deze sportieve clinics worden aangeboden bij de sportverenigingen op locatie. Hierdoor maken de deelnemers niet alleen kennis met de sportieve activiteit, maar proeven ze ook de sfeer van de sportvereniging.

Speerpunten

Het doel van het traject is niet puur en alleen gericht op het sporten zelf, het bestaat namelijk uit verschillende speerpunten. Dit zijn het beleven van plezier, het vergoten van de sociale contacten en het stimuleren van de aansluiting richting de sportverenigingen. Zijn de tien weken

afgelopen, dan starten we een nieuwe carrousel gericht op een nieuwe doelgroep."

Eerste sportcarrousel

De eerste sportcarrousel ging van start in oktober 2020, de doelgroep was deze eerste keer gericht op jongeren met een verstandelijke beperking. "Om de doelgroep te bereiken heb ik contact gezocht met woonvoorzieningen voor kinderen en jongvolwassenen in de omgeving. Een begeleider van één van die woonvoorzieningen reageerde heel enthousiast en heeft ook meerdere jongeren naar het project toegeleid." Met een groep van acht geïnteresseerde jongeren ging Jelle op pad, zij volgden allereerst bootcamp clinics bij Outdoorpark Alkmaar. Vervolgens stonden handbal, tafeltennis, atletiek en badminton op het programma. De ontwikkelingen rondom het coronavirus gooiden nog wat roet in het eten, aangezien er niet meer binnen gesport mocht worden. "Dat heb ik weten op te lossen door het badminton te vervangen voor boogschieten, een clinic die ik gelukkig zelf kon verzorgen." Zowel de deelnemers als de ouders en begeleiders reageerden erg enthousiast over het project. Dit leverde Jelle een paar mooie complimenten en bedankjes op.

Het vervolg

Sport-Z organiseert regelmatig een sportcarrousel, een lessenreeks waarin diverse sporten aan bod komen, telkens gericht op een andere doelgroep. Het aanbod wordt specifiek afgestemd op de interesses en het kunnen van de doelgroep.

Brenda en Maarten sporten bij Schoorl Ontmoet

“Voor ons is op deze manier sporten en bewegen een verademing.”

Al langer keken ze om zich heen maar een echt passend aanbod wat hen beiden aantrekkelijk in de oren klonk hadden ze nog niet gevonden; Brenda (66) en Maarten (71) uit Schoorl stuiten toen op een artikel in het lokale nieuwsblad, over een nieuw op te richten beweeggroep ‘Schoorl Ontmoet’. Vanaf de eerste les waren ze erbij. “Het was buiten, niet te ver van ons huis, er zat geen verplichting aan vast zoals een abonnement. We dachten ‘Dit gaan we proberen,’” vertelt Brenda.

Verhuisd uit het zuiden des lands zijn Brenda en Maarten nog relatief ‘jonge’ Schoorlaars die de omgeving steeds beter leren kennen. In die omgeving hadden zij echter nog geen beweeg-aanbod gevonden wat aansloot bij hun behoefte. “We hebben wel aan tennis gedaan, maar na een blessure met een tennisarm leek lid worden van de tennisvereniging toch niet de beste invulling.” De promotie van de Schoorl Ontmoet groep viel bij hen dus op het juiste moment op de deurmat. De eerste les stonden ze nog met z’n tweeën op het veld van Duinrand S, samen met de sportcoach van Sport-Z. Vanaf die tijd heeft de groep zich langzaam uitgebreid. “Al wandelend naar de activiteit kwamen we langs een mevrouw die in haar tuin bezig was, we vertelden haar over de activiteit en de week erna wilde ze graag door ons opgehaald worden. Sindsdien doet ze wekelijks mee. Ook een echtpaar van een paar huizen verderop was enthousiast toen we over het aanbod vertelden en zij doen nu een keer per week mee.”

Gezondheidswinst

Aan een kleine TIA hield Maarten een vervelende reflex in zijn been over, wat af en toe komt opzetten. “En mijn gewicht was ook een aandachtspunt,” vult Maarten aan. “Onze trainer van Sport-Z weet onze grenzen goed op te zoeken. Maar hij houdt altijd oog voor hoe ver je kan gaan. Het buiten sporten is heerlijk en daarbij wil ik me best in het zweet werken. Ik ben zelfs bij het opwarmen en de cooling-down gaan hardlopen, uiteraard op mijn eigen tempo. Het geeft me hetzelfde gevoel van 40 tot 50 jaar geleden, toen ik als student buiten hard ging lopen. Weliswaar was ons einddoel toen de kroeg, het gevoel wat je krijgt als je in beweging komt is nog gewoon hetzelfde. Daarnaast ben ik beter op mijn voeding gaan letten, met als resultaat dat ik het afgelopen jaar al vijf kilo kwijt ben geraakt. Het komende jaar heb ik hetzelfde doel voor mezelf gesteld, dan zit ik in mijn eigen ogen weer in een veilige zone.” Brenda geeft aan dat zelfs de jaarlijkse winterse depressie waar Maarten mee om moet gaan dit jaar milder was. “Het kwam later opzetten, het bleef minder lang hangen en hij kwam er sneller bovenop. Ik ben ervan overtuigd dat het bewegen hieraan heeft bijgedragen.”

Afwisselende lessen

Het stel omschrijft de lessen als plezierig en afwisselend. “Je daagt je hele lichaam uit, maar op een plezierige manier.” Met de oefeningen en spellen, die elke week weer anders zijn, werken de deelnemers bij Schoorl Ontmoet aan kracht, coördinatie, balans en uithoudingsvermogen. Ook je geheugen wordt

getraind. Je leert je eigen grenzen kennen, en waar mogelijk verzetten. Er wordt ook wel eens een competitie gehouden want winnen is best leuk, zonder fanatiek te worden. “Onze trainer heeft een oog voor de interactie in de groep. Niemand hoeft zich te bewijzen, iedereen wordt in zijn of haar waarde gelaten. Doordat iedereen elkaar accepteert en respecteert creëert hij een veilig gevoel in de groep. Elke les is plezierig en we lachen veel.” Omdat het enthousiasme bleef heeft het stel zichzelf zelfs een sportoutfit aangemeten.

De deelnemers maken het sporten in Schoorl tot een gezellig samenzijn. “Een voordeel is dat we op deze wijze meer

mensen in Schoorl leren kennen. Het mooie is dat we in de zomer gewoon doorsporten. Met het slechte winterse weer gaan we de Schoorlse duinen in waar je de wind minder voelt. Of we sporten in een gymzaal, die Sport-Z voor ons heeft geregeld. Zo kunnen we wekelijks lekker bewegen met na afloop vaak koffie of thee. Voor ons is op deze wijze sporten en bewegen een verademing,” aldus Brenda en Maarten.

Ook meedoen?

In de groep is altijd ruimte voor nieuw aanwas. Wie nieuwsgierig is geworden kan vrijblijvend een keer meedoen aan de Schoorl Ontmoet groep op de velden van Duinrand S en in de winter op maandag binnen.



*VakantieFUN is waardevol voor het hele gezin, het zorgt voor verlichting in de zomervakantie. Ouders vinden het belangrijk dat er een **passend aanbod** is voor hun eigen kind.*

“Doordat ze in Amsterdam op school zit en in de buurt geen vriendjes heeft, dreigde een wat eenzame vakantie.”

Wij zijn enorm enthousiast over de activiteiten die georganiseerd worden tijdens VakantieFUN. Onze dochter kan niet aansluiten bij 'gewone' activiteiten zoals de JOL, kampen of sportclubs.

Doordat ze in Amsterdam op school zit en in de buurt geen vriendjes heeft (door haar beperkingen), dreigde een wat eenzame vakantie. VakantieFUN was dus echte en uitkomst.

Onze dochter geniet met volle teugen, heeft sociale contacten en komt in aanraking met verschillende sporten en creatieve activiteiten. De workshops zijn geweldig.

We hopen dat dit zo belangrijke evenement in de volgende jaren weer georganiseerd wordt. Hartelijk bedankt.

“Voor mij zelf was het een heel fijne verlichting in de zomervakantie.”

Ontzettende leuke, gezellige sfeer, mijn dochter keek iedere week weer uit naar de dagen dat zij naar vakantieFUN mocht gaan.

Mijn dochter heeft enorm genoten, kwam aldoor bekaf thuis omdat ze zich 100 procent geeft. Fijn dat ze contacten met anderen heeft.

Voor mij zelf was het een heel fijne verlichting in de zomervakantie, een leuke plek waar ik mijn dochter met een gerust hart naar toe kon laten gaan. Heel erg bedankt en tot volgend jaar!





“Dit is zo waardevol voor ons binnen het gezin.”

Dit is zo waardevol voor ons binnen het gezin. De interactie thuis in ons gezin verloopt al jaren heel ingewikkeld en kost heel veel energie voor ons allen i.v.m. 2 kinderen met o.a. de diagnose autisme, ondanks ouderbegeleiding en andere begeleiding die we krijgen. De lange zomerperiode is nog ingewikkelder door minder structuur en meer op elkaars lip zitten.

Mijn beide kinderen gaan om en om 2 dagen in de week naar vakantieFUN. Hier heb ik speciaal om gevraagd en daar wordt rekening mee gehouden. Dat is zo fijn. Daardoor heb ik 4 dagen in de week 1 kind thuis die ik 1 op 1 begeleiding kan geven. De ander is dan verzekerd van een geweldige dag op een veilige plek die heel belangrijke ervaringen kan opdoen in de omgang met anderen, al spelenderwijze.

Hierdoor is de zomervakantie voor ons gezin ook een fijne tijd om naar uit te kijken i.p.v. te moeten overleven met elkaar.

“Ik heb mijn kind nog nooit zo blij gezien; hij had eindelijk óók een vakantie vriendje!”

“VakantieFUN draagt op alle vlakken bij aan een mooie en belangrijke ontwikkeling in het opgroeien en opvoeden van mijn kinderen.”

“Ik vind het heel belangrijk voor kinderen in deze doelgroep dat zij activiteiten kunnen doen met gelijkgestemden.”

“Jullie hebben ze echt gezien.”

“Ik gun deze mooie ervaringen aan ieder kind met extra aandacht en het gezin.”



Na zijn verslaving sport Nathan bij Alkmaar Ontmoet

“Als je dan weer naar huis gaat voel je je een stuk beter.”

Op jonge leeftijd raakte Nathan Groot (37) verslaafd. Eerst aan wiet, daarna aan gokken en later aan gokken én cocaïne. Inmiddels heeft hij zijn leven weer op orde. Een leven waarin er elke vrijdagmiddag een potje voetbal wordt gespeeld op de velden van Kolping Boys bij de Alkmaar Ontmoet groep van Sport-Z.

Hij kent geen enkele schroom zijn verhaal te vertellen, benadrukt Nathan. “Misschien dat anderen er wat van opsteken. Dat ze niet dezelfde fouten maken als ik. Problemen te lang voor je houden bijvoorbeeld. Dan wordt het heel moeilijk ze op te lossen.” Nathans eigen verhaal begint bij wiet. “Als scholier begon ik net als de meeste van vrienden te blowen. Op een gegeven moment stopte ik niet meer. Blowde ik de hele dag door. Mijn middelbare school heb ik stoned doorlopen. Op mijn negentiende ben ik naar Australië gegaan. Negen maanden backpacken. Daar ging het beter. Wiet was veel te duur.”

Paniek aanvallen

Eenmaal terug in Nederland was Nathan meteen weer vaste klant van de coffeeshop. Maar onbezorgd blowen was er niet meer bij. “Ik kreeg paniek aanvallen. Heel heftig, ik wist niet wat me overkwam. Ik dacht dat het de wiet was, maar toen ik ermee stopte gingen de angstklachten niet weg. Stel je voor, de hele dag door paniek aanvallen. Toen m'n ouders 25 jaar getrouwd waren, zat ik 's ochtends op de bank. Ik durfde het huis niet uit. Ik kon niet meer, volledig uitgeput. Ik werkte toen bij een kaasfabriek van Campina en heb ziekgemeld. Na drie weken stuurde mijn moeder me naar de huisarts. Terwijl ik op de fiets zat belde ze de dokter. ‘Wat je die jongen ook zegt, hij moet weer aan het werk.’ Een paar dagen later fietste ik weer naar de fabriek.”

Verslaafd

Op advies van de huisarts kwam Nathan bij een psycholoog terecht. “Maar al dat praten werkte niet. Later kwam ik bij de GGZ terecht. Daar kreeg ik medicijnen.

Die werkten wel tegen paniek aanvallen.” Helaas stak al snel een oude vijand de kop op: de verslaving. “Dit keer aan gokken. In die jaren heb ik alle Holland Casino's van Nederland wel gezien. Stond ik weer aan de roulettetafel. Af en toe won ik wat, maar de week erop was ik het weer dubbel en dwars kwijt.” Hij kan er nu om lachen. “Ja, ik heb de staat destijds behoorlijk gespekt, maar een bedankje kon er nooit af.” Het bleef niet bij gokken. Vrienden gebruikten cocaïne. Eerst liep Nathan er met een grote boog omheen, maar na één keer proberen ging hij voor de bijl. “Ik was meteen verslaafd. Mijn leven draaide om coke en gokken. Vier jaar lang. Door de week werkte ik als vrachtwagenchauffeur. Ik had een goed salaris, woonde bij mijn ouders en had nauwelijks kosten dus zo kon ik het betalen. In de weekenden ging ik los. Mijn ouders wisten van de gokverslaving. Van de coke wisten ze niet.” Tot hij op zijn 27ste rock bottom raakte, zoals hij het zelf uitdrukt. Weer kwam hij het huis niet uit, kon hij niet werken en biechtte uiteindelijk zijn cokeverslaving op.

Er bovenop komen

Alle twaalf stappen van de GGZ interventie om af te rekenen met verslaving heeft Nathan doorlopen, van het erkennen van de verslaving, het ontdekken van je zwakheden en tekortkomingen tot je ervaringen doorgeven aan anderen die het nodig hebben. Na de behandeling in de verslavingskliniek staat hij anders in het leven. Nog steeds werkt hij als vrachtwagenchauffeur, maar hij wil het liefst in de zorg aan de slag. Een jobcoach helpt hem de overstap te

maken. “Ik heb zelf veel zorg gehad in de afgelopen jaren, nu wil ik graag iets kunnen betekenen voor anderen, begrijp je.” In diezelfde kliniek zag Nathan een folder van Alkmaar Ontmoet liggen. “Mijn behandelaar zei meteen: doen, Nathan, lekker bewegen is goed voor je. Dus ben ik er op een vrijdagmiddag heengegaan. Je hoeft je niet aan te melden, ik zag meteen mensen die net als ik een rugzak hebben. Dat scheidt een band. Lekker voetballen, winnen is niet belangrijk, dat je meedoet is belangrijker. En toppers als begeleiders. Die jongens stellen iedereen op hun gemak. Toen ik begon was mijn conditie echt nul, nu is ie prima.”

Alkmaar Ontmoet

Meedoen aan het programma Alkmaar Ontmoet heeft voor Nathan nog een ander voordeel: hij komt onder de mensen. “Ik heb last van depressies gehad. Als je niet oppast, zit je dan de hele dag thuis. Nu weet ik: elke vrijdagmiddag ga ik naar Sport-Z. Lekker voetballen, beetje kletsen en lol maken. Als je dan weer naar huis gaat voel je je een stuk beter.”

Alkmaar Ontmoet is een programma van Stichting Sport-Z waarbij Alkmaarders die op één of meerdere leefgebieden ondersteuning nodig hebben bewegen en elkaar ontmoeten. Het samen sporten in een veilig sportklimaat kan net dat zetje geven om -letterlijk en figuurlijk- weer in beweging te komen. Naast de voetbalactiviteit staan op het programma ook de sport- en spelles, indoor en outdoor fitness activiteiten en een creatief programma.





- Deelnemers aan de Ontmoet groepen werken geregeld samen naar een Life Goals evenement toe. Op zo'n toernooidag staat de beleving en het teamgevoel voorop. -

Tom blijft dankzij maatjesproject na IkSTART in beweging

“Ik sta overal voor open, alleen het werkt niet allemaal.”

Wat leek op een burn-out, bleek een bipolaire stoornis. Dat je dit op latere leeftijd kan ontwikkelen, was Tom (toen 37 jaar en nooit langer dan een dag ziek geweest) tot dan toe niet bekend. “Gelukkig heb ik vrij snel een consulent bij de gemeente toegewezen gekregen die mij echt goed begreep. Zij heeft mij, naast het hele traject waar we in zijn gegaan, altijd op het hart gedrukt om te blijven bewegen. Om dus letterlijk in beweging te blijven heeft ze mij gekoppeld aan iets wat in die tijd een nieuw project was, IkSTART. En ik ging wandelen, met maatschappelijk beweegcoach van Sport-Z. Dit heeft me in al die tijd zoveel goeds gebracht, dat ik mijn ervaring graag met anderen deel,” aldus Tom.

Bewegen met IkSTART

IkSTART is een project van Stichting Sport-Z, waarbij mensen die vastlopen op één of meerdere leefgebieden, aan zichzelf werken door middel van bewegen. Er wordt één op één en op een zeer laagdrempelige manier bewogen, veelal startend met het wandelen. “Ik heb vanaf het begin gezegd: Ik sta overal voor open, alleen het werkt niet allemaal. Dat was ook hier het geval, in die zin dat dit voor mij wél werkte. Er was een fijne klik met de coach van Sport-Z en zij bood mij het luisterend oor wat ik nodig had. En dan niet op een schematische manier in een kantoortje, maar lopend, luisterend en op z'n tijd lachend of misschien wel huilend. Ik ging nogal een proces door met therapie, de GGZ die erbij kwam kijken en heel veel onderzoeken. Toch viel bij haar het kwartje sneller dan bij al die anderen, iets wat ik nogsteeds waardeer omdat je

soms mensen nodig hebt die het goede met je voor hebben en zich hard maken voor je.”

Maatjesproject

De frequentie van het contact verschildte de afgelopen vier jaar sterk. Het wandelen en praten leidt natuurlijk niet bij iedereen direct tot een oplossing, maar het draagt wel bij aan het totaalplaatje. “Aan het begin liepen we wel wekelijks, maar dat werd na een tijdje ook wel minder omdat het weer wat beter met me ging. Het is jammer dat de begeleiding afliep, want ik was er gewoon nog niet helemaal klaar mee, al laten ze me bij Sport-Z nooit helemaal los. Ze wezen me op de mogelijkheid van wandelen met een maatje. Toen heb ik nog een jaar lang gewandeld met een leuke gozer met een goede kijk op het leven voor wie ik achteraf een lovende recensie hebt geschreven voor zijn studie. Laatst had ik weer een terugval met een wat depressievere periode, en wie belt daar? Iemand van Sport-Z, of ik mee ga sporten bij de fitness. Dat zetje had ik op dat moment echt even nodig, het is alsof zij dat aanvoelen.”

Meer ruimte

Het -zelfstandig- fitnessen was bij Tom een resultaat waar uiteindelijk naar toegewerkt is, waarbij ook samen gezocht is naar een passende locatie met de juiste begeleiding. Zo kan iedereen die met IkSTART meedoet een ander doel voor ogen hebben. Ook op persoonlijk vlak gaat het inmiddels steeds beter. “Ik ben nu uit de schuldsanering, krijg weer wat meer ruimte, heb goede medicijnen en begeleiding. Ik slaap veel beter en heel

belangrijk: Ik geniet van mijn kinderen. Het opklimmen uit het dal waar ik in zat lukt alleen met de juiste mensen om je heen. Sport-Z heeft hier zeker aan bijgedragen, zowel op mentaal als lichamelijk vlak.”

Doe ook mee

Herken jij je in het verhaal van Tom en sta je ook overal voor open? Wijs je consulent bij Zaffier of de gemeente op het project IkSTART van Sport-Z. Zij kunnen je hiervoor aanmelden. Je kunt ook zelf contact opnemen met Sport-Z zodat zij jou kunnen vertellen over de mogelijkheden.



Namish nam haar voetbalpassie mee naar Heerhugowaard

“Het is fijn dat ik hier iets van herkenning in terug kan vinden.”

Bijna 20 maanden verblijft Namish (20) momenteel in het asielzoekerscentrum in Heerhugowaard. In deze onrustige tijd heeft zij één passie die haar helpt de rust te hervinden: Voetbal.

Namish is één van de deelnemers aan het programma Dijk en Waard Ontmoet van Sport-Z. Zij is wekelijks te vinden op de velden van SVW'27 voor een potje voetbal of balspel. Tussen de veelal mannelijke asielzoekers en statushouders die deze training bezoeken staat deze dame uit Sierra Leone haar mannetje.

Herkenning vinden in voetbal

Voetbal was ook in haar thuisland al hetgeen waar ze dagelijks mee bezig was. “Het is fijn dat ik hier iets van herkenning in terug kan vinden. Met een potje voetbal maak je ook snel verbinding met elkaar,” vertelt Namish. Ook op het terrein van het AZC wordt regelmatig gevoetbald. “Zo leerde ik een vriend kennen die me op het aanbod van Sport-Z wees. Elke week kunnen we ons daar op het voetbalveld lekker uitleven.”

Voetbal ambities

Ook bij de beweeglessen van de maatschappelijk sportcoach van Sport-Z heeft Namish nieuwe mensen leren kennen. “Er zijn wel weinig vrouwen in deze groep, maar dat maakt voor haar niet uit, ze is goed in het spelletje,” vult de coach aan. “Omdat Namish behoorlijk ambitieus is en vaker dan dit ene uurtje per week wil spelen zijn we in gesprek gegaan met SVW'27. Naar aanleiding hiervan heeft Namish een aantal keer met

het damesteam mogen meetrainen en dat is erg goed bevallen. De trainer was erg te spreken over haar kwaliteiten en omgang. Als alles meezit kan zij volgend seizoen meetrainen met het damesteam en wellicht ook de wedstrijden met hen meespelen. Het is mooi om te zien hoe we haar, door haar in haar eigen kracht te zetten, op deze manier hebben kunnen helpen.”

Nieuwe mensen ontmoeten

Naast het voetballen volgt Namish Nederlandse lessen, met 1-op-1 begeleiding oefent ze de taal vaak wat haar aan te horen is. Ook helpt ze als vrijwilliger met het schoonhouden van Wijkcentrum de Zon. “Zowel bij het voetbal als bij het werk ontmoet je nieuwe mensen waar je een praatje mee probeert te maken. Je weet dat je ergens wordt verwacht en het helpt je een ritme te krijgen. Met Sport-Z mogen we soms mee naar een activiteit, zoals een voetbaltoernooi tegen andere teams in Alkmaar. We spelen echt als een team en moedigen elkaar aan, we leren van elkaar, zowel op voetbalgebied als met andere ervaringen.”

Namish wacht nog op uitsluitel van de IND of ze officieel in Nederland mag blijven. Tot die tijd blijft ze zich inzetten voor de maatschappij. “Ik wil iedereen bedanken voor de kansen die ik krijg om mee te doen. Dat ik dit ook nog eens met voetbal kan bereiken is dubbel mooi meegenomen.”



Beweegaanbod Dijk en Waard Ontmoet

Bij Dijk en Waard Ontmoet wordt twee keer in de week een aanbod georganiseerd. De ene groep is gericht op asielzoekers en statushouders, de ander op jongvolwassenen die graag hun netwerk willen vergroten en nieuwe

mensen willen ontmoeten. Het aanbod vindt plaats op de velden van SVW'27 (ingang Beukenlaan), in de koude wintermaanden wordt binnen gesport. Het staat iedereen vrij de lessen gratis te bezoeken.

FITNESS - GIRLS ONLY

Elke dinsdag

GRATIS

VOOR MEIDEN VAN 14-16 JAAR

Gezellig samen sporten!
15.00-16.00 uur
Fitnesszaalje Sportcomplex Oosterhout (Hondelstraat 35)
Elke dinsdag

Project! Samenleven? Regeneratie!
Steun een dierlijk voor mensen. Samenlevingsprojecten.nl / 06-4333422

SENIORENBEWEEGUURTJE

Elke dinsdag 10.00 uur

PAAS-EI wandeling

Start 12 april 2022

Bewegen en ontmoeten
Start bij Wijkcentrum de Alkenhorst
Meer info en (gratis) aanmelden:
Sander Kager | 0638326768 | s.kager@sport-z.org

EASY YOGA

NIEUW in Wijkcentrum Overde

Elke maandag 11.45-12.30u

Goed voor lichaam en geest
meld je nu aan voor deze gratis les
via s.kaptain@sport-z.org of 06-43582291

www.sport-z.org/easyyoga

Celeritas 60+

Elke dinsdag 10-12 uur

Volg een gratis proefles

SportGroep 60+
Walking korfbal, jeu de boules en wandelen

Klaas Bootpad 8, Daalmeer, Alkmaar
Meld je nu aan via j.vuljben@sport-z.org / 06-34168901

Beweegaanbod 60+

Elke woensdag

10.30-11.30 uur

Gevarieerd aanbod

Wekelijks samen bewegen
Doe gratis mee!

Op het blauwe veldje (Krajicek Playground)
j.vuljben@sport-z.org / 06-34168901

BEWEEGGROEP LADIES ONLY

Elke woensdag

19.00 tot 20.30 uur

3x gratis meedoen

Gezellig samen sporten!
Afwisselend buiten sporten in de natuur in binnen in een sportzaal.
Verzamelen voor Sportcomplex Oosterhout (Hondelstraat 35)
Bekijk nu de programma's met de activiteiten op sport-z.org

Project! Samenleven? Regeneratie!
Steun een dierlijk voor mensen. Samenlevingsprojecten.nl / 06-4333422

www.sport-z.org/oosterhout

KINDERFEESTJE

Voor de kids uit minimaal gezinnen

Vier je kinderfeestje
Een sportief of creatief feestje in Alkmaar

Meer informatie en aanmelden:
www.sport-z.org/kinderfeestje

VOETBAL EN SPORT&SPEL

7 oktober 2021 Alkmaar

HAL Ontmoet Life Goals naar Victorie
Hét sportiefste toernooi van het jaar

Meer info en aanmelden:
www.sport-z.org/7oktober

Sporten helpt Nathanaël het beste uit zichzelf te halen

“Het is heel fijn zo’n iemand in de groep erbij te hebben.”

Toen hij de fysiotherapeut in sportcomplex Oosterhout bezocht, viel het hem op: De kleinschalige fitnessruimte die enigszins verborgen lag in dit gebouw. Inmiddels fitness de Alkmaarse Nathanaël (36 jaar) hier drie keer per week onder begeleiding van de trainers van Sport-Z. Het helpt hem in zijn herstelproces na een periode van psychische problemen en beïnvloedt zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen positief. “Ik durf zelfs te beweren dat het stofje wat in je hersenen vrijkomt na het sporten, sterker werkt dan de medicijnen die ik momenteel op onderhoudsdosis nog voorgeschreven krijg,” vertelt Nathanaël.

Wie Nathanaël kent uit de periode dat het slecht met hem ging, herkent hem deze dagen niet meer terug. Door medicijngebruik kwam hij bijna 25 kilo aan, maar die kilo’s is hij door toename in spiermassa niet allemaal meer kwijtgeraakt. “Dit moet je positief zien. Ik ben namelijk nu veel gespierder dan dat ik voor de crisisperiode was. Ik zit goed in m’n vel, ben veel breder geworden. Mijn zus omschreef me laatst als ‘beer van een vent’ toen ze me een tijdje niet gezien had. Ik denk dat die omschrijving wel duidelijk maakt wat het verschil is met voorheen.”

Prettig sporten in sportcomplex Oosterhout

Nathanaël heeft zo zijn eigen redenen om te kiezen voor deze sportlocatie. Hij licht dit toe: “Ik heb soms wat meer behoefte aan persoonlijk contact met de begeleiding en mensen om me heen. In zo’n grote fitnessschool zat ik niet op mijn

plek. Hier sport ik in een hele gemixte groep met mensen van alle leeftijden, het voelt heel veilig. De hele ruimte heeft een fijne uitstraling, oogt schoon, het geeft mij veel rust om hier te komen.”

Gedreven sporter

Wanneer hij komt sporten, is hij heel gedreven. “Nathanaël is er in principe altijd. Als hij door andere verplichtingen niet kan komen maar hij kan toch nog nét 10 minuten meepikken van de les, dan doet hij dat. Het is heel fijn zo’n iemand in de groep erbij te hebben. Hij heeft een hele mooie open houding naar de andere sporters toe. En je ziet hem groeien, voor zover je kan groeien in uitstraling,” vertelt de sportdocente van Sport-Z.

Sporten is een aanrader

Met Nathanaël gaat het momenteel goed. “Ik zorg goed voor mezelf door goed te eten en te sporten. Maar ook thuis heb ik het op orde, ik ben druk met mijn voorzittersrol bij de Sefardische Joodse gemeenschap en werk met de witstaart briljant diamantduiven. Ik blijf sowieso wel doorgaan met het sporten. Mijn eigen doel is om nog iets breder en gespierder te worden, ik ben er nog niet. Misschien kan ik mijn vroegere sport krav maga weer oppakken, hier heb ik ook in lesgegeven. Ik wil anderen ook meegeven dat je met sporten heel veel kan bereiken, eigenlijk meer dan je zou verwachten en niet alleen op lichamelijk gebied. Mijn ervaring in alle trajecten die ik heb gevolgd in het proces naar herstel, is dat sporten eigenlijk vanuit de hulpverlening nauwelijks gestimuleerd wordt. Op basis van mijn eigen ervaring zou ik zeker aanraden dit onderdeel te maken van je



ritme en je leven. Maar je doet het uiteindelijk toch voor jezelf,” besluit hij.

Sporten bij Sport-Z

Sport-Z organiseert binnen het programma Alkmaar Ontmoet diverse sportactiviteiten voor inwoners met een

kwetsbare achtergrond. Sporten kan ze nét dat zetje in de rug geven om letterlijk en figuurlijk weer in beweging te komen. Naast de fitness (indoor en outdoor) staan ook voetbal, sport- en spel en creatieve activiteiten op het programma.

Zij bewijzen: Met visuele beperking kan je ook sporten

"Ik heb meer vertrouwen gekregen in wat ik kan."

In samenwerking met Oogvereniging Noord-Holland organiseerde de maatschappelijk sportregisseur van Sport-Z een sportcarrousel voor mensen met een visuele beperking. Deelnemers werden geworven bij Oogcafé Alkmaar, een lokaal initiatief van de Oogvereniging waar regelmatig mensen met een visuele beperking bij elkaar komen. Om hen spreekwoordelijk 'te laten zien' wat de mogelijkheden waren om in beweging te komen, konden zij zich aanmelden voor de sportcarrousel. In tien weken maakten zij kennis met vijf verschillende sporten. Twaalf deelnemers gingen het avontuur aan en een groot deel van de groep is ook na de sportcarrousel blijvend in beweging gekomen. Een aantal van hen vertelt over hoe zij het traject beleefd hebben.

Alle deelnemers zijn het erover eens, de sportcarrousel was een heel mooi initiatief, de groep was gezellig en de begeleiding goed geregeld. "Zonder een initiatief als de sportcarrousel zou ik niet in beweging zijn gekomen, dat durf ik wel te stellen, het was een stok achter de deur om ook écht te gaan," vertelt deelnemster Marjolein. Zij werd zelfs zo enthousiast van het zwemmen bij CIS Castricum dat ze dit nu wekelijks doet, samen met Gré en Martin, die beide ook erg over de zwemactiviteit te spreken waren. "Ik had van te voren nooit gedacht dat ik het zo naar m'n zin zou hebben en dat ik ook echt wekelijks zou gaan zwemmen," vult Marjolein haar woorden aan. Martin beaamt dit: "We zwemmen wekelijks met veel plezier, het is een gezellige groep en de les

wordt afwisselend ingevuld met banen zwemmen en diverse oefeningen."

Voor Martin gaat het zelfs nog een stapje verder. Hij verzorgt soms zelf de oefeningen bij de zwemgroep en is als ervaringsdeskundige betrokken bij verschillende projecten. "Ik heb door de sportcarrousel meer vertrouwen gekregen in wat ik kan, ik sta zekerder voor de groep. Laatst was ik nog betrokken bij een sportdag van het Jaq. P. Thijsse college. Ik kon de jongeren vanuit mijn eigen ervaring vertellen in welke mate mijn visuele beperking mij niet beperkt in mijn doen en laten."

Ook andere sporten

Niet alleen het zwemmen was een populaire sport. Deelnemer Erik is bijvoorbeeld uitgestroomd naar de spinning: "Voor mij kwam het spinning al snel naar voren als favoriet. Ik ben wekelijks met veel plezier op de spinning fiets te vinden. De sportcarrousel heb ik als erg gezellig ervaren en nu vind ik die gezelligheid wekelijks terug in mijn sportgroep." Annemarie koos weer voor een heel andere tak van sport, en gaat nu wekelijks met veel plezier naar haar yoga lessen toe. "Ik was vooral heel tevreden met de variatie aan activiteiten die we uitgeprobeerd hebben. De sportaanbieders waren van te voren ingelicht over onze beperking en iedereen hield daar super goed rekening mee. We werden goed begeleid, waar nodig opgehaald of thuisgebracht, en ook de nazorg was goed geregeld. Dat het voor mij een succes was kwam dus mede door jullie inzet, waarvoor mijn dank," vertelt ze.



Positieve ervaring

Al met al kijken zowel de deelnemers als de sportcoördinator van Sport-Z terug op een positieve ervaring. "Het is best lastig om voor deze doelgroep een passend sportaanbod te vinden, daarom keken we bij dit aanbod breder en benaderen sportaanbieders uit de hele regio. We hebben alle drempels in kaart gebracht en weggenomen, zodat iedereen aan alle activiteiten kon deelnemen. Zo hebben we zelfs met de groep kunnen boogschieten. Bij Sport-Z organiseren we vaker een sportcarrousel gericht op een specifieke doelgroep. Het was een leuke groep om mee te werken en we

blijven deze mensen nog even volgen om te kijken of ze het bewegen volhouden," besluit de sportcoach van Sport-Z.

Sportcarrousel

Sport-Z organiseert regelmatig een sportcarrousel, een lessenreeks waarin diverse sporten aan bod komen, telkens gericht op een andere doelgroep. Het aanbod wordt specifiek afgestemd op de interesses en het kunnen van de doelgroep.

- De Unieke Spelen vormen het grootste multi-sport-evenement in deze regio. Kinderen vanuit het aangepast (speciaal) onderwijs uit de regio zijn razend enthousiast. -



Tino voltooit een Para Triathlon op zijn stadfiets

"Hij is een prachtige inspiratiebron voor een ieder die zijn of haar grenzen graag verlegt."

Een Olympische Triathlon met 1,5 kilometer zwemmen, 40 km zwemmen en 10 km lopen, of de officiële Paralympische versie met 750 m zwemmen, 20 km handbiken en 5 km wheelen. Voor Tino lijkt het op het eerste gezicht niks, maar tóch doet hij binnenkort mee aan zijn eerste Triathlon. Een aangepaste versie weliswaar, want Tino heeft last van restverschijnselen na een incomplete dwarslesie. Deze Unieke Sporter uit Alkmaar staat aan de start van de Stad van de Zon Triathlon in Heerhugowaard. Stralend naast ParaTri-

atleet Geert Schipper, ook zijn trainingsmaatje en inspiratiebron, bewijst hij dat iedereen kan schitteren op zijn of haar eigen niveau.

De Nederlandse Triathlon Bond (NTB) zet in Alkmaar extra sterk in op het verzorgen van trainingen voor Paratriathleten. Ook werken zij met deze sporters toe naar evenementen, zoals diverse triathlons die in deze regio georganiseerd worden. "Voor ons valt iedereen die in het water springt en op de fiets stapt onder de noemer 'atleet'. Wij

stellen samen met jou een Triathlon op maat samen en door de goede samenwerking met de diverse organisaties presteer je tijdens het evenement op je eigen niveau maximaal," aldus Ruud Kuipers, talent- en breedtesportcoach bij de paratriathlon tak van de NTB.

De Triathlon Bond is samen met Sport-Z continue op zoek naar sporters met een beperking die hun focus willen verleggen naar het zwemmen, fietsen én lopen. Maar het is een misvatting te denken dat je ook goed moet zijn in al die takken van

sport. Er zijn diverse hulpmiddelen die ingezet kunnen worden bij diverse beperkingen. "Bij een iemand met een visuele beperking denk je aan een maatje, bij een verlamming zijn er heel andere oplossingen waar wij mee bekend zijn. De eerste stap is wel om je bij ons te melden, zodat we samen op zoek kunnen naar wat bij jou past," aldus Ruud.

Tino, doorverwezen door Sport-Z, is een mooi voorbeeld en prachtige inspiratiebron voor een ieder die zijn of haar eigen grenzen graag verlegt. "Een jaar geleden kon ik nog geen baan zwemmen, inmiddels zwem ik onder begeleiding van Ruud wekelijks twee kilometer in zwembad Hoornse Vaart," vertelt Tino. Ook beweegt Tino zich veel voort op de fiets, wat automatisch tot een basis fietsconditie leidt, en hij mag ook een aantal keer aansluiten bij de paratrainingen in Sportpaleis Alkmaar. Het lopen gaat hem het slechtst af, "dit oefen ik wel bij de fysiotherapeut, maar het blijft een uitdaging".

Samen met Ruud stelde Tino zijn doel vast. Hij gaat 500 meter zwemmen, 20 km fietsen en een kilometer lopen én voltooit hij zijn eerste triathlon. "Het is voor mij nog spannend of ik het ga halen, maar sowieso een mijlpaal. Dat ik van zover hier heb kunnen komen had ik nooit kunnen bedenken. Ik raad het iedereen aan die ook maar een beetje twijfelt om dit op te pakken."

Wie interesse heeft om zelf (in de nabije of verre toekomst) een Para Triathlon te voltooien, kan zich melden bij Ruud Kuipers via ruud.kuipers@triathlonbond.nl. "We gaan samen in gesprek en we ontmoeten je graag bij onze basis-trainingen."



Bij deze wandelbootcamp gooi je niet met boomstammen

“De coach daagt je wel écht uit.”

Ze gooien niet met boomstammen maar uitdaging is er wel, de deelnemers aan de wandelbootcamp groep in De Mare van Alkmaar Ontmoet nodigen anderen uit ook eens mee te doen. “Niets moet, de coach van Sport-Z kijkt naar je mogelijkheden maar daagt je ook echt uit. Bovendien is het altijd leuk, er wordt veel gelachen, we hebben veel respect voor elkaar en de acceptatie is groot.”

De deelnemers aan de wandelbootcamp groep drinken na afloop gezamenlijk een kopje koffie. Daar delen zij ervaringen en kunnen ze hun ei even kwijt. Eén ding hebben ze gemeen; ergens in hun leven liep het even niet lekker. Het gaat nu goed, maar soms moet daar hard voor gewerkt worden. “Deze groep geeft mij een doel om uit bed te komen en ergens heen te gaan, je krijgt structuur in je dag en je komt onder de mensen,” aldus één van de deelnemers.

Wandelbootcamp

De wandelbootcamp is voor iedereen toegankelijk, ook als je weinig kan, kan je al snel meedoen. “De sportcoach is creatief, weet overal een draai aan te geven. Heb je ergens last van, dan past hij de oefening aan. Maar er komen wel veel oefeningen voorbij in zo’n uur, we staan niet stil. Je bent vrij om het zo intensief op te pakken als je zelf aankunt, of waar je hoofd op dat moment naar staat. Als je met passie voor de groep staat dan

maák je de groep en dat voelen we.”

De coaches van Sport-Z zijn erg bij de groepen betrokken. “Ze controleren je niet en je hoeft je niet te verantwoorden, het móet allemaal niet, maar er is wel sociaal contact. Dan krijgen we even een berichtje om ons te motiveren voor de les. Laatst zijn we ook op stap geweest naar Schoorl met de hele groep. Dan ontmoet je ook daar weer nieuwe mensen en maak je samen mooie herinneringen.”

Goede mindset

De mindset in de groep? Genieten van het leven! “Ze zeggen wel eens dat sport verbindt en dat is ook echt zo. De coaches van Sport-Z gaan hier heel serieus mee om. Het doet wat met je en we nodigen iedereen uit om te kijken wat dit nou echt inhoudt. Promoot zoveel mogelijk dat dit bestaat en we zien hopelijk binnenkort weer nieuwe mensen bij de groep aansluiten.”

Wandelbootcamp bij Alkmaar Ontmoet

De wandelbootcamp groep verzamelt wekelijks bij wijkcentrum Mare Nostrum in de Mare in Alkmaar. Na afloop drinken zij gezamenlijk nog kopje koffie of thee. Iedereen uit de wijk die geïnteresseerd is en graag nieuwe mensen wilt ontmoeten kan gratis aansluiten om te kijken of de activiteit bij hem/haar past.



8 OKTOBERPRET

Doe gratis mee!

14.30-16.30 uur

Sport-complex De Meent

Een actieve middag
Voor kinderen en jongeren die niet mee kunnen komen met het 8 oktober programma
Meer informatie en aanmelden:
www.sport-z.org/8oktober



VakantieFUN

Vakantieprogramma
voor kinderen en jongeren met een indicatie
Meer informatie of aanmelden?
www.sport-z.org/vakantiefun



UITGEESTONTMOET

GRATIS in Uitgeest

Start 13 april 2022

Kom in beweging en ontmoet anderen
Meer info en aanmelden:
www.sport-z.org/uitgeestontmoet



SportMIXX

2-wedelijks programma

Sportprogramma
voor jongeren die geen aansluiting vinden bij het reguliere aanbod
Meer informatie of aanmelden?
www.sport-z.org/sportmixx



SportCARROUSEL

10 weken 5 activiteiten

Start donderdag 2 juni

Sportieve activiteiten
Bij ViVal Zorggroep locatie De Marke
Elke donderdag, van 10.30-11.30 uur
Held je nu een via 06 43 33 40 30



SPORT & OUTDOOR

Wekelijks programma

Buiten sporten met de groep
Vind jij geen aansluiting bij het reguliere aanbod of heb je een verstandelijke beperking?
Meer informatie en aanmelden:
www.sport-z.org/sportoutdoor



ONTDEK JOUW KRACHT

START APRIL 2022

www.sport-z.org/ontdekjouwkracht

06 43 33 40 30

SET YOUR LIFE GOALS




BUURTVROUWEN

- Elke maandag - Each Monday

- Gratis - For free

11.30 - 13.30 UUR

Ontmoet vrouwen uit je eigen buurt!
Samen eten, drinken, bij elkaar komen, in De Blaauwe Boom (Bart van der Leekstraat), in De Roef (Alkmaar)
Eten en drinken is inclusief (gratis)
Meer informatie of aanmelden:
Programme Coördinator
Hillem van Overbeek | hillemvanoverbeek@vi-val.nl | 06 43 33 40 30

www.sport-z.org/Buurtvrouwen



Hannie (69) sport elke week met haar 'matties' in Uitgeest

"Echt iedereen voelt zich welkom in deze groep."

Vijf jaar geleden wandelde en fietste ze nog dagelijks met haar man, maar na zijn overlijden raakte deze gewoonte in het slop. Tot Hannie (69) een advertentie van Sport-Z in de krant voorbij zag komen voor Uitgeest Ontmoet. "Ik heb de stoute schoenen aangetrokken en mezelf aangemeld, ik moest toch een keer die drempel over."

Toen ze in 2015 gezamenlijk met pensioen gingen om samen van de toekomst te genieten, wisten ze nog niet dat 'samen' niet erg lang meer zou duren. Hannie mist nog altijd haar maatje, maar heeft er inmiddels 'matties' voor teruggekregen bij Uitgeest Ontmoet. "Mijn kleinzoon moest wel eerst even uitleggen wat het betekende, maar gekscherend wijst hij me er elke week op dat ik weer met mijn matties ga sporten," vertelt Hannie. "Het is fijn om weer ergens bij te horen, om onder de mensen te zijn en je welkom te voelen."

Ontmoeten

De grootste motivatie van Hannie om mee te doen aan Uitgeest Ontmoet, was dat ze nieuwe mensen wilde leren kennen. "De activiteiten in het buurthuis spraken me minder aan, maar het 'sport en spel' wat hier gepromoot werd trok wel mijn aandacht. Door samen te bewegen leer je elkaar makkelijker kennen, bovendien helpt het je om je hoofd leeg te maken." Aanvankelijk dacht Hannie zich te hebben aangemeld voor een 60+ groep, "maar dat bleek helemaal niet het geval. De groepssamenstelling is juist heel divers, er zijn ook veel jonge mensen die hier aan meedoen."

Meteen enthousiast

Vanaf de eerste les was Hannie enthousiast. "Ik vond het meteen helemaal leuk. Lekker met elkaar bezig zijn. We staan niet aan gewichten te trekken maar doen elke keer wat anders en de coaches van Sport-Z houden echt rekening met wat je kan. Zo spelen we de ene week paaltjes voetbal en sta ik de week erna zakjes in een emmer te gooien. Het hoeft niet van hoog niveau te zijn, ze houden rekening met wat je kan." Maar niet alleen het bewegen is belangrijk. "Na afloop drinken we samen altijd een kopje koffie en komen de verhalen los. Je kan hier je ei even kwijt en we bieden een luisterend oor. Echt iedereen voelt zich welkom in deze groep."

Positieve begeleiding

Het enthousiasme van de groep valt en staat met de positieve begeleiding van de coaches van Sport-Z. "Woensdagochtend rond 8 uur krijgen we al een berichtje in de groepsapp om ons te attenderen op de les die om 11 uur start. Ben je er niet dan nemen ze altijd even persoonlijk contact op. Het is fijn dat iemand zoveel positiviteit en betrokkenheid uitstraalt." Daarnaast assisteert vrijwilliger Bart bij de lessen. "Bart brengt zijn eigen levensverhaal mee. Als je meekrijgt hoe waanzinnig veel doorzettingsvermogen hij heeft getoond en nog steeds toont, dan wil je zelf ook de schouders eronder zetten. Hij is een voorbeeld voor de groep."



Beweegaanbod Uitgeest Ontmoet

Iedereen die graag zijn of haar netwerk wil vergroten en nieuwe mensen wil ontmoeten kan gratis aansluiten bij Uitgeest Ontmoet. Er wordt wekelijks gesport op de velden van UMHC Uitgeest.



Margie is bijna 80 en nog elke week in de fitness te vinden

“Het sporten geeft je iets om naar uit te kijken.”

Vijfenvijftig jaar was ze toen ze stopte met werken, maar stilgezeten heeft de nu bijna 80-jarige Alkmaarse Margie nog helemaal nooit. Ze speelde graag badmintontoernooitjes, tennist en past op de kleinkinderen. Bovendien is ze wekelijks te vinden bij de kleinschalige fitness activiteiten van Sport-Z in sportcomplex Oosterhout. Dit warme familiemens met een groot gezin vertelt over haar drijfveren om fit te blijven.

Al meer dan 10 jaar bezoekt Margie wekelijks de fitness activiteiten in de Oosterhout, een sportaanbod van Sport-Z wat in de loop der jaren door diverse organisaties werd verzorgd. In een uur sport ze op minimaal zeven apparaten, dat is een gewoonte geworden. Alle spiergroepen komen aan bod en ook aan de conditie wordt gewerkt. Dat Margie dit jaar 80 jaar wordt is haar niet aan te zien, graag vertelt zij over haar ‘geheim’.

Aantrekkelijk strippenkaartsysteem

“Ik ga graag veel op vakantie. Niet té veel, want ik ben een echt familiemens en wil graag bij mijn familie in de buurt zijn. Maar ik bezoek graag ons appartement in Italië. Een appartement waarvoor je 69 traptreden moet beklimmen voor je binnen bent. Alleen dat al is een motivatie om mijn conditie op peil te houden,” vertelt ze enthousiast. Vanwege haar reislust zit ze ook erg op haar plaats in de fitness in de Oosterhout. “Ze werken hier met een strippenkaart systeem. Je koopt een aantal lessen en elke keer dat je er bent wordt er een strip afgeschreven. Ben je er niet, dan betaal je ook niet. Voor

mij is dat een groot voordeel omdat ik er regelmatig een paar weken tussenuit ben.”

Sporten in de eigen wijk

Het sporten in de Oosterhout wordt door haar naast het praktische abonnement om meer redenen geprezen. “Het is voor mij vlakbij. Ik woon in de Kooimeer, dus de Oosterhout is goed te bereiken. Ik moest een staaroperatie ondergaan dus mijn man brengt mij nu naar de fitness toe. Zelf heeft hij z’n eigen bezigheden, het sporten is mijn eigen hobby.” Maar niet alleen het sporten spreekt haar aan. “De docente van Sport-Z begeleidt ons bij het sporten, maar ze organiseert ook andere activiteiten. Zo staat er na het sporten altijd een kopje koffie klaar, dan blijven we even nazitten met een groepje. En af en toe organiseert ze een brunch voor alle vrouwen, dan komen we bij elkaar en nemen allemaal wat lekkers mee. Ze maken het hier echt gezellig, je doet leuke nieuwe contacten op in je eigen buurtje,” vertelt ze blij.

Een aanrader voor iedereen

Zelf raadt ze ook anderen aan kennis te komen maken met de activiteit. “Het is hier echt kleinschalig, je staat nooit alleen en iedereen, jong en oud, helpt elkaar. Er zijn wat fanatieke mannen en vrouwen, maar ook mensen die het rustig aan doen. Je wordt er niet op aangekeken, iedereen laat elkaar in zijn of haar waarde. Als je net als ik graag bezig bent is het zeker een aanrader om een keer mee te komen doen. Het sporten geeft je iets om elke week naar uit te kijken en je houdt er elke week een goed



gevoel aan over,” besluit Margie haar verhaal.

Het aanbod in de Oosterhout

In sportcomplex Oosterhout worden op doordeweekse ochtenden fitness-activiteiten aangeboden. Er zijn ook uren die exclusief toegankelijk zijn voor vrouwen.



- Moverz zijn jongeren die in hun eigen sterke wijk sport-activiteiten organiseren. Zij vervullen een belangrijke voorbeeldfunctie en weten waar écht behoefte aan is. -



Ali bezoekt ondanks zijn leeftijd fanatiek de beweeglessen

“Het is zeker de moeite waard een keer mee te doen.”

Ruim vijf jaar geleden kwam hij naar Nederland en onlangs ontving hij zijn verblijfsvergunning op het gemeentehuis van Heerhugowaard, Ali (63) is hier een nieuw leven aan het opbouwen. Wekelijks bezoekt hij de sportgroep van Dijk en Waard Ontmoet, waar hij één van de oudste maar ook één van de meest trouwe bezoekers van de lessen is. “Door deze groep heb ik veel nieuwe mensen leren kennen,” vertelt Ali.

Of er iemand opvalt in de groep? De sportcoach van Sport-Z pikt zo Ali eruit. Ondanks zijn leeftijd is hij een fanatiek bezoeker van de sportlessen en hij motiveert ook regelmatig anderen om mee te komen doen. “Ruim een jaar geleden zijn we gestart met de Ontmoet groepen in Dijk en Waard. Ali was er eigenlijk vanaf het begin bij en is één van de vaste gezichten van de groep geworden. De groep is samengesteld uit asielzoekers en statushouders, die onderling veel van elkaar kunnen leren. Doordat de mensen in deze doelgroep regelmatig naar een andere woonplaats moeten verhuizen, is sprake van een wisselende groepssamenstelling en -dynamiek. Maar Ali is de vaste rots in de branding, met zijn ervaring helpt hij ook de jongeren vaak op weg,” vertelt de sportcoach van Sport-Z en coördinator van Dijk en Waard Ontmoet.

Gemotiveerd door een vriend

Ali zelf werd door een vriend gewezen op het aanbod. “Ik wandel veel en een vriend van mij deed in Bergen mee in een vergelijkbare sportgroep. Hij spoorde me aan en samen gingen we heen. Ik

moet zeggen dat het inderdaad fijn is om samen met anderen te zijn, alleen is ook maar alleen.” Hoewel hij veel contact heeft met zijn kinderen en kleinkinderen is Ali ook vaak alleen. Nadat zijn vrouw twee jaar geleden is overleden werd zijn wereld langzaam kleiner. “Ik geniet enorm van mijn kinderen en kleinkinderen, ik ben ook enorm trots op ze, ze zijn bezig met mooie studies en staan midden in het leven. Daar put ik energie uit en het geeft me kracht ook in beweging te blijven.”

Meer senioren welkom

In de sport- en beweeggroep, die met mooi weer op de velden van SWV'27 bij elkaar komt, zijn de senioren duidelijk onder vertegenwoordigd. Waarom? Dat weet Ali ook niet precies, “maar het is zeker de moeite waard om een keer mee te doen. We oefenen het Nederlands praten met de sportcoach van Sport-Z en we zijn lekker aan het sporten. De trainer past de les aan op je eigen niveau, iedereen kan dus meedoen.”

Beweegaanbod Dijk en Waard Ontmoet

Bij Dijk en Waard Ontmoet wordt twee keer in de week een aanbod georganiseerd. De ene groep is gericht op asielzoekers en statushouders, de ander op jongvolwassenen die graag hun netwerk willen vergroten en nieuwe mensen willen ontmoeten. Het aanbod vindt plaats op de velden van SVW'27 (ingang Beukenlaan), in de koude wintermaanden wordt binnen gesport. Het staat iedereen vrij de lessen gratis te bezoeken.



Trees was 'te fit' voor het verpleeghuis

"Als je samen gaat wandelen is het veel makkelijk contact te leggen."

Elke vrijdagochtend verzamelen ze zich op een afgesproken locatie in Egmond onder leiding van Nicole; een groepje van 7 á 8 dames van nabij de 80 jaar. Eén van de dames is Trees, zij is maanden uit de roulatie geweest maar is op haar weg terug en kan gelukkig weer meekomen. "Ik doe al zo'n drie jaar mee met deze activiteit van Sport-Z en het feit dat ik fit ben heeft me de afgelopen tijd letterlijk het verpleeghuis uitgehouden en het herstelproces versneld," vertelt ze opgelucht.

Het staat haar nog helder voor de geest, op 20 oktober 2022 werd ze aangereden met als gevolg een flinke beenwond en een driedubbele armbreuk. "Omdat de ambulance werd opgeroepen voor een nog ernstiger spoedgeval heeft een vriendin mij zelf nog naar het ziekenhuis gereden, daar bleek het allemaal toch wel ernstig te zijn." Zodra ze weer thuis kwam vond er een intake plaats met Eveen. Waar de papieren erop wezen dat zij een bejaarde dame aan zouden treffen met hoog valrisico, bleek de praktijk wel even anders te liggen. "Ik was te fit voor het verpleeghuis. Ik kon wel niet zo veel op dat moment, maar van valrisico was zeker geen sprake. Dat stempel had ik vanwege mijn leeftijd op mijn naam gekregen, terwijl ik was aangereden en niet was gevallen. Met thuiszorg ben ik het revalidatieproces dan ook aangegaan in mijn eigen vertrouwde appartementje."

Actief leven

Trees heeft altijd een actief leven gehad. Een leven waarin zij haar baan als hoofd van een kleuterschool inruilde voor 'destijds nog als één van de weinige

vrouwen' de opleiding aan de fotovakschool. Haar opleiding rondde ze af met een fotoreportage over de plaatsing en onthulling van het beeld van Adriaan Roland Holst, gemaakt door Mari Andriessen, aan de Raadhuisstraat in Bergen. "Daar stond ik als enige vrouw tussen de fotografen van het ANP, prinses Beatrix kwam het beeld onthullen. Mijn reportage hierover was een fantastische ingang richting de gemeente en ik heb het fotovak altijd met veel plezier kunnen beoefenen."

De stap maken

Na jarenlang in Bergen te hebben gewoond, verhuisde Trees naar een mooi appartement aan de Egmondse boulevard. "Maar mijn sociale leven bleef zich voornamelijk in Bergen afspelen. Ik bezocht daar regelmatig de activiteiten en was er actief als vrijwilliger. In Egmond wilde ik wel nieuwe mensen ontmoeten, maar dat ging niet zo vanzelf." Toen Trees een berichtje in de Dorpsgenoten las over de -destijds- nieuwe wandelgroep van Sport-Z heeft ze zich aangemeld. "Het was in de periode september/oktober, de herfst was in aantocht, ik voelde me wat down worden en had echt even een motivatie boost nodig. Ik heb mezelf maar in het diepe gegooid en contact opgenomen." Dit bleek een beslissing met een heel positieve uitwerking te zijn.

Nieuw netwerk opbouwen

"Als je samen gaat wandelen is het veel makkelijker contact te leggen en je sociale netwerk uit te breiden. Mijn vrijwilligerswerk bij Galerie De Kapberg in Egmond aan den Hoef heb ik hier bijvoorbeeld aan te danken en ik bezoek daar nu

ook kunstlezingen. Toen ik thuis kwam te zitten bleven de wandeldames contact met me houden. De één kwam langs voor een kopje koffie, de ander stuurde af en toe een berichtje. En dan hadden we het niet over ziek en zeer, we blijven positief en hebben het gewoon gezellig samen. Het heeft me wel gemotiveerd om terug te komen. Het terugkomen was wel even spannend, want ik was nog snel moe, kon ik het nog wel bijbenen allemaal? Dat bleek gelukkig mee te vallen."

Gemêleerd gezelschap

Het is een heel gemêleerde groep met dames van verschillende achtergronden. "Mannen zijn ook welkom hoor, maar die hebben we maar een paar keer in de groep gehad." Nicole laat elke week weten waar de groep afspreekt om vervolgens weer een verrassende wandelroute af te leggen. "Je laat dan netjes even weten of je erbij bent, maar weer of geen weer; het wandelen gaat eigenlijk altijd door." In de groep is ook ruimte voor nieuwe dames en heren om aan te sluiten, je kunt wekelijks gratis meewandelen, het initiatief wordt mogelijk gemaakt door de maatschappelijk sportregisseur van Sport-Z.

Ontmoeten én bewegen

Kunnen de dames zelf niet gewoon gaan wandelen om fit te blijven? "Ik denk dat het niet zo gemakkelijk is als je zou denken. Ten eerste heb je soms niet het netwerk om bij een groepje als deze aan te sluiten en in je eentje wandelen is écht anders. Bovendien, als Nicole er niet zou zijn met haar motiverende woorden dan zou zo'n wandelinitiatief al snel versloffen. We hebben veel lol op



zo'n ochtend en Nicole laat ons verschillende oefeningen doen, maar ze geeft ook tips om thuis te oefenen. Een stukje achteruit lopen, even een squad in huis of op één been staan in de lift; we doen het allemaal af en toe dankzij haar. Het werkt als een olievlek, er komt zoveel bij kijken. En het kopje koffie na afloop is ook niet onbelangrijk want zo leer je elkaar beter kennen. Mocht er iemand in mijn omgeving wegvallen, wat op deze leeftijd helaas wel voor kan komen, dan heb ik in ieder geval deze groep nog om op terug te vallen," besluit Trees.

Sander start de week gedisciplineerd met EasyYoga

“Er is ook meer balans in mijn leefpatroon gekomen.”



Elke maandagochtend komt Sander (52 jaar) naar wijkcentrum Overdie voor de EasyYoga lessen van Sport-Z. Als bezoeker van het eerste uur merkt hij dat het volgen van de lessen invloed heeft op zijn balans, maar ook zijn hele discipline om de week vol te houden. “Ik rook nog maar 20% van wat ik voorheen deed, ik hoop natuurlijk dat ik dat laatste stapje ook kan maken om helemaal te stoppen, maar ik ben hier erg tevreden mee. Ik raad de lessen ook echt aan aan de mensen in mijn omgeving. Naast dat ik letterlijk mijn balans verbeter, is er ook meer balans in mijn leefpatroon gekomen,” vertelt Sander.

De maatschappelijk regisseur kreeg vanuit diverse organisaties in de wijk Overdie, waaronder RCO de Hoofdzaak, Beschermd Wonen en VROUWenKRACHT de vraag om een laagdrempelig beweegaanbod op te zetten. De behoefte naar een veilige plek om rustig te bewegen was dusdanig dat Sport-Z de activiteit EasyYoga in deze wijk is gestart in een klein gezellig zaaltje in het wijkcentrum. “Het is voor onze deelnemers belangrijk dat we geborgenheid kunnen bieden. Dat lukt helaas niet in een grote sportschool met felle lampen en spiegels. Deze huiselijke setting, waar we werken met groepen van maximaal 10 personen, is heel toepasbaar voor de doelgroep,” vertelt de Yoga docente van Sport-Z.

Beweging en meditatie

Sander vertelt over de lessen: “De lessen zijn makkelijk te volgen, maar er zijn ook genoeg bewegingen die ik anders niet maak. Mijn lichaam is soepeler geworden.

Daardoor zit ik beter in mijn vel, vooral door de combinatie van de beweging en de meditatie. Meditatie klinkt zweverig, maar het is vooral dat je met je aandacht naar je lichaam gaat, dit brengt mij veel rust. Met mensen uit mijn omgeving heb ik het ook over de yoga en de invloed die het op mijn leven heeft, dit heeft hen ook geïnspireerd om aan yoga te gaan doen.”

Sander werkt bij De Hoofdzaak en daar deelt hij ook met anderen dat hij mee doet met de yoga. Zo zijn er al verschillende mensen via zijn doorverwijzing bij de activiteit terecht gekomen.

Samen met anderen

“Waarom ik er zo enthousiast over ben? Yoga is makkelijker om naar toe te gaan dan fitness, omdat het leuk is om samen met anderen te doen. De les start altijd gezellig met ‘hoe zit je erbij’. Het is fijn om te delen wat je meemaakt. Zo hoor je ook hoe het met anderen is en waar zij tegen aan lopen. Niet alleen de yoga is leuk, de mensen waar je het samen mee beoefent zijn ook fijn. Onlangs is een tweede groep gestart omdat er zoveel interesse was, daaruit mag toch blijken dat dit aanbod van Sport-Z een succes is.”

Voor elk niveau

De EasyYoga groep bestaat uit mannen en vrouwen van verschillende leeftijden. In de ruimte is een cirkel van matjes neergelegd waarop de deelnemers staan of zitten, zodat niemand in zijn of haar rug wordt aangekeken. Voor wie het nodig is, worden de oefeningen aangepast. “Bij de yogalessen wordt er veel afgewisseld, zo hadden we laatst een oefening met verschillende geuren. Je kon niet zien



wat je rook, dus het was een oefening in mindfulness om bij die ervaring te blijven. Andere oefeningen die we doen zijn met balans, die vind ik nog wel lastig, maar ik merk dat dit steeds beter gaat. In het begin had ik nog vaak een steuntje nodig en daar maakt niemand een probleem van. Maar nu lukt het vaak ook zonder die hulp.”

Ook meedoen

De EasyYoga activiteit richt zich op de doelgroep die onder RCO de Hoofdzaak, Beschermd Wonen en VROUWenKRACHT bevinden. Het is geschikt voor mensen die extra rustig willen bewegen in een veilige omgeving in wijkcentrum Overdie in Alkmaar.

WE DEDEN HET NIET ALLEEN

Vaste medewerkers, vakantie medewerkers, stagiaires, helpende handen, moverz, vrijwilligers, samenwerkingspartners. We hebben jullie nodig gehad en gaan jullie ook de komende jaren nodig hebben om te blijven bouwen aan een samenleving waar iedereen aan mee kan doen.

Een lokaal sterk netwerk

Sport-Zorg werkt aan een lokaal sterk netwerk. Dit doen wij samen met verschillende organisaties. Zo werken wij samen met maatschappelijke-, welzijns-, sport- en zorgorganisaties. Buurtondernemingen, het onderwijs en bewonersinitiatieven maken onderdeel uit van ons lokale netwerk. Daarnaast geven wij mede uitvoering aan de gemeentelijke opgaven binnen de WMO, jeugdwet en Participatiewet.

Samenwerken

Binnen ons huidige werkgebied; de gemeenten Alkmaar, Bergen, Castricum, Dijk en Waard, Heiloo en Uitgeest werken we met onze programma's en activiteiten mee aan de doelstellingen van Zaffier.



Zaffier voert voor deze gemeenten de Participatiewet, schuldhulpverlening, inburgering en het minimabeleid uit. Door de krachten te bundelen kunnen wij als Sport-Zorg een belangrijke bijdrage leveren aan de gemeentelijke doelstellingen. Door onze werkwijze en samenwerking met de gemeentelijke uitvoeringsorganisatie en het sterke netwerk werken we aan het bevorderen van de sociale cohesie, kunnen we gerichte interventies opzetten en richten we ons op preventie.





www.sport-z.org

info@sport-z.org

