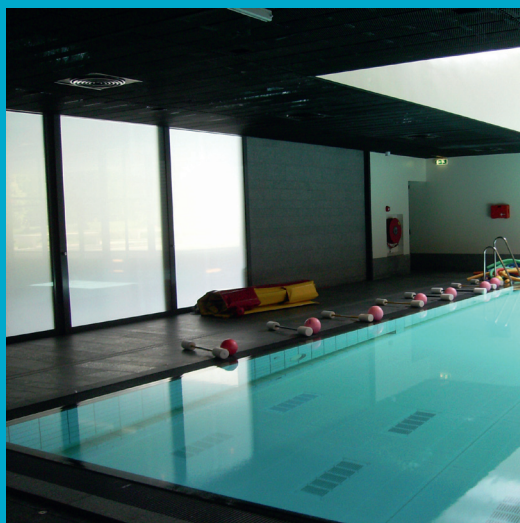


Winnaars en genomineerden Amsterdamse Pluim 2012

Negen Amsterdamse sportorganisaties voor mensen met
een beperking of chronische ziekte



Inhoud

Voorwoord	2
Welkom!	3
Categorie Geïntegreerd sporten	
Zwem en Polovereniging Het Y	5
Sciandri	6
Categorie Gehandicaptensport	
Heliomare	7
Stichting Speciaal Paardrijden Amstelland	8
Stichting Ik Beweeg: Big Move	9
E-Hockey The Dolphins	10
Categorie Commercieel	
Fysiotherapie Van Diemenstraat	11
Basic Touch	12
Sportplaza Mercator	13
Partners van de Amsterdamse Pluim	14
Colofon	15
Colofon	

Voorwoord

Met veel enthousiasme presenteer ik het boekje van de Amsterdamse Pluim en de Jeugdprijs 2012. Allereerst wil ik de winnaars van de Amsterdamse Pluim van dit jaar, Sciandri, Rolstoelhockeyvereniging The Dolphins en Fysiotherapiepraktijk Basic Touch, van harte gelukwensen. Ook feliciteer ik de winnaars van de jeugdprijs, die op het moment van dit schrijven nog onbekend zijn. We zullen de winnende projecten volgen!

Cliëntenbelang Amsterdam wil met de Amsterdamse Pluim bijdragen aan de bekendheid van sportmogelijkheden in Amsterdam. Dat doen we door het uitreiken van de prijs, maar ook door de toegankelijkheidsgegevens van de genomineerden te publiceren op de website Toegankelijk Amsterdam, zodat mensen met een beperking kunnen zien hoe geschikt een locatie voor hen is.

De prijs blijft, net als de Amsterdamse samenleving, in beweging. Op zoek naar de beste manier om dit doel te bereiken: nog meer aanbod en nog meer Amsterdammers met een beperking aan het bewegen krijgen. Dit jaar met een speciale prijs voor sportprojecten voor jeugd met een beperking.

Sport en bewegen worden steeds belangrijker in de samenleving. Dat ook het aangepast sporten enorm in ontwikkeling is, heeft iedereen kunnen zien bij de afgelopen Paralympische spelen. Nog nooit was er zoveel aandacht voor prestaties van sporters met een beperking en het niveau was hoger dan ooit! Steeds meer Amsterdammers met een beperking zijn lid van een sportvereniging. In 1990 stonden in Amsterdam 600 mensen ingeschreven bij 6 sportorganisaties; nu sporten meer dan 10.000 Amsterdammers met een beperking bij ruim 350 verschillende sportorganisaties!

Maar we zijn er nog niet. Nog veel meer mensen met een beperking zouden regelmatig kunnen bewegen en sportdeelname van jeugd met een beperking blijft achter bij de ontwikkeling van de volwassenen met een beperking. Daarom ben ik blij dat er dit jaar zoveel enthousiasme was bij verschillende partijen om bij te dragen aan de Jeugdprijs. Na vanmiddag kunnen minimaal 3 sportorganisaties spullen aanschaffen of plannen uitvoeren om zo veel mogelijk jongeren met een beperking te kunnen laten sporten!

Ik wens u allemaal een mooie en inspirerende uitreiking en hoop u volgend jaar weer te mogen begroeten bij het eerste lustrum van de Amsterdamse Pluim.

Ad Warnar,
Directeur Cliëntenbelang Amsterdam.

Welkom!

Welkom bij de uitreiking van de vierde editie van de Amsterdamse Pluim! Veel sportorganisaties zijn weer bereid geweest de enquête in te vullen van de Amsterdamse Pluim. Dankzij uw inzet kan de Amsterdamse Pluim bestaan. Wij willen alle organisaties hiervoor hartelijk bedanken.

Visitaties

Ook dit jaar heeft de visitatiecommissie van de Amsterdamse Pluim weer alle genomineerden bezocht. De visitatiecommissie is een groep ervaringsdeskundigen die in verschillende samenstellingen de genomineerde sportorganisaties bezoekt. De samenstelling van de groep is divers. Daardoor is ook de blik waarmee de commissie naar de genomineerden kijkt heel breed. De mening van de visitatiecommissie is doorslaggevend bij het bepalen van de winnaars.

Genomineerden 2012

Categorie Geïntegreerd sporten

Zwem- en polovereniging Het Y
Sciandri

Categorie Gehandicaptensport

Heliomare
Stichting Speciaal Paardrijden Amstelland
Stichting Ik beweeg/Big move Amsterdam Zuid
Rolstoelhockeyvereniging The Dolphins

Categorie Commercieel

Fysiotherapie Van Diemenstraat
Basic Touch
Sportplaza Mercator

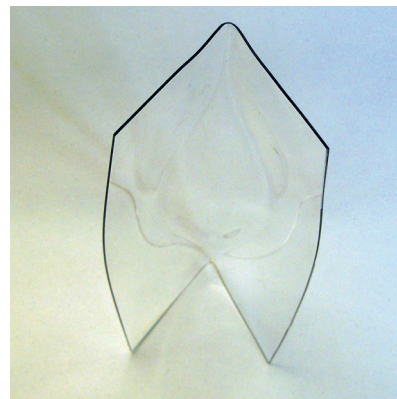
in dit boekje kunt u kennis maken met alle genomineerden en de winnaars van dit jaar.

Een initiatief van...

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

Prijs in beweging

De Amsterdamse Pluim is een prijs die - heel toepasselijk - 'in beweging' blijft. Zo is dit jaar de aanmoedigingsprijs vervangen door een themaprijs. Deze themaprijs helpt bij het financieren van sportinitiatieven die passen bij het specifieke thema. Het thema van 2012 is Jeugd. Aan de andere kant van dit boekje kunt u lezen met welke samenwerkingspartners en sponsors de Jeugdprijs tot stand gekomen is en hoe jongeren zelf bepalen welke sportprojecten geld zullen krijgen.



De Amsterdamse Pluim, ontworpen door Bart Weggeman

In vijf zwembaden in Amsterdam kom je zwemvereniging Het Y tegen. Je kunt er zwemles nemen, waterpolo spelen en wedstrijdzwemmen. Zwemmers met een beperking zijn van harte welkom!

Oudste vereniging

Zwemvereniging Het Y is één van de oudste zwemverenigingen van Amsterdam. Leden kunnen deelnemen aan zwemtrainingen, wedstrijdzwemmen en zwemlessen op alle niveaus. Er zijn vijf waterpoloteams, van jong tot oud. De vereniging heeft geen eigen bad maar maakt gebruik van zwembaden in de stad. In de zomer wordt er ook in open water gezwommen.

Goede sfeer

Zwemvereniging Het Y heeft een paar leden met een chronische ziekte. Ze krijgen goede begeleiding en er wordt goed gelet op hun mogelijkheden en beperkingen. De visitatiecommissie heeft deze zomer de zwemwedstrijden in de Gaasperplas bezocht. De sfeer was erg goed, de omgeving rustgevend maar de route via het Langbroekpad lastig voor scootmobiels en rolstoelen. De vereniging heeft de deuren wijd open voor leden met beperkingen.

“Twee zwemmers met een verstandelijke beperking staan klaar voor de start voor de officiële wedstrijd op 500 meter. Ze horen er echt bij, er wordt aandacht aan ze besteed en er is extra begeleiding.”

Pluspunten

- + Open voor mensen met een beperking
- + Goede begeleiding
- + In de zomer zwemmen in open water

www.toegankelijkamsterdam.nl



Winnaar

Sciandri
www.sciandri.com

Bij Sciandri sporten elke week mensen uit verschillende doelgroepen op allerlei locaties in Amsterdam. Een keer per week organiseert Sciandri een sportles voor mensen met een verstandelijke beperking.

Bewegen

De sportles van Sciandri vindt plaats in de mooie sportzaal van De Werf in Amsterdam Noord. Deze zaal hoort bij een woonvoorziening voor mensen met beperkingen. Tijdens de sportles wordt alles gedaan om mensen met een verstandelijke beperking te stimuleren om te bewegen. Er is veel persoonlijke aandacht voor de sporters. Er is een trainster maar er zijn ook twee vrijwilligers die voor de begeleiding zorgen.

Sport

Sciandri is een organisatie die in heel Amsterdam sportactiviteiten organiseert voor allerlei doelgroepen, waaronder mensen met beperkingen. De kernactiviteiten zijn: sportbuurtwerk & sportstimulering en sportevenementen & -projecten vanuit een sportief-maatschappelijke invalshoek. Dat doet Sciandri voor diverse doelgroepen zoals kinderen, tieners en jongeren en ook voor mensen met een beperking en ouderen.

“Dit is een zeer gedreven team dat echt hard werkt om het de sporters naar de zin te maken maar ze ook volop laat bewegen. Een plek waar je je meteen thuis en welkom voelt.”

Pluspunten

- + Sporten op muziek
- + Persoonlijke aandacht
- + Mooie sportzaal



www.toegankelijkamsterdam.nl

Heliomare
www.heliomare.nl

Heliomare is een revalidatiecentrum voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel. Er zijn trainingsprogramma met als doel: maximale zelfstandigheid!

Enthousiast

Heliomare aan de Baarsjesweg heeft allerlei trainingsprogramma's voor mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking: fitness, banenzwemmen, aquagym, zumba... Deelnemers krijgen eerst een sporttest waarna een trainingsplan wordt gemaakt. De medewerkers zijn enthousiast en gemotiveerd om mensen te helpen bij het revalideren.

Wii

Het pand in Amsterdam West is zeer geschikt voor mensen met allerlei beperkingen. Er zijn geen drempels, er zijn meerdere aangepaste toiletten en er is een zeer ruime aangepaste toilet annex douche. Heliomare beschikt over diverse oefenruimtes, een fitnessruimte en een Wii-trainingsruimte. Maar er is nog veel meer, zoals een leesruimte, een rustruimte en een plek waar je kunt kokkerellen.

“We krijgen de badkamer met toilet te zien. Wow! Daar kan ik wel een rondje maken met de scoot. Het lijkt wel een mini huiskamer, zo groot.”

Pluspunten

- + Toegankelijk pand
- + Grote badkamer met aangepast toilet
- + Enthousiaste medewerkers



www.toegankelijkamsterdam.nl

Al bijna dertig jaar organiseert Stichting Speciaal Paardrijden Amstelland paardrijlessen voor kinderen met een beperking. De lessen vinden plaats op zaterdagmiddag in het Amsterdamse bos. Plezier staat voorop!

Manege

Elke zaterdagmiddag kunnen kinderen tussen de 6 en 12 jaar paardrijden in manege Nieuw Amstelland in het Amsterdamse bos. De lessen zijn voor kinderen met een verstandelijke beperking, soms ook met een lichte lichamelijke beperking. De lessen worden begeleid door een instructrice en enthousiaste vrijwilligers, zowel ouders als 'gewone' gebruikers van de manege. Dit zorgt voor een sfeer van integratie: de groep hoort er helemaal bij.

Bak

De manege ligt prachtig in het groen van het Amsterdamse bos. Er is een binnenrijbaan, een overdekte rijbaan en een buitenrijbaan. Bij mooi weer wordt er in het bos gereden. De manege is goed toegankelijk maar er zijn geen speciale voorzieningen voor rolstoelgebruikers. Op de veiligheid wordt goed gelet. Alle kinderen hebben een eigen begeleider.

“Het is leuk om sporters die een speciale behandeling nodig hebben hun sport te zien beoefenen. In een normale manege, tegen een spotprijs, op de duurste tijd van de week.”

Pluspunten

- + Paardrijles op zaterdagmiddag
- + Warme sfeer
- + Lage lesprijs



www.toegankelijkamsterdam.nl

Bewegen helpt bij het overwinnen van lichamelijke en psychische problemen. Dat is de gedachte achter het bewegingsprogramma Big Move. Doel: grotere zelfredzaamheid!

Elke week

In Amsterdam Zuid organiseert de stichting Ik Beweeg het bewegingsprogramma Big Move. Het is een groepsprogramma vanuit de gedachte dat het lastig is om bewegen je in je eentje vol te houden. De groep komt een half jaar lang elke week bij elkaar. Er worden diverse bewegingsoefeningen gedaan waarbij de deelnemers elkaar helpen en motiveren, ondersteund door een begeleider. Zelfredzaamheid staat centraal.

Buiten

Big Move vindt plaats in allerlei wijken in de stad. Deze groep traint in Amsterdam Zuid. Als het weer het toelaat, wordt er buiten geoefend. Er is een speciale applicatie ontwikkeld waarmee deelnemers hun persoonlijke resultaten kunnen zien. Dit bewegingsprogramma wordt eens per vijf jaar vergoed door de ziektekostenverzekeraar, op verwijzing van de huisarts.

“Iedereen is hier welkom. De twee vaste begeleiders kijken goed naar wat je mogelijkheden zijn en proberen dat dan zo goed mogelijk in te vervullen.”

Pluspunten

- + Bij mooi weer: training buiten
- + Vergoed door verzekeraar
- + Bewegen in groepsverband



www.toegankelijkamsterdam.nl

Winnaar

Roelstoel hockeyvereniging The Dolphins www.thedolphins.nl

Elke zaterdag is er E-hockeytraining in sporthal Gaasperdam. Doel: rolstoel hockey op een zo hoog mogelijk niveau brengen. En dat lukt!

Competitie

The Dolphins is een Amsterdamse hockeyvereniging voor sporters met een elektrische rolstoel. The Dolphins traint elke week in sporthal Gaasperdam en neemt deel aan de landelijke en regionale elektrisch rolstoel hockey-competitie. De vereniging wil op landelijk niveau zo ver mogelijk komen. Het is een vereniging voor en door leden: spelers met ervaring dragen hun ervaring en techniek over op nieuwkomers.

Stoeltjeslift

The Dolphins traint in sporthal Gaasperdam in Amsterdam Zuidoost. Het pand is goed bereikbaar en prima toegankelijk. Dat geldt ook voor de mooie grote sportzaal. Voor mensen met een rolstoel zijn er vier aangepaste toiletten (zonder alarmsysteem). De tribune is via een stoeltjeslift bereikbaar voor wie geen trap kan lopen.

“Zo’n vijftien hockeyers zijn op twee velden aan het trainen. Met verbazing kijk ik naar de snelheid en wendbaarheid van de sport-rolstoelen. Nu wordt mij ook de naam van de vereniging duidelijk. Dolfijnen zijn snelle, wendbare sociale dieren en dat straalt deze vereniging ook uit.”

Pluspunten

- + Goed toegeruste hockeyvereniging
- + Gedreven vrijwilligers
- + Toegankelijk pand

www.toegankelijkamsterdam.nl



Fysiotherapie Van Diemenstraat www.herniacentrumamsterdam.nl

In het centrum van Amsterdam bevindt zich fysiotherapiepraktijk Van Diemenstraat, gespecialiseerd in herniaklachten. Je kunt hier terecht voor allerlei vormen van therapie.

Hernia

Kaakfysiotherapie, kinderfysiotherapie, podoposturaal therapie... bij de fysiotherapiepraktijk Van Diemenstraat is dit allemaal mogelijk. De praktijk biedt daarnaast conditietraining, sportrevalidatie en fitness. Het centrum profileert zich als enige fysiotherapiepraktijk die zich primair richt op de behandeling van herniaklachten. De praktijk is gevestigd in een breed gezondheidscentrum. Tijdens het bezoek van de visitatiecommissie was de praktijk helaas niet toegankelijk voor rolstoelen.

Oefenplan

Het pand bestaat uit een oefenzaal met kracht- en conditieapparatuur, drie behandelruimten en een kleedkamer. Het pand is moeilijk bereikbaar voor mensen met een scootmobiel of rolstoel. Wie zich aanmeldt, krijgt eerst een persoonlijk oefenplan. Daarna kan worden deelgenomen aan een therapiegroep.

“De ingang van de fysiotherapie praktijk bevindt zich in een smalle steeg. De bel is moeilijk te vinden voor een slechtziende. Maar nadat we de deur en de bel gevonden hebben, wordt er open gedaan door een vriendelijke en enthousiaste eigenaar.”

Pluspunten

- + Mooie oefenzaal
- + Persoonlijk oefenplan
- + Gespecialiseerd in hernia

www.toegankelijkamsterdam.nl



Winnaar

Basic Touch
www.basictouch.com

Basic Touch is een fysiotherapiepraktijk in Amsterdam Oost waar allerlei bewegingscursussen kunnen worden gevolgd. Geen moeite is te veel om mensen met een beperking deel te laten nemen!

Heerlijke Bewegingen

Bij Basic Touch kun je deelnemen aan bijzondere bewegingscursussen, zoals FlowMotion. Daarbij maak je bewegingen met een Aquaswing, een waterzak. Als de oefening goed wordt uitgevoerd, hoor je de gelijkmatige stroom van water. De gedachte hierachter is dat je energie weer gaan stromen en blokkades in het lichaam worden opgelost.

Lichte Oefenzaal

De cursussen van Basic Touch vinden plaats in het Mirrorcentre, vlak naast het Muiderpoortstation. Het centrum is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De oefenruimte is licht en heeft een prettige sfeer. Het gebouw en de oefenzaal zijn niet rolstoeltoegankelijk. Er is ook geen rolstoeltoilet. De hoofdingang is niet rolstoeltoegankelijk, maar als je het van te voren meldt, kun je via de zijingang naar binnen geholpen worden. Voor de organisatoren is geen moeite te veel om mensen met een beperking welkom te heten.

“De sfeer in de groep is erg goed. De mensen zijn heel warm, oplettend en betrokken.”

Pluspunten

- + Gastvrije en betrokken sfeer
- + Goede begeleiding
- + Mooi bewegingsaanbod



www.toegankelijkamsterdam.nl

Sportplaza Mercator
www.sportplazamercator.nl

Sportplaza Mercator is een modern en groot sportcomplex in West. Je kunt er zwemmen, fitnessen en deelnemen aan allerlei groepscursussen.

Toegankelijk

Sportplaza Mercator is toegankelijk voor mensen met een beperking. Er is een lift waarmee je op de verdiepingen kunt komen naar de fitnessapparatuur en sauna. Verder is er een rolstoeltoilet en een grote kleedruimte die kan worden gebruikt door mensen met een rolstoel. Om deze voorzieningen te kunnen gebruiken, moet men zich wel melden bij de kassa. De kluisjes zijn niet bruikbaar door mensen met een visuele beperking.

Zwembad

Het zwembad heeft een mooi therapiebad. De temperatuur is 32 graden en de bodem is in hoogte verstelbaar. De tillift is aan het plafond gemonteerd. Aan het therapiebad is een gewoon zwembad gekoppeld met een leuning in het bad.

“De lift brengt je naar alle verdiepingen, maar deze kun je niet standaard gebruiken omdat kinderen er mee spelen.”

Pluspunten

- + Lift
- + Mooi therapiebad
- + Vier gehandicaptenparkeerplaatsen



www.toegankelijkamsterdam.nl

Partners met wie de Amsterdamse Pluim tot stand is gekomen:



Gemeente Amsterdam SportService

SportService Amsterdam
Harry Visser, consultant aangepast sporten
Burgerweeshuispad 54
Postbus 46
1000 AA Amsterdam
Telefoon: 06 20289634
E-mail: h.visser@dmo.amsterdam.nl
Website: www.sport.amsterdam.nl



De Omslag
W.G. plein 406
1054 SH Amsterdam
Telefoon: 020 4860149
E-mail: info@deomslag.nl
Website: www.deomslag.nl

*Gezonde longen,
van levensbelang*



Astma Fonds
Stationsplein 127
Postbus 627
3800 AP Amersfoort
Telefoon: 033 434 12 44
E-mail: e.jelmer.krom@astmafonds.nl
Website: www.astmafonds.nl



Gehandicaptensport Nederland
Regulierenring 2b
Postbus 200
3980 CE Bunnik
Telefoon: 030 6597300
E-mail: info@gehandicaptensport.nl
Website: www.gehandicaptensport.nl

Dit boekje is mede tot stand gekomen dankzij:



Colofon:

Uitgave: Vereniging Cliëntenbelang Amsterdam, september 2012
Tekst: Annemies Gort
Vormgeving: Pauline Teunissen
Drukker: Castellum drukwerk
Coördinator Visitatiecommissie: Irma Kreuger