



www.RISsport.nl

Regio Rotterdam-Rijnmond
editie 1 2018



RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten

RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten

Voorwoord	2
Sport op maat	4
Oproep vrijwilligers	4
Sport en Spel Groepen, voorheen Hart-Trim Groepen	4
Sport en Spel Groep, locatie Wilgenring	6
- Hans Visser, tot voor kort één van de trainers	6
- Trees Nuijten, tot voor kort groepsleider	8
- Sporters aan het woord:	10
- De broertjes Peter en Tim Leeftang	10
- Jelle van der Woude	12
Yoga	13
- Annet Alingh-van der Schalk, de docent	14
- José van Rosmalen, deelnemer bij yoga en zwemmen	16
Informatie over andere RIS sporten	17
Fitness	17
Wheelchairrugby	18
Zwemmen	18
Ons sportaanbod op een rijtje	19
Algemene informatie	20
Contributie per maand	20
Interesse en contact	20
Donaties	20

Samenstelling redactie

Lia Schop, voorzitter, sport- en vrijwilligerscoördinator en
Annet van Loon, algemeen bestuurslid PR en groepsleider.

Herman Moor heeft op vrijwillige basis een aantal foto's gemaakt die je terugvindt in deze brochure.

Eindredactie en stijl: Annet van Loon

PAGINA'S

Zeer gewaardeerde lezer,

Voor je ligt de derde brochure van de RIS. Misschien is dit de eerste keer voor je dat je kennis maakt met de Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten, kortweg de RIS genoemd.

Mag ik je even kort meenemen in de historie. In 1965 ontstond de RIS en biedt sindsdien vele sporten aan voor mensen met een beperking. Activiteiten komen en gaan: Boogschieten, Ponyrijden, Zitvolleybal, Tafeltennis en Rolstoelbasketbal maakten plaats voor Fitness, Zwemmen, Wheelchairrugby, Sport en Spel bij de Hart-Trim Groepen en Yoga.

In 2005 kon ik zelf niet meer sporten bij een reguliere vereniging en leerde ik de RIS kennen als een gezellige groep mensen, die enthousiast sport voor mensen met een kleine of grote beperking aanbiedt.

Al snel werd ik gevraagd voor het bestuur, waar mijn eerste taak voorzitter werd en dat ben ik nog steeds.

Waarom ik dit al elf jaar doe? Omdat ik het belangrijk vind dat iedereen kan sporten op een manier die bij hem of haar past, of omdat ik een regelneef ben, of omdat er weinig animo is om mijn stokje over te nemen, of gewoon omdat het zo loopt.

Waar zouden we zijn zonder onze vrijwilligers en trainers? Nergens! Ik wil deze grote groep geweldige mensen heel hartelijk danken voor hun wekelijkse inzet, het meedenken en meedoen. Voor onze leden zijn zij vaak een steun. Ze kunnen hun verhaal en hun vraag kwijt, worden even in het zonnetje gezet of gemotiveerd en krijgen de behandeling die hen toebehoort: mens onder de mensen.

Aandacht aan de Sport en Spel Groepen

In deze brochure geven we de meeste aandacht aan de Sport en Spel Groepen, voorheen Hart-Trim Groep. Dat wil niet zeggen dat je daar alleen kunt sporten als je een hartprobleem hebt. Integendeel, er zijn ook sporters met een chronische ziekte. Personen die lijden aan bijvoorbeeld Reuma, Obesitas, COPD of Diabetes zijn ook van harte welkom.

We zoeken wekelijks naar een geschikt Sport en Spel aanbod. Is dat een Balspel, Badminton, Volleybal of iets met pionnen of ballen? Of zijn het zit- of loopoefeningen gevolgd door Fietsen op de Hometrainer? Wat mij betreft is alles prima, als een ieder maar kan doen wat hij of zij kan! Dat geldt overigens voor al onze sporten.

Ook nog een bedankje...

aan hen die de brochure mede mogelijk gemaakt hebben is hier op zijn plaats. Als voorzitter mag ik dit proces begeleiden en samen met de eindredacteur de onderwerpen en foto's kiezen. Het is nog best een klus. Niet zozeer voor mij, als wel voor de eindredacteur. Daar gaat meer tijd en energie inzitten dan gedacht. We hopen dan ook dat deze uitgave weer met evenveel plezier en enthousiasme wordt ontvangen als de vorige twee brochures.

Ik wens je veel leesplezier bij de derde brochure van de RIS.

Lia Schop



Sport op maat

De RIS is een vereniging, die sport op maat verzorgt voor mensen met een beperking en/of chronische ziekte. Wij hopen dat de verhalen ook jou inspireren om te sporten. Laat jouw beperking geen belemmering zijn, maar een **kracht** die jou en anderen **motiveert** nieuwe mogelijkheden te ontdekken en kansen te leren zien.

We gebruiken in dit boekje bewust de woorden "jij en je" in plaats van "u". Juist vanwege het **respect** dat we voor iedereen hebben, plaatsen we iedereen op hetzelfde niveau. Vertrouwen, vriendschap en het smeden van een band doe je door dicht bij de persoon te staan.

Oproep vrijwilligers

Een grote groep vrijwilligers van de RIS zorgt er iedere week weer voor dat mensen met een beperking kunnen sporten. Daarnaast zijn er de vrijwilligers van bestuur, website, PR, ledenadministratie en algemene vrijwilligers. Voor iedere taak kunnen wij extra mensen gebruiken.

Vind je onze vereniging de moeite waard en wil je je op een bepaald onderdeel inzetten? Geweldig! Dan zoeken we jou! Samen kijken we naar de juiste plek en taak, zodat ook jij een schakel kunt zijn in onze vereniging. Vind je het leuk om je aan te sluiten bij de redactie van deze brochure? Graag, we hebben schrijvers en interviewers nodig.

Je ziet: de vereniging leeft en dat moet zo blijven!

Sport en Spel Groepen, voorheen Hart-Trim Groepen

De problemen die de personen hebben die bij deze groepen sporten zijn divers en niet gemakkelijk te beschrijven. De meeste sporters hebben op enige wijze problemen of problemen gehad met hart of bloedvaten. Naast sporters met een hartprobleem hebben we ook sporters met een chronische ziekte, zoals bijvoorbeeld COPD, Reuma, Fibromyalgie, Obesitas of Diabetes.

Regelmatig bewegen heeft voordelen...

Regelmatig bewegen heeft voordelen voor o.a. het hart:

- De kans op een tweede hartinfarct neemt af bij iemand die al een infarct heeft gehad;
- Het risico op andere hart- en vaatziekten vermindert en;
- De inspanningsangst kan verminderen en je krijgt weer zelfvertrouwen.

In Rotterdam en omgeving lopen ieder jaar 2.500-2.800 mensen tegen hartproblemen aan. Er volgt meestal een korte opname in een ziekenhuis met soms een ingreep als dotteren, katheteriseren en/of een bypassoperatie. Een beperkte groep, 1.200 tot 1.500 mensen, volgt daarna een revalidatie bij de "Rotterdamse Stichting voor Cardiologische Revalidatie" (R.S.C.R.) in de volksmond ook "Capri" genoemd. Ongeveer 30% van deze mensen zoeken daarna een plek om door te sporten bij één van de "Post-Capri" groepen. RIS is één van die "Post-Capri" groepen.

Personen met een chronische ziekte en/of aandoening kennen soortgelijke problemen. Een chronische ziekte is een ziekte die niet geneest. Er is dan ook vaak geen behandeling waarmee de ziekte genezen kan worden. Wel is er vaak de mogelijkheid om ermee te leren leven. Veel chronische ziekten ontstaan door een combinatie van erfelijke aanleg en leefstijl. Erfelijke aanleg kan niet worden aangepast, de leefstijl wel. Omdat behandeling en begeleiding van mensen met chronische ziekten veel geld kost zijn er verschillende initiatieven om de leefstijl van mensen te beïnvloeden. Bijna de helft van de bevolking heeft één of meer

chronische ziekten. Hoe ouder je wordt, des te groter de kans op het krijgen van een chronische ziekte. Van mensen boven de 75 jaar heeft 80% een chronische ziekte.

De RIS biedt voor mensen met hartproblemen en chronische ziekten op verschillende locaties (zie pagina 19) een aangepast aanbod.

Ook hebben we sporters met een hardnekkige blessure, of met ernstige en langdurige vermoeidheid, of een ernstig conditieverlies door bijvoorbeeld een operatie, of fysieke problematiek door bijvoorbeeld Obesitas. Dat betekent dat de oefenstof zo aangeboden wordt, dat iedereen zijn eigen sport en tempo kan bepalen.

In grote lijnen ziet het sportprogramma er als volgt uit: opwarmen d.m.v. loop- of zit-oefeningen, balspel bijv. volleybal of badminton, een spel met ballen en pionnen en afsluitend een cooling-down door bijv. fietsen op de hometrainer.

De gezellige Sport en Spel Groepen van de RIS worden geleid door professionele trainers, die ieder jaar verplicht een reanimatie- en A.E.D.-cursus volgen. Daarnaast is er EHBO kennis aanwezig.

Denk je nu: is dat wel wat voor mij? Dan ben je van harte welkom binnen één van onze groepen. De ervaring leert dat mensen soms een zetje nodig hebben om te sporten. Daarom biedt de Sport en Spel Groep van de RIS de mogelijkheid om twee proeflessen mee te doen, om zelf eens te ervaren of het bevalt.

Hans Visser, tot voor kort één van de trainers

Hans (61) is sinds 1988 trainer bij de RIS. Hans is in 2017 gestopt na ca. 25 jaar vrijwilligerswerk bij de RIS.

Wij zijn Hans dankbaar voor zijn inzet en prettige persoonlijkheid en daarom besteden we nu aandacht aan hem middels dit interview. We gaan hem missen.

In 1990 werd Hans ziek en onderging de nodige chemokuren en bestralingen. In maart 1992 kwam er een einde aan alle behandelingen. Hij volgde ook het Moerlandieet. Gelukkig voor Hans ging het weer de goede kant op. Hij moest in deze periode stoppen met werken en les geven. Linda, een vriendin van Hans, heeft hem vervangen. Na vijf jaar heeft Hans zijn oude functie weer overgenomen.

Werken bij de RIS was in eerste instantie een bijverdienste, maar Hans raakte steeds meer betrokken bij de vereniging en de mensen.

April 1992 na alle behandelingen kon hij geen hele dagen werken. Toen is Hans in eerste instantie een uur of acht gaan werken voor Zadkine als docent tiltechnieken voor gezondheidsmedewerkers in opleiding.

In 1996 is hij ook als tiltechniek-docent voor het Albeda College gaan werken.

In 1999 begon hij met werken in een praktijk voor fysiotherapie. Sinds april 2004 heeft Hans zijn eigen praktijk en is hij gestopt met zijn werk als docent.



Hans bedankt voor je inzet.

We zullen je missen als trainer en mens

Hans is een echte natuurliefhebber. Dat ervaart hij als rustgevend. Ook fietst hij graag. Op maandag, woensdag en vrijdag fietst hij van Capelle aan den IJssel naar Kratingen en hij trapt tussendoor nog de nodige kilometers weg.

Hans is in 2008 getrouwd met Petra. Hij heeft twee kinderen van 23 en 24 jaar oud. Hans houdt van veel dingen, vooral muziek en de natuur zijn belangrijk voor hem.

Hans is een man van principes en heeft het altijd goed voor met zijn omgeving. Hans is milieubewust en streeft naar een betere wereld met respect voor elkaar. Ook vindt hij een goede voeding erg

belangrijk, omdat dat een goede weerstand biedt. Hij mag ook graag op vakantie gaan, bijvoorbeeld familie-vakanties in een bungalow in Tsjechië, maar ook Indonesië en Birma trekken hem aan.

Hans ervaart de Sport en Spel Groep en de individuele mensen als fijn en Trees, de groepsleider, vindt hij een geweldig mens met veel gevoel voor humor. De oefeningen die hij gaf waren uitdagend en pittig.

Wij hopen dat wij net zulke inspirerende lessen zullen hebben met de nieuwe trainer Frédérique. We hebben er alle vertrouwen in.



Trees Nuijten, tot voor kort groepsleider



Trees (62) was sinds 2004 groepsleider bij de Sport en Spel Groep. Zij was heel actief als groepsleider. Naast groepsleider was Trees ook enige jaren bestuurslid geweest van de RIS en heeft ze een paar jaar de leden-administratie gedaan.

Bij de Sport en Spel Groep hield ze de presentielijst en informatie met o.a. de aandoeningen van de sporters bij. Zoveel mogelijk informatie biedt extra veiligheid.

De Sport en Spel Groep is een sociale groep. Ze hebben ook gezamenlijke etentjes naast het sporten. Ook heeft de groep een eigen wel en wee pot. Voor de zomerstop nodigt deze groep een gastdocent/-trainer uit voor een clinic en ze sluiten de laatste les af met een lopend buffet, waarbij iedere deelnemer zelf iets lekkers meeneemt.

Trees is bij de RIS terechtgekomen doordat zij 13 jaar geleden hartpatiënt is geworden. Het begon met ernstige benauwdheids- en vermoeidheidsklachten. Later bleek zij restrictieve cardiomyopathie te

hebben (verschrompeling van de hartspier). Haar ziekte brengt een hoop onzekerheid met zich mee. De prognose is erg onzeker. Stil staan/zitten betekent ook nog eens stagnatie dan wel achteruitgang.

Sporten op haar niveau is erg belangrijk zodat ze een zo goed mogelijke conditie houdt. Voor haar ziekte bewoog Trees ook. Ze deed toen aan trimzwemmen, skaten, fietsen en wandelen. Trees werkte als locatiehoofd binnen de ambulante zorgverlening. Ze is getrouwd en heeft vier kinderen en twee kleinkinderen.

Het sporten vond ze erg leuk. Het was een gezellige groep. Trees geeft aan dat ze nu wel organisatie moe is. Ze regelde veel, zoals het zomerfeest, de kerstafsluiting, het jaarlijks etentje enz.

Het sporten heeft ervoor gezorgd, dat Trees weer durfde te bewegen/sporten en bezig kon zijn. Als je werk wegvalt is sporten een fijne invulling van de leegte. Zo behoud je ook het gevoel van eigenwaarde. Zeker als je wat gaat mankeren is dat erg belangrijk.



Trees is in december 2017 gestopt als groepsleider en met sporten, omdat andere dingen zich voor gaan doen waar ze haar tijd en energie in wil steken. Zoals de kleinkinderen en ze heeft een huisje in Zeeland. Als ze het sporten erg gaat missen, komt ze zeker weer terug.

Met het vertrek van Trees moeten we helaas een leuk, lief en gezellig persoon missen. Wij wensen haar veel geluk en liefde met haar gezin. Wij hopen dat er, als deze brochure verschijnt, een nieuwe groepsleider is opgestaan om deze leuke gezellige groep te leiden. Mocht je interesse hebben dan kun je altijd informeren bij (voorzitter) Lia Schop.

Sporters aan het woord

De broertjes Peter & Tim Leeflang

De broertjes Peter en Tim Leeflang zijn de zonen van vader Leeflang, die jaren bij de RIS heeft gesport.

Peter kwam als eerste bij de RIS. Hij was vanwege rugklachten ooit met zijn vader meegegaan. Tim volgende enige tijd later. Tim had een hernia en Peter heeft hem overgehaald om mee te gaan. Quote: "met goede resultaten en leuk natuurlijk!".

Tim (51) is sinds kort getrouwd (25 augustus 2017) voor de eerste keer na 23 jaar verloofd te zijn geweest. Ze hebben geen kinderen.

Tim is al 28 jaar werkzaam in het onderhoud/reparatie/revisie van 'Turbochargers' op voornamelijk scheepsdiesels op schepen van allerlei soorten en maten of diesel-/gasmotoren op 'powerplants'. De werkzaamheden (24 uren service) zijn zowel in de werkplaats, als op locatie en zowel in het binnen- als buitenland. Tim heeft daardoor aardig wat afgereisd voor zijn werk, eigenlijk over de hele wereld.

Sinds 2014 is hij niet meer als monteur werkzaam, vanwege een hernia die hij in januari 2014 heeft opgelopen.



Hierdoor kan hij na anderhalf tot twee jaar tobben en twee operaties niet meer werkzaam zijn als monteur. Nu stelt hij onderzoeksrapportages c.q. reparatieadviezen en eindrapportages op m.b.t. de karweien die spelen. Tevens brengt hij zijn ervaring over op de jongere generatie monteurs.

Tim heeft best veel hobby's, zoals (klassieke) bromfietsen/motoren, auto's, muziek luisteren, film kijken, het mixen van dancemuziek en alle apparatuur die daarmee samengaat. Hij mag nu soms ook nog wel eens naar een leuk festivalletje gaan, ook leuk.

In de zomer gaan Tim en Peter nogal eens op de fiets naar het sporten (alleen bij mooi weer natuurlijk), maar in de winter is het meestal met de auto. Ook gezond bezig dus.



Overzicht sta-oefening

Peter (55) deed vroeger aan tafeltennissen en is vanwege rugpijn gestopt.

Peter heeft zeven jaar geleden tijdens een open dag kennis gemaakt met de RIS, was enthousiast en sportte enige jaren iedere dinsdag met zijn vader.

Hij heeft een fijne vriendin en twee mooie dochters van 28 en 23 uit een eerdere relatie. De oudste werkt momenteel nog niet zo lang vanuit een eerdere verpleegkundige baan in SFG nu bij de Ambulancedienst Rotterdam. De jongste zit momenteel in Azië voor een rondreis aldaar. Zij is kortgeleden afgestuurd bij Codarts Rotterdam op zang/dans/toneel en mag zich in principe zangdocente noemen.

Ook Peter heeft vele hobby's: oude bromfietsen verzamelen/opknappen

en zo nu en dan met andere liefhebbers een ritje maken door het land. De laatste tijd komt er alleen niet meer zoveel van touren terecht.

Naast sleutelen aan de bromfietsen is hij sinds 1979 40 uur in de week werkzaam in de metaalindustrie. We hebben het hier over "Fijnmechanica", prutswerk dus, op de honderdste mm nauwkeurig. Vakanties... Alles waar het lekker weer is. Afgelopen jaar Mallorca en Portugal bezocht, waar het goed toeven was.

Noot van de redactie: De broertjes Leeftang hebben veel plezier. Dat is duidelijk te zien. Er is genoeg plaats voor nieuwe leden, die met hetzelfde enthousiasme en passie voor de sport bij elkaar willen komen. **Je bent van harte welkom.**

Jelle van der Woude

Jelle (67) is getrouwd met Gerard. Ze zijn elkaar onverwachts tegengekomen en Gerard is nooit meer weggegaan. Ze zijn al 35 jaar samen. Jelle is een echte huis-mus. Hij houdt van klussen en huis-, tuin- en keukendingen. Hij heeft gewerkt in de wooninrichting en in de mode. Jelle heeft een dochter en schoonzoon met twee kleinkinderen.

Dit interview is uitgewerkt in vraag- en antwoordvorm.

Goedenavond Jelle, wij zijn Annet en Sebastiaan. Wij willen je graag wat vragen stellen voor de brochure van de RIS.

Heb je vroeger gesport? Nee, te weinig of eigenlijk helemaal niet. Ik ben hier terechtgekomen via de stichting Mee. Ik heb een Tia gehad en ben chronisch ziek. Ik heb eigenlijk nog wel meer dingen, al zie je dat niet zo gelijk. Omdat je niet aan de buitenkant kan zien dat ik ziek ben verwacht men bij de reguliere sport al snel dat ik heel veel kan wat dus niet het geval is. Ik ben inmiddels 67 en moet toch wat aan mijn conditie gaan doen. Ik moet wel begeleid worden met sport vandaar dat ik nu bij RIS zit.

Merk je verbetering sinds je bij de RIS sport? Ik sport hier vanaf januari 2017. Dit is niet heel lang, maar ik vind wel dat dit nu heel goed gaat. Ik doe ook vrijwilligerswerk bij DOCK. Ik ga wandelen met een vrouw van 72 en duw haar rolstoel. Dat is ook goed voor mijn conditie.

*Bedankt voor het leuke interview!
Wij wensen je nog veel sportplezier!*

Hoe ben je opgenomen in de groep? Het was eerst even de kat uit de boom kijken, maar nu gaat het heel goed.

Hoe belangrijk is de groepsband voor je? Heel belangrijk, zowel lichamelijk als geestelijk. Met medesporter Nathalie had ik al gelijk een klik en je hebt lekker lol samen en dat is ook heel belangrijk. Voor mij lag de drempel heel hoog. Juist omdat ik nog nooit gesport had en dan word je juist zo opgevangen in de groep, dat is fantastisch!

Vind je de groep te groot of te klein? Ik vind het wel goed zo, de groep moet ook niet te groot worden, maar er kunnen zeker wel enkele leden bij.

Wat vind je van de RIS als vereniging? Heel gemoedelijk en heel goed georganiseerd.

Dan tot slot de laatste vraag. **Denk je dat iemand met bijvoorbeeld autisme past in de groep?** Lastige vraag, maar ik denk dat de vereniging moet kijken of er een juist aanbod gegeven kan worden aan de mogelijke sporter en de groep waar hij of zij geplaatst wordt zou moeten kijken wat de mogelijkheden binnen de groep zijn.



Yoga

Het leven stelt hoge eisen aan lichaam en geest. Soms kan het evenwicht tussen deze twee verstoord raken en daardoor kan onze gezondheid worden bedreigd. Om dit te helpen voorkomen is er een doordacht systeem van eenvoudige oefeningen die ontspanning en nieuwe energie geven en ons in balans houden. Zo'n systeem is yoga.

Yoga is voor iedereen. Yoga is namelijk meer dan alleen het doen van fysieke oefeningen om lenig en soepel te worden. Bij yoga gaat het om bewustwording. Bewust worden van je lichaam, van je adem, van je gedachten en van wie je bent. Tijdens een yogales beweeg je met aandacht en word je je bewust van jouw eigen mogelijkheden. Je leert jouw grenzen verkennen en erkennen, maar ook jouw grenzen verleggen. De rode draad tijdens de lessen is de beheersing en het bewust zijn van de adem en de ademhaling.

De lessen bestaan uit allerlei oefeningen (asana's), ontspanningsoefeningen, adembeheersingsoefeningen en meditatie. Dit kan in de rolstoel, op de stoel, of als dat mogelijk is staand en op de mat. Ervaring met yoga is niet nodig.

Door yoga leer je ontspannen; door bewust met het lichaam, de adem, je gevoelens en je gedachten om te gaan. Zo kun je het hoofd meer tot rust brengen en ontspanning aanbrengen in het lichaam. Yoga laat je ervaren hoe het hoofd, hart en lichaam mooi kunnen samenwerken.

De yogalessen zijn laagdrempelig, plezierig, persoonlijk en op maat. Omdat de samenstelling van de groep divers is in leeftijd en mate van beperking, zijn de lessen met aandacht hierop afgestemd. Zo kan iedereen naar vermogen meedoen en in eigen tempo yoga ervaren.

Je bent van harte welkom bij de yogagroep van de RIS.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met onze ledenadministratie: 06-45464161.

***De eerste twee proeflessen zijn gratis.
Trek gemakkelijke kleding aan.***

Annet Alingh-van der Schalk, de docent

Interview door José van Rosmalen, deelnemer bij de yoga en zwemmen.

Annet is yogadocente en heeft haar eigen yogapraktijk onder de naam Pachamama. Pachamama is een begrip uit Zuid Amerika en betekent "Moeder Aarde. Dit begrip komt van oude Andes-volkeren. Annet geniet zelf graag van de natuur. De terugkerende cyclus van de natuur en de seizoenen is een belangrijke inspiratiebron voor haar. Met yoga ga je mee in de bewegingen van het leven, het ritme van zomer en winter, van het opkomen van de zon en van de maan die 's nachts schijnt. Het leven is veranderlijk en yoga leert en ondersteunt je om hiermee om te gaan."

Zelf is Annet in 2004 begonnen met yoga. In 2006 ging zij daarin een opleiding doen. Enige jaren later werd zij yogadocente. Voor die tijd deed ze heel ander werk als beleidsmedewerker bij de Gemeente Rotterdam. Ook van die ervaringen heeft zij veel geleerd, bijvoorbeeld dat regels er zijn om je te helpen, niet om je in te beperken. Annet is niet zo dol op dogma's.

Yoga betekent voor haar dat je teruggaat naar je eigen kern. Je bent in de yoga nooit uitgeleerd. Je gaat uit van je eigen verantwoordelijkheid. In soms letterlijke en zeker ook in figuurlijke zin ga je op je eigen matje zitten.

Yoga is juist heel aards

Bij de RIS geeft Annet les op de donderdagavond van 18:30 tot 20:00 uur. De groep deelnemers bestaat gemiddeld uit ongeveer acht tot tien personen. De yogalessen zijn in die zin aangepast dat de deelnemers de oefeningen doorgaans zittend doen in een stoel of een rolstoel. Ook met fysieke beperkingen kun je zeker aan yoga doen, het gaat immers om je eigen mogelijkheden met je eigen lichaam. Soms helpt Annet een deelnemer bij een oefening of ze gebruikt een hulpmiddel zoals een tennisbal, of een lint, om je benen te helpen bij het opheffen. Ook de mentale kant is heel belangrijk. Sommige oefeningen doe je eerst in gedachten en daarna "in het echt". Dit in gedachten visualiseren is heel stimulerend.

Soms denken mensen dat yoga sport is of juist dat yoga iets mystieks is. Dat zijn toch een beetje misverstanden. Je hoeft er ook niet lenig of lichamelijk sterk voor te zijn. Yoga is juist heel aards en heeft met ademen en bewegen te maken. Yoga leert je vooral voelen en ervaren hoe het met j ou is, wat je nodig hebt en hoe je in het leven staat en wil staan.

Het is niet zo dat je na een of twee lessen al spectaculaire resultaten zult zien. Het is beter om het over een wat langere periode te ervaren. Overigens biedt de RIS wel de mogelijkheid om een of twee proeflessen te volgen.

Bij mooi weer geeft Annet soms ook een buitenles, dan ervaar je de wind, de grond en de geuren en kleuren om je heen. Het moet er uiteraard wel geschikt weer voor zijn.



José van Rosmalen, deelnemer bij yoga en zwemmen



José (70) heeft gewerkt als beleidsmedewerker gehandicaptenbeleid o.a. bij de VGR. José is sinds 2002 lid van de RIS. Hij zwemt sinds die tijd en is in 2009 gestart met yoga. Sinds zijn pensioen is hij actief in een Wmo adviesraad en hij schrijft graag. Ook leest hij voor aan ouderen met dementie.

José sport bij de RIS, omdat hij door zijn spierziekte moet lopen met orthopedisch schoeisel en zijn conditie wil bijhouden. Tijdens de yoga zit José voornamelijk. Tijdens een reguliere yogales moet je staan en dat is moeilijk voor hem.

De RIS biedt uitkomst met sporten op maat, daar kan José gewoon meedoen. Hij heeft de RIS leren kennen via zijn revalidatiearts. Deze adviseerde José om te bewegen en adviseerde hem contact te zoeken met de RIS. Door te zwemmen en aan yoga te doen, blijf je fitter en je ontmoet er ook andere mensen. José vindt de sfeer tijdens het sporten plezierig en respectvol. Hij vindt de aquagym in het water erg leuk en het is gezond om lekker te bewegen. Bij de yoga vindt hij het ontspannen bewegen fijn.

José vindt de sfeer bij alle sporten over het algemeen goed. Hij heeft al jaren ervaringen met meerdere trainers en begeleiders. Het heeft zijn voorkeur om in groepen te sporten van rond de acht tot tien personen. José vindt het belangrijk om yoga te beoefenen in een rustige ruimte zonder afleiding door diverse factoren.

Informatie over andere RIS sporten

Fitness

Tijdens de fitnesslessen ligt de focus op conditietraining, het soepel houden van de ledematen en spieren en het versterken daarvan. Er kan op verschillende manieren bewogen worden: stoelgym, loopoefeningen en met fitnessapparaten. De lessen worden verzorgd door gediplomeerde trainers, assistent-trainers en groepsleiders. Naast de groepslessen wordt er ook persoonlijke begeleiding aangeboden. En natuurlijk zijn de sociale contacten heel belangrijk.

Onze fitnesslessen worden gegeven in de fitnessruimten locatie Revalidatiecentrum Rijndam en locatie Prinsenlaan. Hier staan verschillende (aangepaste) fitnessapparaten voor alle doelgroepen. Zo hebben wij de beschikking over o.a. een loopbrug, loopband, hometrainers, roeiapparaten en spierversterkende fitnessapparaten, die geschikt zijn voor de verschillende spiergroepen. Ook worden er met de groep oefeningen gedaan, met en zonder dumbbells.

Deze oefeningen kunnen ook zittend worden uitgevoerd. Dit wordt ook vaak stoelgym genoemd. Dit alles onder de deskundige begeleiding van een trainer of fysiotherapeut.



Wheelchairrugby



Wheelchairrugby is bedoeld voor iedereen met een beperking aan alle vier de ledematen. Hierbij moet gedacht worden aan mensen met een Hoge Dwarslaesie (Neklaesie), Dwerggroei, Spierdystrofie, Polio, Amputaties, mensen met CP (Cerebrale Parese) of andere zenuwaandoeningen. De sport is uitgevonden als alternatief voor rolstoelbasketbal.

Onder de vleugels van de RIS zit CDT, "Crashing Dream Team", al jaren succesvol in Nederland, maar ook internationaal zijn successen geboekt. Alle trainingen worden verzorgd door meerdere atleten met een ruime internationale ervaring. Bijna alle leden van het Rotterdamse Crashing Dream Team hebben gespeeld voor de Nederlandse selectie Wheelchairrugby.

Lijkt het jou een mooie nieuwe uitdaging om wheelchairrugby eens live te zien en mee te spelen, dan ben je van harte welkom tijdens één van onze trainingen!

Zwemmen

Zwemmen bij de RIS is therapeutisch zwemmen in verwarmd water van 32°C. Bewegen in warmer water heeft een gunstig effect op pijnlijke en gespannen spieren en gewrichten. Door de beweegbare bodem kunnen mensen die slecht ter been zijn of in onze waterrolstoel zitten toch eenvoudig het water in. De samenstelling van de verschillende groepen is divers. Met aangepast sport- en spelmateriaal kan iedereen veilig meedoen. Op locatie zijn aangepaste kleedkamers, toiletten, douches en waterrolstoelen beschikbaar. Er worden beweeg-, loop- en zwemoefeningen gedaan, alsook balspelen beoefend. Begeleiding in en uit het water behoort tot de mogelijkheden. Er kan echter geen hulp worden geboden met omkleden.

ONS SPORTAANBOD OP EEN RIJTJE

Fitness

Maandag	19:30 – 20:30 uur	locatie Westersingel 300
Maandag	20:00 – 21:00 uur	locatie Westersingel 300
Woensdag	18:00 – 19:00 uur	locatie Westersingel 300
Woensdag	19:00 – 20:00 uur	locatie Westersingel 300
Zaterdag	13:00 – 14:00 uur	locatie Prinsenlaan 80

Sport en Spel Groepen, voorheen Hart-Trim Groepen

Maandag	15:00 – 16:00 uur	locatie Wielewaal, Brammertstraat 1
Maandag	16:00 – 17:00 uur	locatie Wielewaal, Brammertstraat 1
Dinsdag	18:00 – 19:30 uur	locatie Wilgenring, Melanchtonweg 70
Woensdag	18:00 – 19:30 uur	locatie Sportmotor, J. Ligthartstraat 95

Therapeutisch zwemmen

Maandag	18:00 – 19:00 uur (jongeren v.a. 15 jaar)	locatie Westersingel 300
Maandag	19:00 – 20:00 uur	locatie Westersingel 300
Maandag	20:00 – 21:00 uur	locatie Westersingel 300
Woensdag	18:00 – 19:00 uur	locatie Westersingel 300
Woensdag	19:00 – 20:00 uur	locatie Westersingel 300
Woensdag	20:00 – 21:00 uur	locatie Westersingel 300
Donderdag	18:00 – 19:00 uur (8 tot 18 jaar)	locatie Westersingel 300

Donderdag 19:00 – 20:00 uur locatie Westersingel 300

Donderdag 20:00 – 21:00 uur locatie Westersingel 300

Er is een beperkte mogelijkheid voor privéles op de donderdag.

Hier zijn extra kosten aan verbonden.

Wheelchairrugby

Maandag	20:00 – 22:00 uur	locatie Westersingel 300
---------	-------------------	--------------------------

Yoga

Donderdag	18:30 – 20:00 uur	locatie Westersingel 300
-----------	-------------------	--------------------------

Algemene informatie

Contributie per maand

Persoonlijke aandacht en professionele begeleiding voor nog geen € 12,= per maand (m.u.v. yoga en privéles zwemmen). Eenmalige inschrijfkosten voor alle sporten: € 10. Bij het starten met sporten in de loop van het jaar worden alleen de resterende maanden en de eenmalige inschrijfkosten in rekening gebracht.

Interesse en contact

Voor meer informatie: www.rissport.nl. Interesse? Stuur een e-mail naar: ledenadministratie@rissport.nl. Of neem telefonisch contact op met onze ledenadministratie: 06-45464161. Voor al onze sporten geldt: De eerste twee proeflessen zijn gratis!

RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten

Postadres: Odessastraat 64
3067 MG Rotterdam
KvK: 40341899

Donaties

Vind je het belangrijk dat onze leden op een juiste manier kunnen sporten en wil je hiervoor een donatie doen dan zijn wij je zeer erkentelijk. Je kunt dit doen middels een gift op de rekening van de RIS: **NL70 INGB 0004 6546 63** onder vermelding van "**sympathieke actie**". Onze sporters zullen je dankbaar zijn!

Samenstelling bestuur

Lia Schop, voorzitter
Henk van Leur, secretaris
Lucien de Winter, penningmeester
Sebastiaan Barneveld, algemeen lid (portefeuille PR)
Annet van Loon, algemeen lid (portefeuille PR)