

AMSTERDAMSE PLUIM 2013

5
jaar



10 Amsterdamse sportorganisaties met een fantastisch aanbod voor mensen met een beperking of chronische ziekte

Amsterdamse Pluim 5 jaar

De Amsterdamse Pluim wordt mogelijk gemaakt door

Cl^{*}ientenbelang**
A M S T E R D A M

De Omslag
DE OMSLAG



Visitatiecommissie Amsterdamse Pluim

De Amsterdamse Pluim is een jaarlijkse prijs voor Amsterdamse sportorganisaties die een passend aanbod hebben voor mensen met een beperking of chronische ziekte. De prijs heeft als doel het stimuleren van sporten voor mensen met een beperking in het algemeen en geïntegreerd sporten in het bijzonder. In 2013 bestaat de Pluim alweer 5 jaar! Dankzij de vrijwilligers die deelnemen in de visitatiecommissie en de betrokken organisaties is dit mogelijk gemaakt, onze speciale dank daarvoor!

In 2013 zijn er weer 3 categorieën van genomineerde sportaanbieders, namelijk:

- Geïntegreerd sporten
- Gehandicaptensport
- Commercieel

Daarnaast is er in 2013 een extra themaprijs GGZ. Deze prijs is gewonnen door één van de 10 genomineerden voor de Pluim met een mooi sportaanbod voor mensen met een psychische beperking.

De visitatiecommissie

De visitatiecommissie is een groep ervaringsdeskundigen die de genomineerde sportorganisaties bezoekt en beoordeelt. De samenstelling van de groep is divers en daardoor is de blik waarmee de commissie naar de genomineerden kijkt heel breed. De leden van de visitatiecommissie kijken of het sportaanbod toegankelijk is én hoe mensen met een beperking bejegend worden. De mening van de visitatiecommissie is doorslaggevend bij het bepalen van de winnaars.

De genomineerden

Categorie Geïntegreerd sporten

- Aikidojo 4
- Atletiekvereniging Phanos 6
- Kano op IJburg 8

Categorie Gehandicaptensport

- Vrienden van Nieuw-West 10
- Sledgehockeyvereniging Amsterdam Huskies 12
- Stichting Blinden-Penning 14
- HVO-Querido 16

Categorie Commercieel

- Shape All-in Centre 18
- Gooioord Fysiotherapie en trainingscentrum 20
- 5am Fitness 22

Themaprijs GGZ 24

Interview met Marc de Hond 25



Aikidojo

Aikidojo is een aikido vereniging die traint in een dojo aan de Amstelkade en de Lastageweg. Aikido is een combinatie van zelfverdediging en zelfontplooiing. Doordat je leert bewust om te gaan met lichaam en geest, kun je je tegenover eventuele tegenstanders beter weren.

Binnen Aikidojo Amsterdam is veel ervaring met het lesgeven aan mensen met uiteenlopende beperkingen, zoals blind- en doofheid, spierziekten en mensen met een lichamelijke beperking.

De leden uit de visitatiecommissie hebben zelden zo'n goede integratie gezien tussen sporters met en zonder een beperking!

De trainer bedenkt voor iedereen oplossingen om op zijn of haar eigen manier te kunnen trainen.

www.aikidojo.nl



Categorie Geïntegreerd sporten



Atletiekvereniging Phanos

Phanos is een Amsterdamse atletiekvereniging in het Olympisch Stadion, die het erg belangrijk vindt dat atletiek voor iedereen toegankelijk is.

Zij wil een kweekvijver zijn voor talenten, maar daarnaast ook een plezierige sportomgeving bieden voor recreanten van jong tot oud of met een beperking.

www.phanos.org



Kano op IJburg

Kano op IJburg is een vereniging waar avontuurlijke sporters met een beperking terecht kunnen naast mensen zonder een beperking.

Kano op IJburg staat open voor beginnende en geoefende kanoërs, suppers en surfskiërs van alle leeftijden, ook alle mensen met een beperking zijn welkom.

www.kanoopijburg.nl





Vrienden van Nieuw-West

Vrienden van Nieuw-West is in 2011 als buurtinitiatief opgericht door vrijwilligers die zich vanuit hun hart inzetten voor jongeren uit Amsterdam Nieuw-West met een verstandelijke beperking.

Het is een multiculturele welzijnsorganisatie die elk weekend plezierige en leerzame activiteiten aanbiedt voor jongeren van 14 tot 24 jaar.

De leden van de visitatiecommissie beschrijven dit initiatief als “een parel in Amsterdam”. Toen de visitatielieden deze kinderen en jongvolwassenen met een geweldig enthousiasme zagen sporten, konden zij niet anders dan concluderen dat dit een winnaar is!

www.vriendenvannieuw-west.nl

Categorie Gehandicaptensport



Sledgehockeyvereniging Amsterdam Huskies

De Amsterdam Huskies is ontstaan uit de behoefte om mensen met een fysieke beperking een sportieve plek op het ijs te bieden.

De Amsterdam Huskies is een gemengde sportvereniging, waar zowel mannen, vrouwen, jeugd, valide als invalide sporters hun ei kwijt kunnen.

Sledgehockeyers moeten over een redelijke bovenarmfunctie beschikken.

De Amsterdam Huskies biedt plaats aan sporters met bijvoorbeeld spina bifida, spasticiteit, spierziekte, dwarslaesie of een amputatie.

www.amsterdamhuskies.nl



Stichting Blinden-Penning

Stichting Blinden-Penning organiseert recreatieve activiteiten voor volwassenen met een visuele beperking in haar activiteitencentrum in Zeeburg.

De stichting biedt drie sporten aan: yoga, gymnastiek en country line dancing.

Het is een fantastisch initiatief om oudere blinden en slechtzienden uit hun isolement te halen en een tweede huis te bieden.

www.blinden-penning.nl



Categorie Gehandicaptensport



HVO-Querido

HVO-Querido ondersteunt mensen met een psychiatrische beperking of met sociaal-economische problemen in hun streven om zelf - opnieuw - de regie over hun leven te krijgen.

In hun zorg en ondersteuning gaat HVO-Querido uit van de wensen en mogelijkheden van deze mensen.

Met een gezamenlijke inspanning kunnen zij weer actief in de samenleving meedoen.

HVO-Querido verzorgt op meerdere locaties in Amsterdam een divers sportaanbod voor hun doelgroep.

www.hvoquerido.nl

Categorie Commercieel

Winnaar

Shape All-in Centre

In dit ruim opgezette fitness en cardio centrum in de Staatsliedenbuurt is altijd professionele begeleiding aanwezig.

Op afspraak kunnen de begeleiders gratis een persoonlijk trainingschema opstellen. Ook bestaat de mogelijkheid tot privé begeleiding door een gekwalificeerde Personal Trainer. Tevens bieden zij diverse 'small group' trainingen aan.

Shape All-in helpt mensen om gemotiveerd en met plezier te blijven sporten.

Volgens de leden van de visitatiecommissie wordt op een verantwoorde wijze getraind met goed opgeleide medewerkers en staat het centrum voor iedereen open.

Zij vonden de sfeer in de sportschool zeer prettig!

www.shape-all-in.nl



Categorie Commercieel

Gooioord Fysiotherapie en trainingscentrum

Gooioord is een fysiotherapie praktijk in Amsterdam Zuidoost die ook sport aanbiedt.

Mensen kunnen bij Gooioord terecht voor de behandeling van klachten, maar ook om (ergere) klachten te voorkomen.

Het gedreven en zeer vriendelijke personeel staat open voor iedereen met of zonder beperking.

www.gooioord.nl



Categorie Commercieel



5am Fitness

In Zuidoost is 5amFitness gevestigd, de enige gym in Amsterdam die dagelijks is geopend van 05.00 tot 23.00 uur!

Het motto is: vriendelijk, professioneel, ruim, schoon en elke dag toegankelijk.

Sporten is goed voor iedereen, zowel op fysiek als op psychisch gebied. Ze zijn dan ook 365 dagen per jaar geopend!

Een gepassioneerde eigenaresse die erg bereid is aanpassingen te maken, zodat iedereen kan komen sporten.

www.5amfitness.nl

Themaprijs GGZ

Winnaar

Atletiekvereniging Phanos

Een sportvereniging die volgens de visitatie-commissie werkelijk voor iedereen open staat en dit zeer professioneel aanpakt.

Met de speciale groep “de Koplopers” voor mensen met een psychische beperking wint Phanos de themaprijs.

www.phanos.org

(zie ook pagina 6 en 7)

‘HET IS HEEL BELANGRIJK OM IN BEWEGING TE BLIJVEN’

Marc de Hond heeft op 26 november 2013 tijdens de opening van de Participatiemarkt in de Meervaart Amsterdam vier Pluimen uitgereikt aan organisaties die een sportaanbod hebben voor mensen met een beperking of chronische ziekte.

Stilzitten is niets voor Marc de Hond, ook niet nadat hij ruim tien jaar geleden in een rolstoel belandde. Op z'n achttiende startte hij samen met een vriend een internetbedrijf. Vijf jaar daarna maakte Marc de switch naar 3FM en werd dj. Toen een paar jaar later een tumor uit zijn ruggenmerg verwijderd moest worden, kwamen zijn zenuwen beknelde te zitten en raakte Marc gedeeltelijk verlamd. Maar hij bleef niet bij de pakken neerzitten. Sterker nog, hij ging na vier maanden weer aan de slag bij 3FM, speelt sinds 2007 rolstoelbasketbal op hoog niveau, publiceerde in 2008 een boek, is televisiepresentator én Marc is te zien in het theater. Zijn motto: blijf in beweging!



'Ik zit in een rolstoel, maar dat zie je niet aan me', grapt Marc. 'Het heeft natuurlijk wel even geduurd voor ik mijn handicap een plek kon geven. In eerste instantie heb ik een aantal jaren dag in dag uit getraind om weer te kunnen lopen. Uiteindelijk lukte het me om 15 meter te lopen. Daar deed ik 10 minuten over terwijl ik in mijn rolstoel nog geen 10 seconden nodig had voor diezelfde afstand. De keuze voor de rolstoel was daarna snel gemaakt. Overigens probeer ik nog steeds iedere week een aantal meters te lopen. Wat ik met dat trainen bereikt heb, wil ik wel behouden.'

Basketbal

Over trainen gesproken. Volgens sommigen in zijn omgeving zou rolstoelbasketbal wel iets voor Marc zijn. 'In het begin was ik best huiverig hoor. Het

'Dankzij het basketbal ben ik een veel betere rolstoeler geworden.'

kan er soms ruw aan toegaan, leek me. Nadat ik topsportster Esther Vergeer een weekend lang voor dichtbij heb mogen

meemaken, haar doorzettingsvermogen en motivatie, toen ging het kriebelen. Ik ben mee gaan trainen bij Apollo Amsterdam en werd in 2010 geselecteerd voor het Nederlands team. Op een gegeven moment trainde ik wel zes dagen per week. Door een 8e plek tijdens het Europees kampioenschap in 2011, plaatste

ons team zich helaas niet voor de Paralympics. Dankzij het basketbal ben ik trouwens een veel betere rolstoeler geworden. Ik kan zo'n beetje overal heen waar ik wil, alleen trappen blijven lastig.'

Televisie

Vanaf 2006 is Marc met enige regelmaat op de televisie te zien. Zo presenteerde hij het nieuwsoverzicht in Goedemorgen Nederland en voor Llink het avonturenprogramma Expedition Unlimited. Daarbij trekken vijf teams van mensen met en zonder handicap met allerlei opdrachten door Zuid-Afrika. 'Ik vond het goed om te laten zien dat zo'n soort programma in die combinatie prima gemaakt kan worden. Dat het niet om die handicap draait. Gelukkig zien we steeds vaker dat programma's een afspiegeling willen zijn van de maatschappij waarin het niet alleen gaat over blanke mannen, maar ook over vrouwen, mensen van verschillende afkomst, mensen met beperkingen enzovoort. Persoonlijk speelt de rolstoel voor mij geen grote factor. In mijn beleving ben ik nog steeds de Marc als voor de handicap, met bepaalde talenten en kwaliteiten waarvoor ik geen benen nodig heb. Doordat de rolstoel er voor mij niet echt toe doet, houdt het de mensen om mij heen ook niet zo bezig. Zij beoordelen mij daardoor kritisch en zonder voorkeursbehandeling, zoals het hoort dus.'



Kracht

Zo luidt niet alleen de titel van zijn boek. Marc de Hond straalt het daadwerkelijk uit. Kracht. Waar haalt hij die positieve kracht en dat optimisme vandaan? 'Je leeft volgens mij maar

één keer, maak daar wat van. Haal eruit wat erin zit en wees daarbij realistisch. Ik kan bijvoorbeeld nooit meer een marathonloper worden, dat is ook niet erg. Ik wil wel het optimale uit mezelf halen. Dat doe ik door

in mezelf te geloven, door tijd en moeite te steken in de doelen die ik wil bereiken met af en toe een beetje hulp van anderen. Dat maakt me gelukkig. En dat lukt me niet door stil te gaan zitten, maar juist door in beweging te blijven. Dat is goed voor je lichaam, voor je sociale leven en voor je zelfvertrouwen!

'Ik wil wel het optimale uit mezelf halen. Dat doe ik door in mezelf te geloven, door tijd en moeite te steken in de doelen die ik wil bereiken met af en toe een beetje hulp van anderen.'

Webscript, Anne van der Linden, in opdracht van Stichting De Omslag. oktober 2013





www.clientenbelangamsterdam.nl/ap