

# Winnaars en genomineerden Amsterdamse Pluim 2010

Tien Amsterdamse sportorganisaties voor mensen met  
een beperking of chronische ziekte



# Inhoud

Welkom!	3
<b>Categorie geïntegreerd sporten</b>	
AKC Blauw Wit	4
Balletstudio Van den Ende	5
Stadsdeel West	6
Chung Mu Taekwon Do	7
<b>Categorie gehandicaptensport</b>	
Evean Henriette Roland Holst	8
Vereniging Paardrijden Gehandicaptten	9
Stichting Rolstoeltennis Badhoevedorp	10
<b>Categorie commercieel/fysiotherapiepraktijken</b>	
Sportcentrum Reade - voorheen Jan van Breemen Instituut	11
Ronald McDonald Centre	12
Fysiotherapie De Koostraat	13
Partners	14
Colofon	15

# Welkom!

Dit boekje bevat een kijkje in de keuken van tien Amsterdamse sportorganisaties die openstaan voor mensen met een beperking of chronische ziekte. De tien organisaties zijn in 2010 genomineerd voor de Amsterdamse Pluim, de Amsterdamse stimuleringsprijs voor aangepast sporten. Ook in 2009 zijn tien organisaties langs de meetlat gelegd.

## Genomineerden persoonlijk bezocht

Ruim zestig organisaties hebben meegedongen naar de prijs. De tien sportorganisaties die zijn genomineerd, onderscheiden zich op het gebied van sporten voor mensen met een beperking en chronische ziekte. Voorjaar 2010 zijn deze organisaties bezocht door een visitatiecommissie van mensen met verschillende beperkingen en chronische ziekten. Het team heeft persoonlijk beoordeeld hoe toegankelijk de sportorganisatie is. Dit boekje bevat een kort verslag van die tien bezoeken.

## Drie winnaars en een aanmoedigingsprijs

Op 14 oktober 2010 is de Amsterdamse Pluim uitgereikt aan:  
Chung Mu Taekwon Do (categorie geïntegreerd sporten)  
Vereniging Paardrijden Gehandicapten (categorie gehandicaptensport)  
Sportcentrum Reade (categorie commercieel)  
De aanmoedigingsprijs is uitgereikt aan: AKC Blauw Wit.

## Waarom een Amsterdamse Pluim?

Dit is het tweede jaar dat de Amsterdamse Pluim wordt uitgereikt. Met de Amsterdamse Pluim worden sportorganisaties gestimuleerd om toegankelijk te zijn voor Amsterdammers met een beperking of chronische ziekte. Dat is een grote groep: ruim een kwart van de 700.000 Amsterdammers heeft een beperking of chronische ziekte. Toch wordt er wekelijks door slechts 10.000 mensen met een beperking gesport. Er is behoefte aan meer informatie over de toegankelijkheid van sportorganisaties. Met de Amsterdamse Pluim worden organisaties in het zonnetje gezet. Hiermee krijgen sporters meer keuzemogelijkheden en worden sportorganisaties gestimuleerd om beter toegankelijk te worden. In 2010 is als gevolg van een motie € 80.000 ter beschikking gesteld door de gemeente Amsterdam voor verbetering van de fysieke toegankelijkheid van sportaccommodaties. Alle genomineerden van 2010 én 2009 maken hiermee kans op subsidie voor toegankelijkheidsverbeteringen.

## Een initiatief van ...

De Amsterdamse Pluim is ontwikkeld naar aanleiding van een initiatief van de Amsterdamse afdeling van het Astmafonds. Cliëntenbelang Amsterdam en SportService Amsterdam geven de prijs jaarlijks uit in samenwerking met Gehandicaptensport Nederland, Stichting De Omslag en het Astmafonds.

**Winnaar**  
aanmoedigingsprijs

**AKC Blauw Wit**  
[www.akcblauw-wit.nl](http://www.akcblauw-wit.nl)

AKC Blauw Wit is een Amsterdamse korfbalvereniging. In het G-team trainen en spelen 25 jongeren met een verstandelijke beperking. Ook mensen met een lichamelijke beperking zijn van harte welkom.

### Open Sfeer

AKC Blauw Wit is een enthousiaste korfbalvereniging die openstaat voor leden met een beperking. De vereniging zit middenin een verandering: het pand wordt gerenoveerd en tegelijk denkt men na over het werven van nieuwe leden. De vereniging wil graag het pand toegankelijk maken voor mensen met een lichamelijke beperking.

### Mooi gebouw

De korfbalvereniging heeft een mooi gebouw dat door de leden zelf wordt onderhouden. Het pand is niet erg toegankelijk voor rolstoelgebruikers, maar de vereniging staat open voor adviezen om dit te verbeteren. Er is wel een ruim rolstoeltoilet en de kantine is bereikbaar via een stoeltjeslift, maar deze is niet bruikbaar voor elektrische rolstoelen.

***“Deze club neemt mensen met een beperking in hun gelederen op. Scholen worden actief benaderd om deel te nemen aan het programma. Het is opvallend dat een groot aantal allochtone kinderen met een verstandelijke beperking deel uitmaakt van deze club.”***

### Pluspunten

- + Open sfeer.
- + Rolstoeltoilet.
- + G-team.



Balletstudio Van den Ende is een balletschool voor jong en oud. Er kunnen allerlei soorten danslessen worden gevolgd: klassiek ballet, streetdance, hiphop en nog veel meer. Kinderen en volwassenen met een beperking doen gewoon mee.

### Dansen kan iedereen

Iedereen hoort erbij en iedereen kan dansen, dat is het motto van deze balletstudio. Veel kinderen en volwassenen met een verstandelijke of lichamelijke beperking maken er daarom gebruik van. De sfeer is zeer toegankelijk en gemoedelijk. Eén docent zit in een rolstoel.

### Houten Gebouw

Het pand is toegankelijk voor mensen met een rolstoel of scootmobiel. Er is geen rolstoeltoilet maar er is wel een ruimte om er één te maken. Als daar behoefte aan is, zal dit worden overwogen. De balletstudio bevindt zich in een houten gebouwtje dat wel een opknopbeurt kan gebruiken.

***“De studio is al overrompelend voordat je binnen bent. Het is een 28 jaar oud houten gebouwtje dat helemaal niet in de stad lijkt thuis te horen. Even overrompelend zijn de mensen. Het lijkt één grote familie met een hartelijke sfeer waar plezier voorop staat.”***

### Pluspunten

- + Danslessen voor kinderen en volwassenen met een beperking.
- + Goed bereikbaar met auto en openbaar vervoer.
- + Gemoedelijke sfeer.





Stadsdeel West biedt mensen met een beperking de mogelijkheid om te sporten op vele locaties in het stadsdeel. Samen sporten is de insteek. Sportcentrum Hogendorp en het Sporthuysch zijn bezocht door de visitatiecommissie.

### Geïntegreerd sporten

In beide sportaccommodaties zijn mensen met en zonder beperking welkom en kunnen ze samen sporten. Bij de intake wordt gekeken naar ieders sportniveau en mogelijkheden. Ook is er begeleiding bij het sporten. Er zijn sportprogramma's voor specifieke groepen, zoals mensen met een chronische aandoening en mensen met een lichte beperking.

### Mooie sportzalen

Sportcentrum Hogendorp heeft twee mooie, grote sportzalen. Er is een invalidentoilet – tevens kleedruimte – en een douche met douchestoel. Het toilet is niet toegankelijk voor mensen met een scootmobiel. Het Sporthuysch, een sportpand met drie verdiepingen, heeft een mooie fitnessruimte. Op de begane grond is een rolstoeltoilet en een 'doorzichtige' lift die handmatig moet worden geopend. Verder zijn er voorzieningen als een sauna en zonnebank. Douchen kan alleen in de openbare doucheruimte.

***“Stadsdeel West zorgt voor een breed sportaanbod. Goed opgezet is de promotie in de vorm van een speciale kaartenbak die wordt geplaatst bij artsen en in gezondheidscentra. Deze kaartenbak zorgt ervoor dat dit aanbod terecht komt bij de doelgroep. Hierbij is ook aandacht voor de kleine beurs.”***

### Pluspunten

- + Sporten op je eigen niveau.
- + Begeleiding bij het sporten.
- + Mooi promotiemateriaal.



## Winnaar categorie geïntegreerd sporten

Chung Mu Taekwon Do  
[www.chung-mu.nl](http://www.chung-mu.nl)

Chung Mu Taekwon Do is een sportschool in Amsterdam Noord. Jong en oud kunnen hier Taekwon Do leren.

### Enthousiaste Master

Deze sportschool is toegankelijk voor iedereen die Taekwon Do wil leren, ook voor mensen met beperkingen. Elke beperking wordt, waar mogelijk, opgelost. Bij de aanmelding kijkt de trainer naar ieders mogelijkheden. De trainer is zeer bevolgen en weet met zijn enthousiasme kinderen en jongeren goed te motiveren.

### Niet groot

De sportschool heeft kleedkamers en douches. De trainingsruimte en bar zijn niet groot, alles is wel schoon. Er is geen toilet voor rolstoelgebruikers.

***“De Master is er één zoals je nog zelden tegenkomt. Het is duidelijk dat hij respect heeft van de leerlingen en de ouders. Hij verdient dit door op een respectvolle manier met de leerlingen om te gaan. Hij staat open voor elk soort beperking. Zo heeft hier iemand met één arm gesport en is heel ver gekomen.”***

### Pluspunten

- + Taekwon Do voor kinderen met een beperking.
- + Lage contributie.
- + Bevolgen Master.



In het woonzorgcentrum Henriette Roland Holst in Zuidoost biedt Evean fysiotherapie en fitnessstraining, met name voor ouderen. Vooral bewoners maken hier gebruik van, maar de trainingen zijn ook voor omwonenden bedoeld.

### **Niet Duur**

De fysiotherapie en training worden aangeboden aan bewoners en omwonenden met allerlei soorten beperkingen, waaronder dementerende ouderen. Omwonenden – ook kinderen – kunnen hier zelf trainen voor 35 euro per jaar.

### **Kleine trainingsruimte**

De fysioruimte is klein, maar goed ingericht. Een rolstoel kan goed naar binnen, een scootmobiel niet. Het rolstoeltoilet is te klein, de wasbak hangt te hoog. Het huis zelf heeft wel goede voorzieningen waar gebruik van kan worden gemaakt, zoals rolstoeltoegankelijke toiletten, een restaurant en een toegankelijk podium.

***“Wij konden een kijkje in de keuken nemen bij een gymnastiekles voor dementerenden. Dat gaf een prettige indruk. De vraag van mensen is hier het uitgangspunt. De ruimte is beperkt, maar gebruikers mogen van alle voorzieningen in het huis gebruik maken.”***

### **Pluspunten**

- + Training voor dementerende ouderen.
- + Lage kosten.
- + Toegankelijk restaurant.





**Winnaar**  
categorie gehandicaptensport

**Vereniging  
Paardrijden Gehandicaptten**  
[www.vpg-amsterdam.nl](http://www.vpg-amsterdam.nl)

De Vereniging Paardrijden Gehandicaptten biedt paardrijlessen voor mensen met en zonder beperkingen. Integratie is het uitgangspunt. Er zijn lessen voor volwassenen en kinderen. De vereniging heeft 16 paarden, 25 instructeurs en 160 vrijwilligers.

### **Enthousiaste vrijwilligers**

Paardenliefhebbers met alle soorten beperkingen zijn welkom in de manege. Ze worden begeleid door een groep enthousiaste en deskundige vrijwilligers. De vrijwilligers geven de lessen, lopen naast de paarden en helpen met het verzorgen van de paarden. Achter de bar werken zowel vrijwilligers met als zonder handicap.

### **Aangepaste manege**

De paardrijlessen worden gegeven in de Prins Willem Alexander Manege. De manege is mooi gelegen aan de rand van Zuidoost. Er zijn binnen- en buitenrijbanen en er kunnen ook buitenritten worden gemaakt. De hele manege is aangepast voor rolstoelrijders. In de kantine is de bar grotendeels op rolstoelhoogte. In de rijbakken zijn speciale richtingwijzers voor wie moeilijk leest. Er is een tillift voor wie hulp nodig heeft om op een paard te komen. Het rolstoeltoilet is ruim en dient ook als kleed- en doucheruimte. Verder is er een brancard annex kleedtafel.

***“Deze sportvereniging is perfect voor mensen met een beperking. Er zijn zadels die je zo kunt aanpassen dat je er niet afvalt. Er zijn ook verschillende soorten teugels, voor mensen met één hand, teugels met kleurtjes. Jammer dat er een wachtlijst is.”***

### **Pluspunten**

- + Paardrijlessen voor mensen met een beperking.
- + Uitstekend aangepaste manege.
- + Lage prijzen.



## Stichting Rolstoeltennis Badhoevedorp

De Stichting Rolstoeltennis Badhoevedorp biedt tennisbanen, trainingen en een jaarlijks tennistoernooi. Mensen in een rolstoel kunnen hieraan deelnemen.

### Intake

Zelfredzaamheid is het uitgangspunt bij de Stichting Rolstoeltennis. Wie wil rolstoeltennissen, krijgt eerst een intakegesprek. Mensen met psychische problemen worden niet geaccepteerd. De prijzen voor tennislessen zijn relatief laag.

### Tapijtbanen

De Stichting Rolstoeltennis huurt enkele banen bij Sportcentrum de Wildenhorst in Badhoevedorp. Het gebouw is redelijk toegankelijk en ruim opgezet. De hal en tennisbanen zijn bekleed met tapijt. Er is één rolstoeltoilet die tevens als kleedkamer dient. De helling naar het toilet is vrij steil. Er is geen speciale doucheruimte en sommige deuren zijn niet makkelijk te openen.

***“Het bestuur heeft veel passie voor het rolstoeltennis. Zij steken veel tijd in het driedaagse tennistoernooi en roepen iedereen op om te zorgen dat rolstoeltennis ook in Amsterdam mogelijk is.”***

### Pluspunten

- + Tennis voor rolstoelgebruikers.
- + Redelijk toegankelijk pand.
- + Rolstoeltoilet.



**Winnaar**  
categorie commercieel

**Sportcentrum Reade**  
**voorheen Jan van Breemen Instituut**  
[www.raede.nl](http://www.raede.nl)

Het sportcentrum Reade is gespecialiseerd in houding en beweging. Er zijn allerlei sportprogramma's voor mensen met beperkingen. Iedere sporter heeft een eigen begeleider.

### **Wat is mogelijk?**

In Sportcentrum Reade zijn diverse programma's voor mensen met beperkingen, zoals het Beweeg Mee-programma. Steeds wordt gekeken naar ieders mogelijkheden, niet naar de beperkingen. Er kan individueel gesport worden, maar ook gezamenlijk. Er wordt samengewerkt met vier scholen voor kinderen met diverse beperkingen.

### **Zwembad**

Het sportcentrum heeft een fitnesszaal, sportzaal en een zwembad. Er zijn twee fitnessapparaten speciaal voor mensen in een rolstoel. De sportzaal heeft een verende vloer, speciaal voor mensen met reuma. Het zwembad is 32 graden, heeft een verstelbare bodem en een lift. Er is een douche met douchestoeltje. De kleedkamers zijn ruim, er zijn voldoende rolstoeltoiletten. Het gebouw is niet aangepast voor mensen met visuele beperkingen.

***“Dit sportcentrum maakt een goede indruk. Vooral de zaal met fitnessapparaten is goed voorzien. De gebruikers trainen met een persoonlijk schema. Overal is het schoon.”***

### **Pluspunten**

- + Sportprogramma's voor alle soorten beperkingen.
- + Fitnessapparaten voor rolstoelgebruikers.
- + Zwembad met lift.



## Ronald McDonald Centre

[http://www.kinderfonds.nl/centre/item/sporten\\_centre](http://www.kinderfonds.nl/centre/item/sporten_centre)

In het gloednieuwe Ronald McDonald Centre in Noord kunnen kinderen en jongeren met een handicap of chronische ziekte sporten en bewegen. Het moderne complex is speciaal ontworpen voor mensen met alle soorten beperkingen.

### Veel sporten

Bij het Ronald McDonald Centre is het motto: sporten met een handicap maar zonder beperkingen. Kinderen kunnen hier verschillende sporten doen zoals voetbal, judo, karate, rolstoelbasketbal, kickboxen, handbal en streetdance. De sporten worden georganiseerd door Sportclub Only Friends.

### Goede voorzieningen

Het centrum heeft een prachtig, volledig toegankelijk gebouw in mooie kleuren en met veel glas. Er zijn sportvelden binnen en buiten, er zijn twee zwembaden met beweegbare bodem en er is een speciale fitness- en dojo-ruimte. In het zwembad is een tillift en er zijn aparte zwembadrolstoelen. Opvallend: er zijn uitsluitend rolstoeltoiletten. Verder zijn er grote kleed- en doucheruimtes. Er is een lift en in de sportzaal is een computergestuurd lijnsysteem zodat elke sport kan worden beoefend.

***“Dit is een bijzonder gebouw met enorme mogelijkheden. Een zwembad waar je stil van wordt. Met elke handicap of beperking is rekening gehouden. Kortom, een sportcentrum waar veel kinderen en jongeren aangepast kunnen sporten.”***

### Pluspunten

- Nieuw sportcomplex voor kinderen en jongeren met een handicap of ziekte.
- + Volledig aangepast aan alle soorten beperkingen.
- + Alle soorten sporten mogelijk.



In Sportcentrum Caland in Amsterdam West is een fysiotherapiepraktijk voor mensen met klachten en beperkingen.

### Verwijzing

Fysiotherapie De Koostraat bevindt zich in sportcentrum Caland. Drie fysiotherapiepraktijken werken hier samen. Ze behandelen en trainen mensen met alle soorten beperkingen en chronische ziekten. Zij kunnen hier alleen op verwijzing of indicatie gebruik van maken.

### Moderne faciliteiten

De praktijk is grotendeels toegankelijk. De moderne fysiotherapie ruimte bevindt zich op de verdieping. De kleedkamers en douches zijn toegankelijk. Er is een ruime lift, maar de draai vanuit de lift is klein. Het rolstoeltoilet bevindt zich op de begane grond. Bij de sportschool is een groot dakterras waar gesport kan worden, maar deze is alleen met een trap bereikbaar. De trappen zijn niet goed zichtbaar voor visueel gehandicapten.

***“Dit is een goede voorziening voor zowel mensen met specifieke problemen als voor mensen die een steuntje nodig hebben om aan hun conditie te werken. Het pand is redelijk toegankelijk. De medewerkers zijn enthousiast.”***

### Pluspunten

- + Professionele fysiotherapie voor mensen met een beperking.
- + Toegankelijk gebouw.
- + Veel moderne faciliteiten.



## Partners met wie de Amsterdamse Pluim tot stand is gekomen:



Gehandicaptensport Nederland  
Regulierenring 2b  
Postbus 200  
3980 CE Bunnik  
Web: [www.gehandicaptensport.nl](http://www.gehandicaptensport.nl)  
E-mail: [info@gehandicaptensport.nl](mailto:info@gehandicaptensport.nl)  
Telefoon: 030 6597300



Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling (DMO)  
Afdeling Sport  
Harry Visser, consulent aangepast sporten  
Weesperstraat 101  
Postbus 1840  
1000 BV Amsterdam  
Telefoon: 020 - 25 18 209  
E-mail: [h.visser@dmo.amsterdam.nl](mailto:h.visser@dmo.amsterdam.nl)  
Website: [www.sport.amsterdam.nl](http://www.sport.amsterdam.nl)



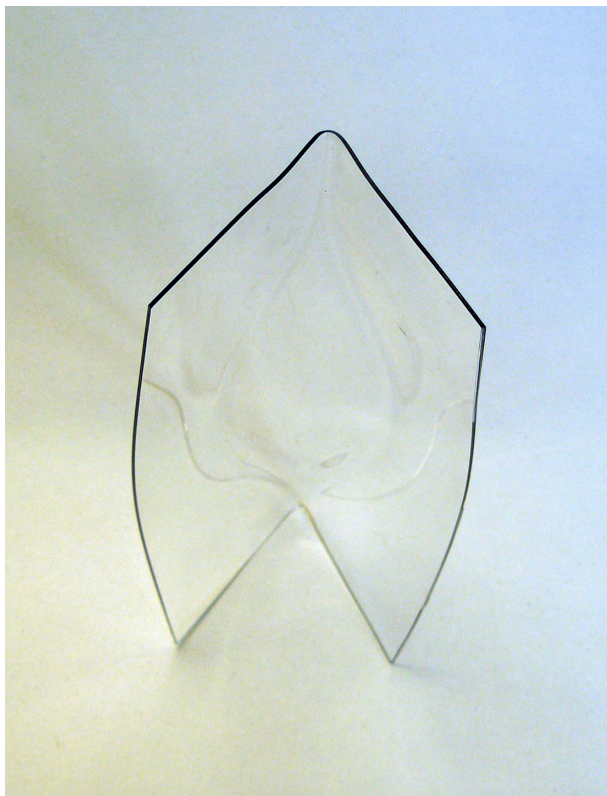
De Omslag  
W.G. plein 406  
1054 SH Amsterdam  
Web: [www.deomslag.nl](http://www.deomslag.nl)  
E-mail: [info@deomslag.nl](mailto:info@deomslag.nl)  
Telefoon: 020 4860149

*Gezonde longen,  
van levensbelang*



Astma fonds  
rayon commissie Amsterdam  
Beulingstraat 11  
1017 BA Amsterdam.  
Web: [www.amsterdam.astmafonds.nl](http://www.amsterdam.astmafonds.nl)  
E-mail: [sandra.de.graaf@astmafonds.nl](mailto:sandra.de.graaf@astmafonds.nl)  
Telefoon: 033 434 1212





De Amsterdamse Pluim, ontworpen door Bart Weggeman

**Colofon:**

Uitgave: Vereniging Cliëntenbelang Amsterdam, oktober 2010

Tekst: Annemies Gort

Vormgeving: Pauline Teunissen

Drukker: Grafiplan Nederland BV

Coördinator Visitatiecommissie: Irma Kreuger

**Cliëntenbelang**  
AMSTERDAM

\*\*\*  
**Clëntenbelang**  
A M S T E R D A M

Winnaars en genomineerden  
Amsterdamse Pluim 2009