

# Winnaars en genomineerden Amsterdamse Pluim 2009

Tien prima sportorganisaties voor mensen met een beperking of chronische ziekte in Amsterdam



# Inhoud

Welkom!		3
Categorie geïntegreerd sporten		
Hockeyvereniging Myra	<a href="http://www.hvmyra.nl">www.hvmyra.nl</a>	4
Judovereniging Bushido	<a href="http://www.sporthalgaasperdam.nl/judo">www.sporthalgaasperdam.nl/judo</a>	5
KNHS Concordia	<a href="http://www.knhs-concordia.org">www.knhs-concordia.org</a>	6
Tijgertje	<a href="http://www.tijgertje.nl">www.tijgertje.nl</a>	7
Categorie gehandicaptensport		
Sailability	<a href="http://www.sailability.nl">www.sailability.nl</a>	8
St. Ago-zwembad	<a href="http://www.agozwembad.nl">www.agozwembad.nl</a>	9
Stichting Prisma	<a href="http://www.stichtingprisma.nl">www.stichtingprisma.nl</a>	10
Stichting Viscentra Gehandicaptten	<a href="http://www.viscentrumgehandicaptten.nl">www.viscentrumgehandicaptten.nl</a>	11
Categorie commercieel/fysiotherapiepraktijken		
Fysiotherapiepraktijk		
FysioPlus De Mirandabad	<a href="http://www.fysioplus.nl">www.fysioplus.nl</a>	12
Palestra Fitness Centre	<a href="http://www.palestra-amsterdam.nl">www.palestra-amsterdam.nl</a>	13
Partners		14
Colofon		15

# Welkom!

Dit boekje bevat een kijkje in de keuken van tien Amsterdamse sportorganisaties die opstaan voor mensen met een beperking of chronische ziekte. De tien organisaties zijn in 2009 genomineerd voor de Amsterdamse Pluim, de nieuwe prijs voor aangepast sporten.

## Genomineerden persoonlijk bezocht

Ruim veertig organisaties hebben meegedongen naar de prijs. De tien sportorganisaties die zijn genomineerd, onderscheiden zich speciaal op het gebied van sporten voor mensen met een beperking en chronische ziekte. Voorjaar 2009 zijn deze organisaties bezocht door een visitatiecommissie van mensen met verschillende beperkingen en chronische ziekten. Het team heeft beoordeeld hoe toegankelijk de sportorganisaties. Dit boekje bevat een kort verslag van die tien bezoeken.

## Drie winnaars en een aanmoedigingsprijs

Op 15 oktober 2009 is de Amsterdamse Pluim uitgereikt aan:

Tijgertje (categorie geïntegreerde sporten)

Stichting Viscentra Gehandicaptensport (categorie gehandicaptensport)

Palestra Fitness Centre (categorie commercieel/fysiotherapiepraktijken).

De aanmoedigingsprijs is uitgereikt aan KNHS Concordia.

## Waarom een Amsterdamse Pluim?

Met de Amsterdamse Pluim worden sportorganisaties gestimuleerd toegankelijk te zijn voor Amsterdammers met een beperking of chronische ziekte. Dit 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 beter toegankelijk te worden.

## Een initiatief van ...

De Amsterdamse Pluim is een initiatief van de Amsterdamse afdeling van het Astmafonds en wordt ondersteund door Cliëntenbelang Amsterdam, het Astmafonds, Gehandicaptensport Nederland, Stichting de Omslag en de afdeling Sport van de gemeente Amsterdam.

Elke zaterdagochtend is er G-hockey bij hockeyvereniging MYRA in Amstelveen. Bijna dertig spelers met een verstandelijke beperking of autisme trainen hier van 10.00 - 11.00 uur op veld 3. G-hockey bestaat al negen jaar.

### Geïntegreerd sporten

G-hockey is goed georganiseerd en wordt begeleid door een bevlogen trainer die orthopedagoge is. Ze weet hoe ze met verschillende soorten beperkingen moet omgaan. Sociaal gezien is het G-hockey geïntegreerd. De trainingen vinden tegelijk met de reguliere trainingen plaats en in de kantine ontmoeten de sporters elkaar.

### Pand en velden

Het gebouw van MYRA is via een metalen oprit toegankelijk voor rolstoelen. Eenmaal binnen moet iemand de deur openhouden om in de kantine te kunnen komen. De kantine zelf is ruim en modern en heeft voldoende bewegingsruimte voor mensen met een rolstoel of scootmobiel. Ook de kleedkamers zijn ruim. Er is een aangepast toilet bij de hoofdingang, overigens zonder alarmsysteem en in principe op slot. De velden zijn niet geschikt voor rolstoelhockey.

***“Petje af voor wat de trainer bereikt heeft voor sporters met een verstandelijke beperking, psychiatrische stoornis, ADHD of autisme. Wie een rolstoel heeft, kan helaas niet anoniem naar de wc en is afhankelijk van iemand die de deur opendoet om in de kantine te komen.”***

### Pluspunten

- + Pand is aangepast voor rolstoelgebruikers.
- + Speciaal hockeyteam voor mensen met een verstandelijke beperking.
- + Sociale integratie buiten het sporten.



Judovereniging Bushido is een sportvereniging voor kinderen tussen de zes en vijftien jaar. Er wordt getraind op dinsdag en vrijdagmiddag in de dojo van sporthal Gaasperdam in zuidoost. Kinderen met en zonder beperking trainen hier samen.

### Toegankelijke sportzaal

De sporthal is goed toegankelijk en netjes schoon. De vier toiletten en kleedkamers zijn aangepast en de tribune is bereikbaar met een traplift. De kantine is groot en gezellig en eveneens goed bereikbaar voor mensen met een rolstoel. In de toiletten is geen alarm.

### Goede trainster

De judotraining wordt gegeven door een trainster die prima kan omgaan met kinderen met een beperking. Ze verdiept zich in de beperking als een kind zich aanmeldt. Er sporten kinderen met verschillende beperkingen bij Bushido: kinderen met autisme, epilepsie, asperger en meervoudige beperkingen.

***“Op deze judoschool is geïntegreerd sporten een bewuste keuze. De trainster is erg begaan met de kinderen en weet goed hoe ze om moet gaan met kinderen met een beperking. Als ze denkt dat de les niet geschikt is voor een kind, zal ze dat zeggen. Maar dat is nog nooit voorgekomen.”***

### Pluspunten:

- + Sporthal is bruikbaar voor rolstoelgebruikers.
- + Traplift naar publiektribune.
- + Kinderen met en zonder beperking sporten samen.



KNHS is een handboogschietvereniging in Osdorp. Iedereen vanaf 10 jaar kan hier een beginnerscursus handboogschieten volgen, ook mensen met een beperking. De club is zeer actief op het gebied van aangepast handboogschieten. Wie durft?

### Integratie voorop

Concordia is een vereniging van vrijwilligers die enthousiast zijn over hun sport en over de integratie van sporters met en zonder beperking. Sporters met een beperking worden actief geworven.

### Goede voorzieningen

De voorzieningen bij Concordia zijn goed: mooie grote binnenzaal, uitstekend aangepast toilet, goed bereikbare materialenruimte. Minpunt is de bereikbaarheid van sportpark Ookmeer: vanaf de parkeerplaats loopt een ongelijk en lang tegelpad naar het park. Verder is het nog niet mogelijk om met een rolstoel te schieten op het veld, maar er loopt een subsidieaanvraag voor een toegankelijke schietbaan.

***“Deze vereniging staat open voor mensen met een beperking, hoewel er nog wel wat aanpassingen nodig zijn. Er zijn drie schietavonden per week maar in overleg kan de baan vaker worden gebruikt. Het leuke is dat het gesprek gevoerd werd met iemand die tolk gebarentaal is.”***

### Pluspunten

- + Handboogschieten is mogelijk voor mensen met een beperking.
- + Eén van de vrijwilligers is tolk gebarentaal.



Tijgertje is een sportclub voor Amsterdamse homo's en lesbo's. Op donderdag is er zwemtraining van 18.00 tot 19.00 uur in het revalidatiecentrum aan de Overtoom. De training wordt gegeven door een fysiotherapeut en is speciaal voor mensen met beperkingen. Het maakt niet uit wat voor beperking: iedereen is welkom!

### Perfect aangepast zwembad

Het zwembad in het revalidatiecentrum is goed verwarmd en prima geschikt voor mensen met een beperking. Er is een tillift voor wie niet goed in en uit het bad kan komen. Naast het zwembad zijn alle voorzieningen in het revalidatiecentrum aanwezig voor sporters met een beperking: aangepast toilet, aangepaste kleedkamers en een koelkast voor medicijnen.

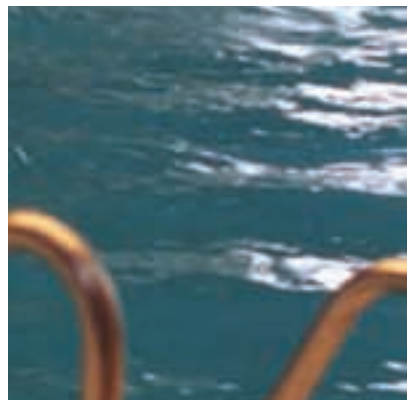
### Vriendelijke begeleiding

De sfeer bij Tijgertje is goed en de begeleiders zijn met hart en ziel betrokken bij het sporten. Zij doen er alles aan om het de zwemmers naar hun zin te maken. Het maakt niet uit wat voor beperking iemand heeft, men begeleidt waar dat nodig is.

***“Van deze club speciaal voor homo's en lesbo's kunnen clubs voor mensen met een beperking nog wat leren als het gaat om integratie en acceptatie. Ook hetero's voelen zich hier welkom. Opvallend: de bestuursleden stellen zich zeer bescheiden op. De totaalscore had veel hoger kunnen zijn.”***

### Pluspunten

- + Perfect zwembad met uitstekende voorzieningen.
- + Vriendelijke en deskundige medewerkers.
- + Zeer flexibel ten opzichte van mensen met en zonder beperking.



Sailability is een nog jonge zeilschool voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Er wordt gezeild op de Amsterdamse Sloterpas. Er zijn drie aangepaste zeilboten en een tillift voor wie niet zelfstandig in een boot kan. En dan... zeilen maar!

### Zeilen voor iedereen

Het maakt niet uit wat je leeftijd of beperkingen zijn, iedereen kan het water op en zeilen. Dat is het credo van Sailability en daar handelen ze ook naar. Er wordt gezeild met boten die niet kunnen omslaan. Er gaat bovendien altijd een volgboot mee met vrijwilligers. Er zijn drie aangepaste zeilbootjes, eventueel bediend met joystick. Wie niet zelf in de boot kan komen, wordt erin getild door vrijwilligers of via een tillift.

### Mooie omgeving

De zeilschool heeft een prima accommodatie. Goed bereikbaar per auto, er is een kantine en een aangepast toilet. Pluspunt is dat deze zeilschool aan een prachtig water ligt waar het – zeker bij mooi weer – goed toeven is. De zeilschool is alleen om het weekend geopend.

***“Er kan op zaterdag en zondag worden gezeild, om de week. Een zeiltocht duurt 1,5 tot 2 uur. Het geeft een veilig gevoel dat er altijd een volgbootje meegaat. De tillift is gigantisch en wordt eigenlijk niet gebruikt. Mensen worden door vrijwilligers in de boot getild.”***

### Pluspunten

- + Aangepaste zeilbootjes.
- + Standaard volgboot met vrijwilligers.
- + Prachtige omgeving.



Het AGO-zwembad in Diemen heeft speciale voorzieningen voor mensen met een beperking. Er zijn zwemuren voor mensen met een medische indicatie en kinderen met een beperking kunnen hier zwemles volgen. Een heerlijk bad voor zwemliefhebbers!

### **Bad zonder obstakels**

Het AGO-zwembad is een uitkomst voor kinderen, volwassenen en ouderen met een beperking. Het zwembad is goed bereikbaar en toegankelijk, het water is extra verwarmd en er is deskundige leiding. Het zwembad is bereikbaar met een douchestoel of brancard via een hellingbaan. Er staan rollators voor wie die niet makkelijk bij het water kan komen. Er zijn aparte kleedhokjes en mensen mogen gratis iemand meenemen als ze zich niet zelfstandig kunnen aan- en uitkleden. Er is een kleedkamer met douches voor wie zittend of liggend moet douchen. Minpuntje: de deur met een redelijk zware dranger van de kleedkamer naar het zwembad.

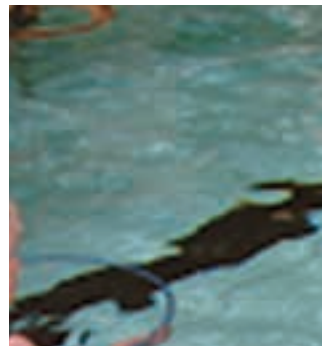
### **Vriendelijk personeel**

De ontvangst in het zwembad is hartelijk. De sfeer is goed. Het personeel let goed op dat er voldoende zwemruimte is voor mensen. De medewerkers zijn gespecialiseerd in het omgaan met mensen met beperkingen. Het zwembad biedt overigens ook zwemlessen en vrij zwemmen aan kinderen zonder beperkingen.

***“De mensen van dit zwembad zijn zeer innovatief. Ze laten bezoekers rollators gebruiken om bij het water te komen zodat ze niet uitglijden met stokken of krukken. De tand des tijds heeft het bad wat aangetast, maar hopelijk is deze nominatie een signaal voor de gemeente om positief te besluiten over de nieuwbouw.”***

### **Pluspunten**

- + Schoon en goed toegankelijk zwembad, hoewel enigszins verouderd.
- + Kleedruimte en douches voor mensen die alleen kunnen zitten of liggen.
- + Gratis gebruik van rollators om bij het water te komen.
- + Duikles voor mensen met een verstandelijke beperking.
- + Deuren hebben een kleur die past bij de functie van de ruimte die erachter zit.



Stichting Prisma organiseert in heel Amsterdam sporten voor mensen met een verstandelijke en soms ook lichamelijke beperking. Prisma regelt het vervoer en zorgt dat sporters kunnen trainen in de meest optimale sportaccommodatie. Maak er gebruik van!

### Altijd toegankelijk

Prisma zit in heel Amsterdam maar uitsluitend op locaties die toegankelijk zijn voor mensen met een rolstoel. De sportaccommodaties hebben aangepaste douches en kleedkamers. Er zijn vervoersafspraken met een taxibedrijf zodat sporters tegen gereduceerd tarief naar hun club kunnen reizen. Prisma heeft geen eigen sportaccommodatie.

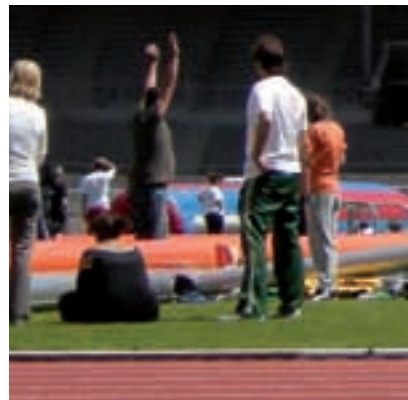
### Integratie

Prisma vindt integratie belangrijk en helpt sporters om zich aan te sluiten bij een reguliere sportvereniging. De meeste sporters hebben bij Prisma een verstandelijke beperking. Maar mensen met andere beperkingen en broers en zussen zijn eveneens welkom, juist vanwege de integratiegedachte.

***“Dit is een goede organisatie met veel inzet voor de doelgroep en een visie naar de toekomst. Er is aandacht voor alle aspecten van sportbeoefening door mensen met een beperking: sporten, begeleiding, vervoer, goede locaties.”***

### Pluspunten

- Veel sportmogelijkheden voor mensen met een beperking.
- Organisatie biedt ook creatieve cursussen en vakanties.
- Toegankelijke sportpanden.
- Integratie wordt sterk gestimuleerd.



In het viscentrum in Abcoude kunnen mensen met een beperking en zestigplussers het hele jaar door vissen vanaf één van de vijftien vissteigers. Het viscentrum ligt in een adembenemende omgeving en biedt alle voorzieningen voor wie een beperking heeft. Een aanrader!

### Veel vrijwilligers

De goede sfeer valt meteen op bij het viscentrum. Er zijn veel vrijwilligers die er vol enthousiasme alles aan doen om de vissers te laten genieten. De vrijwilligers zijn getraind om met verschillende mensen met beperkingen om te gaan.

### Perfect geregeld

Het vissen is hier perfect geregeld voor mensen met verschillende soorten beperkingen. Het centrum is goed bereikbaar. Elf van de vijftien steigers zijn per rolstoel bereikbaar, hoewel de hellingen voor een handbewogen rolstoel steil zijn. De kantine is op woensdag en zaterdagmiddag geopend. Bijzonder: een deel van de bar is verlaagd. Het aangepaste toilet en de schuilruimte zijn altijd geopend.

***“Dit is voor veel mensen een plek om te genieten, ook als je niet vist. Vandaag was er een viswedstrijd tussen diverse revalidatiecentra en langs het water stonden allemaal groepjes mensen op de steiger met een rolstoel, rollator of stoel. Er hangt een heel ontspannen, gezellige sfeer. Het is er heerlijk rustig en het uitzicht over het water is adembenemend.”***

### Pluspunten

- Elf steigers zijn bereikbaar met de rolstoel.
- Uitstekende sfeer.
- Enthousiaste vrijwilligers.
- Prachtige omgeving.
- Kantine met deels verlaagde bar.
- Al het vismateriaal kan gehuurd worden, ook hengels voor mensen die maar één arm kunnen gebruiken.
- Rustruimte.
- Ook voor mensen die niet vissen, maar lekker willen genieten van de natuur of willen schilderen.



Fysio-Plus is een fysiotherapiepraktijk voor sporters met lichamelijke aandoeningen. Iedere sporter wordt begeleid door een fysiotherapeut. Fysio-Plus zit op drie locaties in Amsterdam. Voor de Amsterdamse Pluim hebben we een bezoek gebracht aan de praktijk in De Mirandabad.

### De praktijk

Fysio-Plus heeft een kleine fitnessruimte in het pand van De Mirandabad. De fitnessruimte ziet er verzorgd en schoon uit. De kleedruimtes en toiletten van De Mirandabad zijn minder verzorgd en zijn niet goed toegankelijk voor rolstoelgebruikers. De entree van De Mirandabad en de kantine zijn wel toegankelijk.

### Breed aanbod

Fysio-Plus heeft veel te bieden: sportfysiotherapie, manuele therapie, bekkenbodemb- en incontinentietraining, medische fitness, lymfedrainage, bindweefselmassage. Iedereen kan meedoen, mits ADL-zelfstandig. Pluspunt: sporters kunnen gebruik maken van het zwembad.

***“De locatie is goed toegankelijk en ziet er goed uit. De ruimte is klein maar daardoor heeft de therapeut wel goed overzicht over de mensen die aan het oefenen zijn. Voor veel mensen zal dat de drempel verlagen om aangepast te sporten.”***

### Pluspunten

- Aangepast sporten, begeleid door een fysiotherapeut.
- Mogelijkheid om te combineren met zwemmen.
- Breed sportaanbod.



**Winnaar**  
categorie commercieel/  
fysiotherapiepraktijken

**Palestra Fitness Centre**  
[www.palestra-amsterdam.nl](http://www.palestra-amsterdam.nl)

Palestra Fitness Centre is een sportschool in Amsterdam met speciale aandacht voor mensen met beperkingen. Er is medische fitness waarbij persoonlijke begeleiding voorop staat. Een mooi aanbod voor mensen die aan hun conditie willen werken.

### Speciaal trainingsprogramma

Palestra Fitness Centre heeft een speciaal trainingsprogramma voor mensen met beperkingen. Het programma is afgestemd op de belastbaarheid van de sporter. Deelnemers krijgen eerst een medische check-up door een fysiotherapeut. Daarna wordt een individueel trainings- en revalidatieprogramma opgesteld. Iedereen krijgt persoonlijke begeleiding. Er wordt samengewerkt met zorginstellingen. Wie wil, kan in huis gebruik maken van fysiotherapie, mensendiecktherapie en caesartherapie. In de prijzen wordt rekening gehouden met mensen die minder geld hebben.

### Schoon en ruim

Het pand, de sportruimtes en de voorzieningen zien er schoon en fris uit. Er is een ruime fitnesszaal met veel apparatuur. De fitnessapparaten hebben plakkertjes met braille voor blinden. Het pand is niet goed toegankelijk voor mensen met een rolstoel (zware deur, hoge bel, trapjes binnen) en er is geen aangepast toilet. Palestra wil graag het pand helemaal toegankelijk maken zodat ook mensen met een rolstoel er terecht kunnen. Tot op heden hebben ze nog geen subsidie gekregen.

***“Palestra is een centrum dat gerund wordt door zeer enthousiaste mensen met een sterk sociaal gevoel. Ze gaan net even een stapje verder om hun leden goed te begeleiden. Helaas is het centrum niet toegankelijk voor mensen met een rolstoel, maar de wil om dit te veranderen is er beslist.”***

### Pluspunten

- Speciale aandacht voor mensen met beperkingen.
- Braille plakkertjes op de apparaten.
- Medische fitness.
- Actief blessurebeleid.
- Begeleiding door fysiotherapeut.
- Zeer betaalbaar.
- Groot sociaal gevoel bij de medewerkers.



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



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



Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling (DMO)  
Afdeling Sport  
Harry Visser, consultant aangepast sporten  
Weesperstraat 101  
Postbus 1840  
1000 BV Amsterdam  
[h.visser@dmo.amsterdam.nl](mailto:h.visser@dmo.amsterdam.nl)  
[www.sport.amsterdam.nl](http://www.sport.amsterdam.nl)  
Tel. 020 2518209



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



Astma fonds  
rayon commissie Amsterdam  
Beulingstraat 11  
1017 BA Amsterdam.  
[www.amsterdam.astmafonds.nl](http://www.amsterdam.astmafonds.nl)  
[sandra.de.graaf@astmafonds.nl](mailto:sandra.de.graaf@astmafonds.nl)  
Tel. 033 4341212



De Amsterdamse Pluim, ontworpen door Bart Weggeman

### Colofon:

Dit is een uitgave van Vereniging Cliëntenbelang Amsterdam (oktober 2009)

Tekst: Annemies Gort

Vormgeving: Suus van den Akker

Drukker: Grafiplan Nederland B.V.

Coördinator visitatiecommissie: Irma Keuger

**Cliëntenbelang**  
AMSTERDAM

Cliëntenbelang Amsterdam

Plantage Middenlaan 14 I

1018 DD Amsterdam

Telefoon: 020 7525 100

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

[info@clientenbelangamsterdam.nl](mailto:info@clientenbelangamsterdam.nl)



Winnaars en genomineerden  
Amsterdamse Pluim 2009