



www.RISsport.nl

Regio Rotterdam-Rijnmond
editie 1 2019



RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten

RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten

Colofon	1
Voorwoord	2
Sporten bij de Ris	3
Steun ons	6
Oproep vrijwilligers	7
Aqua bootcamp in IJsselmonde	8
Nieuw sportaanbod	9
Sport en Spel Groepen	10
Fitness	11
Wheelchairrugby	12
Zwemmen	13
Yoga	14
Ons sportaanbod op een rijtje	15
Algemene informatie	16

PAGINA'S

Samenstelling redactie

Lia Schop, voorzitter, sport- en vrijwilligerscoördinator,
Sebastiaan Barneveld, website en PR,

Eindredactie: Lia Schop

Voorwoord

Zeer gewaardeerde lezer,

Hierbij bieden wij u de informatiebrochure van de RIS. In de deze brochure geven wij u een overzicht van ons sportaanbod met locaties en tijden. Fitness, sport & spel, therapeutisch zwemmen, wheelchairrugby, yoga, zomersporten en recent is daar aqua bootcamp bijgekomen.



Welkom bij de RIS!

RIS is een gezellige sportvereniging specifiek voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Zowel jongeren als ouderen kunnen op vijf locaties sporten, voor iedere leeftijd is er een passend aanbod.

Sporten in Rotterdam wordt daardoor voor iedereen mogelijk. Het sportaanbod is groot, de kosten laag, de begeleiding professioneel en persoonlijk.

Wekelijks houden zo'n 300 leden in een plezierige omgeving hun conditie op peil en/of gaan de uitdaging aan om een stap verder te komen.

Veel leesplezier!

Lia Schop, voorzitter, sport- en vrijwilligerscoördinator



Sporten bij de RIS

De RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten, zet zich al 53 jaar in voor iedereen die niet of met moeite bij een reguliere vereniging kan sporten. Doel is zo veel mogelijk mensen met een beperking of chronische ziekte laten bewegen op het niveau dat bij hen past.

De leden wonen in Rotterdam en omgeving. De vereniging onderscheidt zich doordat de lessen worden gegeven door fysiotherapeuten, bewegingagogen of ervaren trainers. In Rotterdam worden vijf verschillende sporten aangeboden: Therapeutisch zwemmen, Fitness, Wheelchairrugby en Yoga, Sport en Spel Groep en Aqua Bootcamp.

In 1965 ontstond de RIS en zij biedt sindsdien vele sporten aan voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Activiteiten komen en gaan: boogschieten, ponyrijden, zitvolleybal, tafeltennis en rolstoelbasketbal maakten plaats voor tafeltennis, rolstoeltennis en aquabootcamp.

De RIS biedt sporten aan voor iedereen tussen de 8 en 88 jaar. Iedereen die niet bij een reguliere vereniging kan sporten, is bij de RIS van harte welkom. Voor de jongeren hebben we de zwemgroepen. Voor de volwassenen hebben we de andere sportgroepen. Een bijzondere groep is de Sport en Spel Groep, hier sporten personen met diverse problemen.



Sport en Spel Groep van de RIS

Als je de 50 gepasseerd bent is de kans groter dat je lichaam gaat verstijven door minder bewegen en ook liggen allerlei ziektes op de loer. Minder bewegen kan verschillende oorzaken hebben, denk aan hartproblemen, chronische ziekten (COPD, Reuma, Obesitas), hardnekkige blessure, ernstige en langdurige vermoeidheid of ernstig conditieverlies door bijvoorbeeld een operatie.

Een chronische ziekte is een ziekte die niet geneest. Veel chronische ziekten ontstaan door een combinatie van erfelijke aanleg en leefstijl. Erfelijke aanleg kan niet worden aangepast, de leefstijl wel. Regelmatig bewegen heeft veel voordelen:

- Het risico op (andere) hart- en vaatziekten vermindert.
- De kans op een tweede hartinfarct neemt af bij iemand die al een infarct heeft gehad.
- Door te bewegen blijft je soepeler, je bloed stroomt beter door en je organen kunnen beter werken.
- De inspanningsangst kan verminderen, het vertrouwen in je lichaam kan terugkeren.
- Je leert leven met je ziekte.
- En je krijgt weer grip op je leven.



In grote lijnen ziet het sportprogramma bij de Sport en Spel groep er als volgt uit:

Opwarmen d.m.v. loop- of zitoefeningen, balspel bijv. volleybal of badminton, een spel met ballen en pionnen en afsluitend een cooling-down door bijvoorbeeld fietsen op de hometrainer of lopen op de loopband.

Veilig en goed sporten: de trainers, assistent-trainers en vrijwilligers krijgen ieder jaar een AED / reanimatie cursus.

De RIS biedt je graag twee proeflessen aan om zelf eens te ervaren of het bevalt. Je krijgt persoonlijke aandacht en professionele begeleiding voor nog geen € 12,= per maand.



Steun ons!



Inkomsten versus Uitgaven

Euroteken onder een vergrootglas.

De RIS houdt haar contributie laag, dit is een bewuste keuze. Veel leden hebben een klein inkomen en door de ziekte of handicap extra kosten. De RIS vindt het belangrijk dat iedereen kan sporten en niet weerhouden wordt door een tekort aan financiën.

De kosten van ons sportaanbod zijn hoog, er zit dus een duidelijk verschil tussen inkomsten en uitgaven.

We zijn heel blij dat er leden en organisaties zijn die dit probleem zien en begrijpen en een donatie doen zodat de vereniging financieel gezond kan blijven.

Vind je het ook belangrijk dat iedereen met een beperking of chronische ziekte kan (blijven) sporten?

Iedere gift is van harte welkom!!

Steun ons met uw bijdrage op NL70 INGB 0004 6546 63 onder vermelding van "sympathieke actie". Onze sporters zullen je dankbaar zijn!!





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!

Vrijwilligerswerk bij de RIS

De RIS is een gecertificeerde Calibris organisatie en werkt het hele jaar door met studenten. Dit kunnen studenten zijn van het CIOS, Albeda en Zadkine (alle drie sportopleidingen), Erasmus MC (arts in opleiding), Hoge School Rotterdam (fysiotherapie, ergotherapie, verpleegkunde, Sociaal Pedagogisch Dienstverlening), Hoge School Den Haag (Human Resource Management) enz. Daar zijn wij zeer blij mee. De studenten helpen bij de lessen, hebben aandacht voor de leden en doen onderzoek. Vooral de kennis die zij bij ons opdoen en meenemen in hun studie, maar ook in hun toekomstig werk, vinden wij een grote meerwaarde. Vaak zien we ook dat zij na de stage anders tegen de mensen met een beperking of chronische ziekte aankijken. Er is meer begrip en een soort van angst is weg. Dat is goed. Iedereen is tenslotte mens onder de mensen.



Aqua bootcamp door onze gekwali- ficeerde trainers

Aqua bootcamp in zwembad IJsselmonde

Voor iedereen die fitter en sterker wil worden is Aqua Bootcamp de juiste oplossing!!

Iedere maandagavond vanaf 18.30 uur krijg jij de mogelijkheid je grenzen te verleggen en persoonlijke doelen na te streven.

Na een warming up wordt er een intensieve full body workout gegeven in iets warmer water dan gewoon in zwembad IJsselmonde Dwarsdijk 80 Rotterdam. Onze gekwalificeerde (personal) trainers houden rekening met jouw niveau en mogelijkheden, zodat iedereen mee kan doen.

Ben je bijvoorbeeld bekend met diabetes, licht hersenletsel, beginnende spierdystrofie, whiplash of ben je constant vermoeid of eigenlijk iets te zwaar of heb je een kleine beperking of ben je aan het revalideren? Kom dan twee weken gratis meedoen op de maandagavond bij Aqua Bootcamp van de RIS!!

*Heb je sowieso interesse in deze sport of sportgroep?
Laat van je horen!!*



De RIS is een vereniging van aangepast sporten die op meerdere plaatsen in Rotterdam aangepast sporten aanbiedt. Aqua bootcamp is een nieuw onderdeel, laagdrempelig en geweldig om te doen. Door de opwaartse druk van het water ben je lichter, heb je minder last van pijn en kan er beter worden bewogen.

Aqua bootcamp wordt gegeven in kleine groepjes met persoonlijke aandacht in zwembad IJsselmonde. De gekleurde lampen werken rustgevend. De muziek zorgt voor een prettige sfeer. Als er hulpmiddelen nodig zijn, zijn deze aanwezig.

Alle redenen om mee te komen doen!!

Neem voor meer informatie contact met ons op.
Bellen kan ook via: 06 – 45 46 41 61

Sport en Spel Groepen

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. De RIS biedt voor mensen met hartproblemen en chronische ziekten op verschillende locaties een aangepast aanbod in een sportzaal. 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 zitoefeningen, 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. Neem contact op met de ledenadministratie tel 06- 454641 61.



Fitness

Tijdens de fitnesslessen ligt de focus op conditie-training, 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 fitnessuren worden gegeven in de fitness-ruimten 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.

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



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. Neem contact op met de ledenadministratie tel: 06- 454641 61.

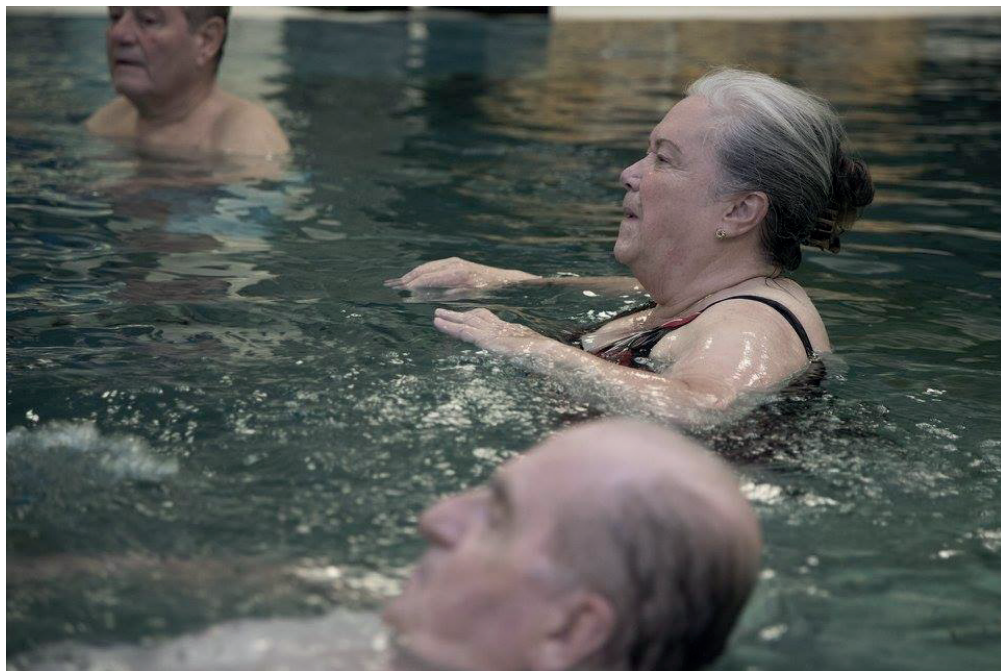


Zwemmen

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.

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



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 yoga les 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.

Ons sportaanbod op een rijtje

Fitness (18 tot 88 jaar)

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 (18 tot 88 jaar)

Maandag	15:15 – 16:45 uur	locatie Wielewaal, Brammertstraat 1
Dinsdag	18:00 – 19:30 uur	locatie Wilgenring, Melanchtonweg 70

Therapeutisch zwemmen (18 tot 88 jaar, muv *)

Maandag	18:00 – 19:00 uur	locatie Westersingel 300 (v.a. 15 jaar)*
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	locatie Westersingel 300 (8 tot 18 jaar)*
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 (vanaf 16 jaar)

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

Yoga (vanaf 18 jaar)

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

Aqua bootcamp (vanaf 16 jaar)

Maandag	18.30 - 19.30 uur	locatie Dwarsdijk 80
Maandag	19.30 - 20.30 uur	locatie Dwarsdijk 80

De RIS huurt de locaties bij:
Rijndam Revalidatie,
Sportbedrijf Rotterdam en City Gym.

 **Sportbedrijf
Rotterdam**

Algemene informatie

Contributie per maand

Persoonlijke aandacht en professionele begeleiding voor nog geen € 12,= per maand (m.u.v. yoga (€ 190), aqua bootcamp (€190) en privéles zwemmen (€ 25 per uur)). 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. Dit kun je doen via 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

Lucien de Winter, penningmeester

Sebastiaan Barneveld, algemeen lid (portefeuille PR)