

# Winnaars en genomineerden Amsterdamse Pluim 2011

Tien Amsterdamse sportorganisaties voor mensen met  
een beperking of chronische ziekte





# Inhoud

Voorwoord	4
In Memoriam	5
Welkom!	6
<b>Categorie geïntegreerd sporten</b>	
Koninklijke Nederlandse Handboog Schutterij Concordia	8
Amsterdamse Spoorweg Sportvereniging	9
Sportbuurtwerk Combiwel	10
Sport & Judoclub Osdorp	11
<b>Categorie gehandicaptensport</b>	
Bowling Club Amstelslad	12
Rolstoelhockey vereniging The Dolphins	13
GGZ inGeest	14
<b>Categorie commercieel/fysiotherapiepraktijken</b>	
Fitnessclub Life and Kicking	15
Slender you Amsterdam	16
Praktijk voor fysiotherapie A.H. Gerhardhuis	17
Partners	18
Colofon	19

# Voorwoord Amsterdamse Pluim

Met gepaste trots presenteer ik het boekje van de Amsterdamse Pluim, de prijs voor sportorganisaties die zich sterk maken voor het sporten van mensen met een beperking of chronische ziekte. Ik wil de winnaars van 2011, Sport- en Judoclub Osdorp, KNHS Concordia en Fitnessclub Life and Kicking van harte feliciteren. Voor alle drie geldt dat zij er veel aan doen om mensen met een beperking samen met valide mensen te laten sporten. Hun accommodatie is goed toegankelijk voor de gehandicapte sporter en er wordt extra of aangepaste begeleiding gegeven.

Ik feliciteer ook de twee winnaars van de aanmoedingsprijs: Rolstoelhockeyvereniging The Dolphins en de Amsterdamse Spoorweg Sportvereniging.

Nu Amsterdam zich sterk maakt om in 2028 gastheer te zijn van de Olympische Spelen én van Paralympics, is de Amsterdamse Pluim van extra betekenis. Onderdeel van de Olympische gedachte is immers dat iedereen op eigen niveau kan meedoen, van recreatief bewegen tot topsport. Breedte- en topsport moeten elkaar kunnen aanvullen en versterken.

En of je als Amsterdammer met een beperking nu sport bij een speciale sportvereniging, bij een fitness centrum of geïntegreerd sport, het gaat er om dat iedereen kansen krijgt om zo optimaal mogelijk aan de samenleving deel te nemen.

De winnaars en genomineerden voor de Amsterdamse Pluim dragen daar ieder op hun eigen manier aan bij.

Als laatste wil ik de organisaties bedanken die deze mooie prijs ook in 2011 weer mogelijk hebben gemaakt.



Eric van der Burg,  
Wethouder Sport



# In memoriam Clementien Heim

Op 23 maart 2011 overleed Clementien Heim, jarenlang lid van het Astma Fonds en als vrijwilligster medeoprichtster van de regioraad Amsterdam, waarin zij tot eind 2008 actief in was.

Vanaf 2002 begon het Astmafonds het organiseren van sportactiviteiten af te bouwen. De eerste grote uitdaging voor de regioraad was het zoeken naar oplossingen voor de vele sporters die niet meer op de activiteiten van het Astma Fonds konden terugvallen. Dat leek de regioraad een te groot probleem om alleen op te lossen, zodat het idee geboren werd om hierin samen te gaan werken met andere organisaties binnen Amsterdam.

De Amsterdamse Pluim, een initiatief van Clementien, werd een van de hoogtepunten uit haar vrijwilligerswerk. Zij heeft zich vijf jaar lang ingezet om die pluim van de grond te krijgen, waarbij het soms twijfelachtig was of het doel bereikt zou worden. Maar de aanhouder wint en Clementien was zo'n doorzetter, zodat zij in 2009 kon genieten van het resultaat: de uitreiking door burgemeester Job Cohen van de eerste Amsterdamse Pluim.

In oktober 2008 besloot Clementien om gezondheidsredenen haar activiteiten als vrijwilliger te beëindigen. Wij allen hoopten toen dat ze meer ruimte zou krijgen om op een succesvolle manier tegen de gevolgen van haar longziekte te mogen strijden. Deze strijd heeft ze moeten voeren tot 23 maart jl.

Met haar inzet en betrokkenheid heeft Clementien een waardevolle bijdrage geleverd aan het welzijn van chronisch zieken en gehandicapten in Amsterdam.

Voor alle betrokkenen bij de Amsterdamse Pluim zijn er vele herinneringen die bepalend zijn voor ons gevoel van gemis, maar vooral ook voor ons gevoel van trots haar te hebben gekend.

Met de voortzetting van de Amsterdamse Pluim blijven wij haar postuum eren en in gedachten houden.



# 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 genomineerd voor de Amsterdamse Pluim, de Amsterdamse stimuleringsprijs voor aangepast sporten.

## Genomineerden persoonlijk bezocht

Dit jaar hebben 43 organisaties meegedongen naar de prijs. De tien sportorganisaties die u in dit boekje vindt, onderscheiden zich op het gebied van sporten voor mensen met een beperking en chronische ziekte. Voorjaar 2011 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 zondag 25 september 2011 is de Amsterdamse Pluim uitgereikt aan:  
K.N.H.S. Concordia (categorie geïntegreerd sporten).  
Sport & Judoclub Osdorp (categorie geïntegreerd sporten).  
Fitnessclub Life and Kicking (categorie commercieel).

Twee aanmoedigingsprijzen zijn voor:  
The Dolphins (categorie gehandicaptensport).  
Amsterdamse Spoorweg Sport Vereniging (categorie geïntegreerd sporten).

## Waarom een Amsterdamse Pluim?

Dit is het derde jaar dat de Amsterdamse Pluim wordt uitgereikt. Met de Amsterdamse Pluim worden sportorganisaties gestimuleerd om zich open te stellen 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 en wordt de bekendheid van sportmogelijkheden voor mensen met een beperking vergroot. De toegankelijkheidsgegevens van de genomineerde organisaties worden gepubliceerd op [www.toegankelijkamsterdam.nl](http://www.toegankelijkamsterdam.nl). Zo kan iedereen voor zichzelf beoordelen of een sportlocatie voldoende toegankelijk is. Hiermee krijgen sporters meer keuzemogelijkheden en worden sportorganisaties gestimuleerd om beter toegankelijk te worden.

## Amsterdamse Pluim 2011

In 2010 was er eenmalig 80.000 euro beschikbaar voor de verbetering van fysieke toegankelijkheid van sportorganisaties. Het geld was het resultaat van een amendement in de gemeenteraad. De genomineerden van 2009 en 2010 hebben de kans gekregen om voorstellen ter verbetering van de toegankelijkheid in te dienen. Maar liefst zeven organisaties hebben geld gekregen om de toegankelijkheid van hun sport of locatie te verbeteren. De organisaties hebben allen twintig procent van de kosten zelf betaald, waardoor het bedrag van 80.000 euro aanzienlijk hoger is uitgevallen. Dit jaar moeten de genomineerden het doen met de aandacht en de eer. Wellicht komt er in de toekomst nog eens een gelegenheid waarbij de Amsterdamse Pluim weer geld tot haar beschikking heeft.

## Een initiatief van...

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

**Winnaar**

**KNHS Concordia**  
[www.knhs-concordia.org](http://www.knhs-concordia.org)

KNHS Concordia is een Amsterdamse handboogschietvereniging in Osdorp. Iedereen kan handboogschieten, is het motto van deze gastvrije vereniging. Mensen met een beperking zijn meer dan welkom.

### **Gastvrij en toegankelijk**

Wie een beperking heeft en van handboogschieten houdt, kan zijn hart ophalen bij KNHS Concordia. Deze gastvrije vereniging – uit 1848! – staat open voor mensen met allerlei beperkingen. Er is een rolstoeltoegankelijk toilet en het buitenveld heeft een betonnen schietlijn waar je met een rolstoel makkelijk overheen kunt rijden. Er zijn hulpmiddelen voor mensen die minder kracht hebben en voor mensen met een visuele beperking.

### **Actief beleid**

De vereniging won in 2009 al de aanmoedigingsprijs. Van de subsidie in 2010 is het pand verder aangepast en is er een betonnen buitenbaan gerealiseerd. Van de 170 leden hebben er tien een beperking, maar de vereniging voert actief beleid om meer mensen met een beperking als lid binnen te halen. Het gebouw in Sportpark Ookmeer in Osdorp is goed bereikbaar per auto. Het pad vanaf de parkeerplaats naar de schietbaan moet nog wel worden verbeterd

***“Dit is een gezellige vereniging waar mensen met en zonder beperking kunnen handboogschieten. In de hele sfeer proef je hun motivatie om iedereen te laten genieten van deze sport.”***

### **Pluspunten**

- + Gastvrije sfeer
- + Betonnen schietlijn
- + Rolstoeltoilet



[www.toegankelijkamsterdam.nl](http://www.toegankelijkamsterdam.nl)



In Duivendrecht zit de Amsterdamse Spoorweg Sportvereniging, kortweg ASSV. Deze vereniging is eigenlijk voor spoorwegpersoneel, maar staat ook open voor mensen die niet bij NS werken. Met en zonder lichamelijke beperking.

## Showdown

ASSV is een sportvereniging waar mensen met en zonder lichamelijke beperking van harte welkom zijn. Je kunt hier heel veel sporten beoefenen, zoals biljarten, darts, klaverjassen, sjoelen, tafeltennis, handboogschieten en line-dance. Speciaal voor visueel beperkten is er Showdown, een sport dat puur op gehoor wordt gespeeld.

## Fris Pand

Het gebouw, vlakbij metrohalte Strandvliet, oogt ruim en fris. De benedenverdieping is toegankelijk voor rolstoelen. Er is een rolstoeltoilet en er zijn twee speciale parkeerplaatsen. Er is geen lift naar de bovenverdieping, maar beneden is een ruimte speciaal voor mensen die daardoor boven niet kunnen sporten. Een geleidelijk naar de entree ontbreekt nog.

***“Dit is een valide sportvereniging die zeker openstaat voor gehandicapte sporters. De organisatie maakt een stevige indruk en is zeer klantvriendelijk.”***

## Pluspunten

- + Showdown voor visueel gehandicapten
- + Ruim en fris pand
- + Goed bereikbaar met metro en auto



Sportbuurtwerk Combiwel organiseert allerlei sportactiviteiten in sporthal De Pijp. Judo, turnen, zaalvoetbal, conditietraining. Iedereen uit de buurt is welkom, ook kinderen en volwassenen met een beperking.

### Tafeltennis

Combiwel zet zich ervoor in dat ook mensen met een beperking kunnen sporten. Per persoon wordt gekeken naar de mogelijkheden om met een bepaalde sport mee te doen. Het aanbod is breed: zo is er tennis, tafeltennis, judo, conditietraining, fietsles, atletiek voor kinderen.

### Mooie sportzalen

Combiwel beschikt over mooie, goed verlichte sportzalen en een ruime kantine. Alle ruimtes zijn toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Er zijn twee rolstoeltoiletten en er is een lift. De lift is voor sportievelingen want de deur gaat razendsnel dicht! In de douche zijn geen speciale voorzieningen. Bij mooi weer kan er buiten worden gesport.

***“Combiwel zoekt naar oplossingen om het mogelijk te maken dat je met een sport kan meedoen.”***

### Pluspunten

- + Ruime sportzalen
- + Lift naar bovenzalen
- + Goed bereikbaar



## Winnaar

## Sport- en judoclub in Osdorp [www.sport-judoclub.nl](http://www.sport-judoclub.nl)

Altijd al judo willen leren? Ga langs bij de Sport- en judoclub in Osdorp. Deze gastvrije judovereniging heeft kinderen en jongeren veel te bieden. Er is speciale aandacht voor kinderen met alle soorten beperkingen.

### Gebarentaal

Voor judolessen is een beperking geen enkel bezwaar. Dat is het motto van deze sportclub en die visie brengt de vereniging ook in de praktijk. Alles wordt uit de kast gehaald om kinderen gewoon te laten meetrainen. Eén van de trainers heeft gebarentaal geleerd om dove kinderen te kunnen trainen. Verder trainen er kinderen met verstandelijke beperkingen en is er een groep voor autistische kinderen.

### Veel leden

Met een grote lift – waar veel rolstoelen en scootmobiels in passen – bereik je de judozalen in het pand in Osdorp. Het pand maakt een wat verouderde indruk, maar de vereniging geeft op veel meer plekken in Amsterdam en omgeving les. Er zijn 1300 leden. Vanaf drie jaar zijn kinderen welkom om judo te leren.

***“Dit is een club waar iedereen welkom is en waar de mogelijkheden van ieder mens de boventoon voeren. Er sporten kinderen met een auditieve, visuele, verstandelijke en lichamelijke beperking. Er wordt goed samen gesport en samengewerkt. Ze accepteren elkaar.”***

### Pluspunten

- + Judo voor kinderen met allerlei beperkingen
- + Grote lift
- + Docent die gebarentaal kent



## Bowlingclub Amstelstad

Bowlingclub Amstelstad is een kleine vereniging voor slechthorende en dove mensen. De club speelt twee keer per week in Bowlingcentrum Knijn in Amsterdam Zuid. Er wordt ook competitie gespeeld en meegedaan aan de landelijke league.

### Leden gezocht

Bowlingclub Amstelstad is een vereniging voor dove en slechthorende bowlers. Zij spelen in twee aparte groepen. De vereniging telt weinig leden en wil groeien. Het bestuur hoort graag hoe ze aantrekkelijker kan worden voor mensen die van bowlen houden. Mogelijk vormt de prijs een drempel: bowling is vergeleken met andere sporten duur.

### De locatie

De bowlingclub gebruikt de banen van Bowlingcentrum Knijn. Dit pand is niet geschikt voor rolstoelgebruikers. Weliswaar is er een lift naar het centrum op de eerste etage, maar de banen zelf kunnen alleen via een trapje worden bereikt. Het rolstoeltoilet is buiten gebruik. Wel staat Bowlingcentrum Knijn open voor mensen met diverse beperkingen.

***“Deze vereniging is met veel enthousiasme bezig met bowlen. Ze staan open voor verbeteringen. Maar bowlen is beslist geen sport voor mensen met een kleine beurs.”***

### Pluspunten

- + Bowlen voor slechthorenden en doven
- + Competitie en landelijke league
- + Open sfeer



The Dolphins is een E-hockeyvereniging, speciaal voor mensen met een elektrische rolstoel. Er wordt op hoog niveau gespeeld. De wekelijkse training is op zaterdag in sporthal Gaasperdam.

### Sportrolstoelen

The Dolphins is een vereniging met twintig leden. De leden spelen in elektrisch aangedreven sportrolstoelen en gebruiken T-sticks of handsticks. Er zijn drie teams. Alle spelers worden uitgedaagd om op een zo hoog mogelijk niveau te komen. Nieuwe spelers worden getraind door ervaren spelers.

### Aangepaste bus

De trainingen vinden plaats in sporthal Gaasperdam die goed toegankelijk is. Er zijn vier rolstoeltoiletten en er is een traplift naar de tribune. Spelers die net beginnen, kunnen een elektrische rolstoel in bruikleen krijgen. Er is een regeling met Connexion om de spelers per aangepaste bus naar de wedstrijden te vervoeren.

*“Dit is een zeer gedreven sportclub waar men op perfecte wijze op hoog niveau elektrisch rolstoelhockey kan spelen.”*

### Pluspunten

- + Hockey voor rolstoelgebruikers
- + Aangepaste sporthal
- + Hoog sportniveau



Fitness voor jonge GGZ-cliënten? Het is mogelijk in Sportcentrum Caland. GGZ inGeest biedt hier fitnessstraining, inclusief begeleiding door een personal trainer.

### Opstap

De fitnessstraining is voor GGZ-cliënten tussen de 18 en 27 jaar. GGZ inGeest huurt voor deze groep een fitnessruimte in het Caland Sportcentrum. Met dit aanbod wil GGZ inGeest de cliënten niet alleen fysiek sterker maken, het is ook bedoeld als opstap naar activiteiten buiten de GGZ. Er is veel aandacht voor de persoonlijke problemen van de sporters.

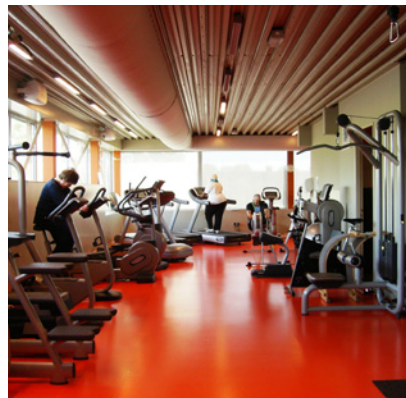
### Goed team

Sportcentrum Caland heeft een mooie fitnessruimte met alle denkbare fitnessapparatuur zoals cardioapparaten, losse gewichten en plekken voor krachttraining. De deelnemers worden begeleid door een enthousiast team met een fysiotherapeut en een personal trainer.

*“De fysiotherapeut en de personal trainer besteden veel aandacht aan zowel de fysieke als de mentale problemen van deze mensen. Je ziet aan de deelnemers dat ze groeien.”*

### Pluspunten

- + Fitness voor GGZ-cliënten
- + Goede begeleiding
- + Moderne fitnessruimte



## Winnaar

## Fitnessclub Life and Kicking [www.lifeandkicking.nl](http://www.lifeandkicking.nl)

Life and Kicking is een fitnessclub op IJburg. De club is goed toegerust voor mensen met beperkingen. Hier trainen ook mensen met een verstandelijke beperking.

### Speciale toestellen

De grote fitnesszaal van Life and Kicking is opgedeeld in 'eilandjes'. Zo kunnen verschillende groepen op hun eigen eiland trainen en zijn de gangpaden breed. De club beschikt over veel cardio- en krachtapparatuur. Er zijn speciale toestellen voor mensen met een beperkte hand- of beenfunctie. Er is ook een toestel voor sporters die vanuit een rolstoel willen trainen.

### Fysiotherapeut

Life and Kicking staat open voor mensen met een beperking. De club beschikt over een groot rolstoeltoilet, ook geschikt om je om te kleden en te douchen. Een fysiotherapeut helpt mensen met beperkingen op weg. De eigenaar organiseert verder allerlei extra activiteiten, zoals een kerstmaaltijd voor buurtbewoners met een verstandelijke beperking.

*“Een sportorganisatie die erg goed bezig is met het welzijn van mensen met een beperking.”*

### Pluspunten

- Toegankelijk voor mensen met beperkingen
- + Grote, moderne fitnessruimte
- + Speciaal fitnessapparaat voor rolstoelgebruikers



Slender You is bewegen op een behandelbank. Slender You is zeer geschikt voor mensen met een beperking die moeilijk kunnen sporten. In Amsterdam is dit mogelijk in Nieuw West.

### Behandelbanken

Slender You is handig voor mensen die willen trainen maar door lichamelijke beperkingen dat niet kunnen. In een uur tijd worden alle spiergroepen onder de loep genomen. In de behandelruimte zijn zeven behandelbanken die samen het programma vormen. Per bank ben je tien minuten bezig met de training. Er is een aparte bank voor mensen die polio hebben gehad.

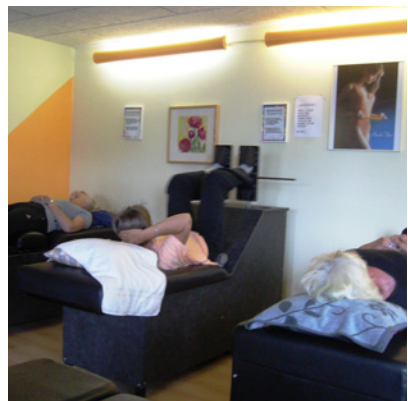
### Niet rolstoeltoegankelijk

Deze bewegingstherapie is alleen geschikt voor mensen die zelf op een bank kunnen komen. Ook kunnen armen en benen niet vastgezet worden, waardoor een vrij goede arm- en beenfunctie een vereiste is. Het pand aan de Heverleestraat is niet toegankelijk voor rolstoelen. Douche en toilet zijn niet aangepast.

*“Het zijn mooie apparaten. Maar als de machines gaan bewegen, moeten je spieren dat wel kunnen volgen. Anders vliegen je benen en armen alle kanten op.”*

### Pluspunten

- + Eenvoudige bewegingstherapie
- + Alle spiergroepen worden behandeld
- + Mooie behandelbanken





Een betere conditie krijgen met COPD? Dat kan in de praktijk voor fysiotherapie in het AH Gerhardhuis in Slotermeer. Een fysiotherapeute geeft fitnessstraining inclusief begeleiding.

### Conditie

Mensen met COPD kunnen in deze praktijk zowel individueel als in groepsverband trainen. Dit is mogelijk op woensdag en vrijdag. Eerst wordt getraind op apparaten, daarna is er een gezamenlijke fitnessstraining. Een deskundige fysiotherapeut geeft begeleiding.

### Goede sfeer

De deelnemers geven aan dat hun algehele conditie verbetert door deze training. Maar dat vinden ze niet de enige meerwaarde. Men komt ook voor de goede sfeer en de prettige sociale contacten.

*“Het is duidelijk dat de mensen van de groep heel veel voor elkaar betekenen. Maar dat wil niet zeggen dat ze gezellig blijven zitten en praten. Precies op tijd gaat iedereen aan de slag.”*

### Pluspunten

- Training voor COPD-patiënten
- + Goede sfeer
- + Begeleiding door fysiotherapeut



## 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



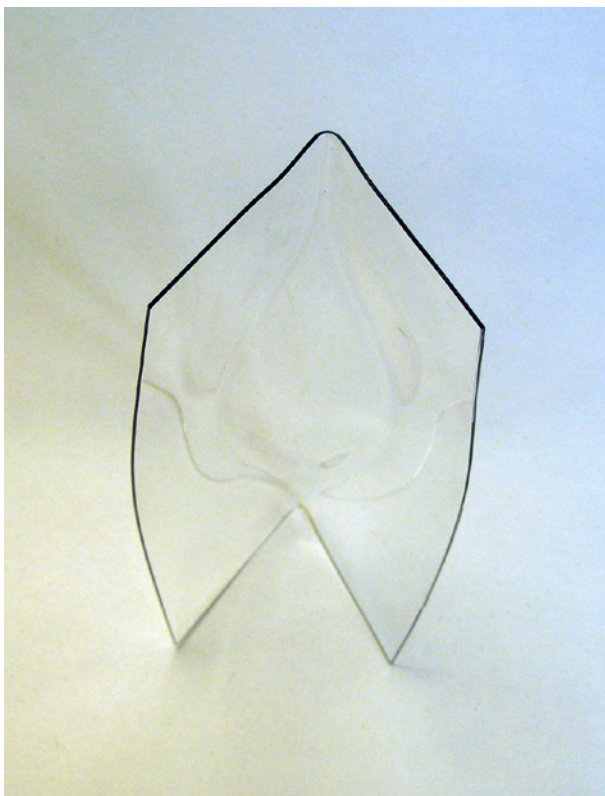
SportService Amsterdam  
Harry Visser, consultant aangepast sporten  
Burgerweeshuispad 54  
Postbus 46  
1000 AA Amsterdam  
Telefoon : 06 202 89 634  
E-mail : [h.visser@dmo.amsterdam.nl](mailto:h.visser@dmo.amsterdam.nl)  
Website: [www.sport.amsterdam.nl](http://www.sport.amsterdam.nl)



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



Astma Fonds  
Stationsplein 127 | Postbus 627  
3800 AP Amersfoort  
Telefoon: 033 434 12 44  
[e jelmer.krom@astmafonds.nl](mailto:jelmer.krom@astmafonds.nl)  
<http://www.astmafonds.nl>



De Amsterdamse Pluim, ontworpen door Bart Weggeman

**Colofon:**

Uitgave: Vereniging Cliëntenbelang

Amsterdam, september 2011

Tekst: Annemies Gort

Vormgeving: Pauline Teunissen

Drukker: Grafiplan Nederland BV

Coördinator Visitatiecommissie: Irma Kreuger



Winnaars en genomineerden  
Amsterdamse Pluim 2011