

RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten



www.RISsport.nl

Regio Rotterdam-Rijnmond
2020



RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten

Colofon

Voorwoord

Welkom bij de Ris

Aqua bootcamp

Sport en Spel groepen

Fitness

Wheelchairrugby

Zwemmen

Yoga

De Ris heeft meerdere taken

Samenwerking met studenten

Stage en onderzoek

Vrijwilligers van de Ris

Vrijwilligerswerk en/of stage lopen bij de Ris

Ons sportaanbod op een rijtje

Algemene informatie

Samenstelling redactie

Lia Schop, voorzitter, sport- en vrijwilligerscoördinator

Eindredactie: Lia Schop

PAGINA'S

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
13
14
16
18
19
20



Zeer gewaardeerde lezer,

Hierbij bieden wij u de informatiebrochure van de RIS aan. In de deze brochure geven wij u een overzicht van ons sportaanbod met locaties en tijden: fitness, sport & spel, therapeutisch zwemmen, wheelchairrugby, yoga en aqua bootcamp. Tevens kunt u meer lezen over onderzoek en stage binnen de RIS en de drempels waar mensen met een beperking tegenaan "lopen" als zij op zoek zijn naar een juiste sport.



Voorwoord



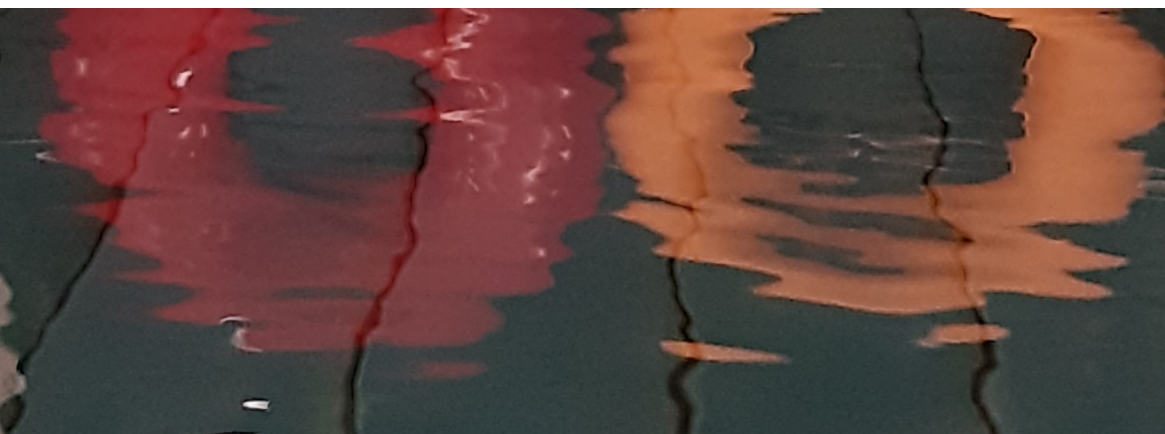
Welkom bij de RIS!

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. Het sportaanbod is groot, de kosten laag, de begeleiding professioneel en persoonlijk. Wekelijks houden zo'n 320 leden tussen de 8 en 88 jaar 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



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 work-out 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, fibromyalgie, 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? Dan is dit de sport voor jou!

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 via 06 – 45 46 41 61 of www.rissport.nl/contact

Sport en Spel Groepen

Een prima vervolg op de lessen bij Capri en voor iedereen die in een zaal wil bewegen!

Ook bij de RIS Sport en Spel Groep wordt er altijd gestart met een opwarming d.m.v. loop- of zitoefeningen gevolgd door een balspel bijv. volleybal of badminton, een spel met ballen en pionnen. Afsluitend is er een cooling-down door rustig uitlopen of fietsen op de hometrainer.

De RIS biedt aan mensen met een hartprobleem en/of chronische ziekte op twee locaties een aangepast aanbod in een sportzaal. Onze sporters kunnen ook kampen met een hardnekkige blessure of een ernstige en langdurige vermoeidheid, 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, oefeningen en tempo kan bepalen. 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, zeker na een hartprobleem. Daarom biedt de Sport en Spel Groep van de RIS de mogelijkheid om twee proefflessen mee te doen, om zelf eens te ervaren wat het is.

Neem contact op met de ledenadministratie.
Tel: 06- 45 46 41 61 of via www.rissport.nl/contact

Fitness

Tijdens de fitnesslessen ligt de focus op het opbouwen van conditie, het soepel houden van de ledematen en het versterken van de spieren. Hierdoor verbeter je ook de bloedcirculatie.

Er kan op verschillende manieren bewogen worden: stoelgym met dumbbels, loopoefeningen en door gebruik te maken van de fitnessapparaten. De lessen worden verzorgd door professionele trainers, assistent-trainers en groepsleiders. Naast de groepslessen wordt er ook persoonlijke begeleiding aangeboden. En natuurlijk zijn de sociale contacten heel belangrijk. Voor en tijdens de lessen is er altijd tijd voor een praatje of bespreking wat je graag zou willen doen of verbeteren.

Onze fitnessuren worden gegeven in de fitnessruimte locatie Rijndam Revalidatie en locatie Prinsenlaan. Hier staan verschillende (aangepaste) fitnessapparaten voor alle doelgroepen. Zo hebben wij de beschikking over o.a. een loopbrug, elektrische fiets, loopband, hometrainers, roeiapparaten en vele andere fitnessapparaten. Ook klein materiaal is aanwezig om de kleine oefeningen te kunnen doen.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met onze ledenadministratie tel. 06-45464161 of via de website w.rissport.nl/contact



A close-up photograph of a person in a wheelchair, smiling and holding a white rugby ball with the word 'molten' visible on it. The person is wearing a white sports jersey with a blue Nike logo. The background is blurred, showing other people and what appears to be an outdoor sports field.

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. Deze stoere 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. Veel 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 op de maandagavond in Rijndam. Wij hebben een wheelchairrugby rolstoel voor je klaar staan! Bel jij?

Neem contact op met de ledenadministratie
tel: 06- 45 46 41 61 of via
www.rissport.nl/contact

Zwemmen

Zwemmen bij de RIS is therapeutisch zwemmen in verwarmd water van 32°C. De omgevings-temperatuur is 34 graden. Bewegen in warmer water heeft een gunstig effect op pijnlijke en gespannen spieren en gewrichten, het verbetert de ademhaling en doorbloeding. Er worden beweeg-, loop- en zwemoefeningen gedaan, als ook balspelen beoefend.

Door de beweegbare bodem van het zwembad kunnen mensen die slecht ter been zijn of in één van de waterrolstoelen hebben plaats genomen, eenvoudig het water in. De samenstelling van de verschillende groepen is divers. Er wordt altijd gekeken naar de beste plaats voor iedereen, waar je past in de groep en veilig en plezierig kan sporten. Er is een mogelijkheid vooraf in het restaurant te eten. Met het aangepast sport- en spelmateriaal kan iedereen goed meedoen. Ook zijn er drijfmiddelen aanwezig.

Op de volledig (rolstoel-)toegankelijke locatie Rijndam Revalidatie zijn aangepaste kleedkamers, toiletten, douches en waterrolstoelen beschikbaar. Begeleiding in en uit het water behoort tot de mogelijkheden. Er kan echter geen hulp worden geboden bij het omkleden. Die hulp kan door familie worden gedaan of aangevraagd bij de thuiszorg instantie.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met onze ledenadministratie tel. 06-45 46 41 61 of via www.rissport.nl/contact



Yoga

Het leven stelt hoge eisen aan lichaam en geest. Soms kan het evenwicht tussen deze twee verstoord raken en daarvoor 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.

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. Trek gemakkelijke kleding aan!

Voor meer informatie kun je contact opnemen met onze ledenadministratie tel 06-45 46 41 61 of via www.rissport.nl/contact

De Ris heeft meerdere taken

De RIS heeft naast haar werk als vereniging een netwerk waar sporten met beperking wordt besproken. Er wordt gekeken naar mogelijkheden, maar ook naar de maatschappelijke en sociale kant van het sporten. Sporten is zoveel meer dan alleen bewegen.



'Bewegen is één van de beste manieren om gezonder te worden en te blijven. Volgens het Kenniscentrum Sport houdt bewegen mede de botten, spieren en gewrichten gezond en verbetert het de ademhaling en bloedcirculatie. Daarnaast zou sporten ook helpen bij het verlagen van stress, het verhogen van de weerstand en het bevorderen van de mentale gezondheid.

Sporten helpt tevens bij het stimuleren van de stofwisseling, dit kan dan weer bijdragen aan een gezond gewicht. Bewegen verkleint ook de kans op verschillende chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Het kan daarnaast helpen bij het verminderen van pijn en zelfs een heilzame uitwerking hebben bij mensen met een chronische aandoening' (Bron: Kenniscentrum Sport, 2016).

'Om de sociale en lichamelijke gevolgen van een ziekte of (chronische) aandoening in te perken, kan bewegen extra belangrijk zijn. Het stimuleren van deze groep om te bewegen kan veel gezondheidswinsten opleveren en de kwaliteit van leven verbeteren' (Bron: Chorus and Hopman-Rock, 2003, NISB, 2007).

Conclusie

Er mag dus geconcludeerd worden dat sporten en bewegen erg belangrijk is voor ieder mens. Voor veel personen met een beperking is het niet vanzelfsprekend om te gaan sporten. Er zijn vele drempels die weggenomen moeten worden voor er gesport kan worden. In Rotterdam blijven de cijfers achter als het gaat om mensen met een beperking die sporten, en dat is niet gunstig. Naar schatting leven er zo'n 8.000 tot 10.00 mensen met een lichamelijke beperking in Rotterdam. Uit een landelijk onderzoek (van den Dool & van Lindert, 2018) wordt gesteld *'dat voor mensen met motorische, visuele en/of auditieve beperking de sportdeelname sterk achterblijft, in vergelijking met de bevolking als geheel (28% vs. 54% 2015-2017). Ook wordt er verondersteld uit de analyse dat mensen die een hulpmiddel gebruiken om te bewegen en een matige/ernstige beperking hebben een lagere sportdeelname (22%) kennen. Onder hulpmiddelen worden rollators, looprekken, rolstoelen, orthopedisch schoeisel en beenprothese verstaan.'*

De lagere sportdeelname komt vaak door bepaalde drempels zoals:



1. De vraag of ik nog wel kán sporten nu ik een beperking heb
2. En waar kan ik sporten/bewegen
3. Is de sportlocatie toegankelijk
4. En ben ik welkom
5. Kunnen de begeleiders en trainers begrijpen wat ik mankeer
6. En hebben zij de kennis om mij veilig te laten sporten
7. Kan ik het wel betalen
8. Hoe kom ik er, moet ik apart vervoer regelen
9. Kan ik mezelf zijn binnen een groep.

Vaak vraagt het daarom dus om een individuele begeleiding en het blijft voor velen een zoektocht om te komen bij de juiste sport en sportvereniging.

In een onderzoek van NIVEL 2015 valt te lezen:

'In vergelijking met de algemene bevolking blijkt dat mensen met beperkingen op verschillende deelgebieden een stuk minder participeren. Er is veel eenzaamheid onder mensen met beperkingen, minder bij groep ouderen. Eenzaamheid en tevredenheid met het leven geven een indicatie van de mogelijkheden die mensen ervaren om volwaardig mee te doen in de samenleving. Ouderen voelen zich niet vaker eenzaam dan de algemene bevolking. Wel vinden we in 2014 opnieuw een hoog percentage mensen met een matige of ernstige lichamelijke beperking dat (zeer) sterk eenzaam is; van de mensen met een ernstige lichamelijke beperking voelt 28% zich (zeer) sterk eenzaam.'

Eenzaamheid is nooit goed voor de mentale gezondheid.

Naast sporten en bewegen is onderling contact hebben dan ook erg belangrijk. Een kopje koffie en een praatje, een luisterend oor, plezier maken en samen lachen.

De RIS is altijd op zoek naar mogelijkheden sport in te zetten als middel, ook m.b.t. eenzaamheid is het goed elkaar wekelijks op te zoeken en door middel van bewegen (op) te leven, elkaar te ontmoeten en vrienden te maken.



Studenten verrichten onderzoek en lopen stage, zij hebben contact met de leden en dit draagt bij aan de bekendheid en betrokkenheid van jongeren bij deze doelgroep. De RIS is betrokken en belangstellend, zij faciliteert en begeleidt de studenten en is altijd aanwezig bij de (eind-) presentaties. Binnen de RIS zijn er het gedurende het jaar zo'n 40 studenten die een korte of langere periode stage lopen en onderzoek doen. De studenten komen van diverse opleidingen van MBO-sportopleiding tot Universitair uit Rotterdam en andere steden.

Met de Hoge School Rotterdam werken we al enkele jaren samen om groepen studenten binnen diverse sportgroepen te laten kennis maken met de leden, met het hebben van een handicap en het aangepast sporten. Naast minimaal 8 keer bij de sportgroep aanwezig te zijn en mee te sporten, doen de studenten enkele maanden onderzoek met als afsluiting een presentatie op school. Het onderzoek verrichten zij binnen een samengestelde groep van de opleidingen Fysiotherapie, Ergotherapie, Pedagogiek, Social Work, Gezondheidszorgtechnologie, Business IT en Management, Pabo, Logistics Management, Medische Hulpverlening, Verpleegkunde en Toegepaste psychologie. De studenten zijn deze periode bezig met de volgende onderzoeken: Sporten voor jongeren, PR en Marketing m.b.t. Aqua Bootcamp, Verlagen van drempels die men ervaart om te gaan sporten, Aanbod Sport en Spel groep en Het belang van aangepast sporten.

Zij vertellen je graag iets over de stage en het onderzoek.



Stage & onderzoek

Als vierdejaars HBO-studenten hebben wij de kans gekregen om voor onze minor sporten en bewegen ervaring op te mogen doen bij de RIS. Door een aantal weken mee te hebben gelopen met de trainers bij het zwemmen en sporten hebben we kennism gemaakt met een voor ons nieuwe doelgroep. We hebben hierdoor met eigen ogen kunnen zien hoe belangrijk de RIS is in het in beweging brengen van mensen met een chronische aandoening om vervolgens deze aandoening onder controle te leren houden. Ook mochten we zelf trainingen geven en hebben de individuele gesprekken veel indruk gemaakt. Aan ons nu de taak om te onderzoeken of mensen met een chronische ziekte drempels ervaren om te gaan sporten bij de RIS en om deze drempels vervolgens weg te nemen. We willen iedereen bedanken voor de leerzame periode en wensen jullie succes met het sporten en bewegen.

Aman, Peggy, Mandy en Jeremy

Gezond meedoen met sport en bewegen



Wij zijn studenten van de minor 'Gezond meedoen met sport en bewegen' van Hogeschool Rotterdam. Voor het project voeren wij onderzoek uit bij RIS sport met focus op de Aqua Bootcamp.

Het doel is om meer bekendheid te creëren voor deze leuke actieve les in het water. Om echt feeling te krijgen met de doelgroep hebben wij meerdere keren meegedaan met de Aqua Bootcamp.

De trainers zijn erg enthousiast en zowel wij als de leden worden daardoor erg gemotiveerd om actief mee te doen!

We hopen met het onderzoek een bijdrage te kunnen leveren aan deze vereniging zodat meer mensen gezond mee kunnen doen.

Spetterende groet,
Denise, Faris, Julia en Kim

Vrijwilligers van de Ris

Een team van trainers, assistent trainers en groepsleiders zorgt er iedere week weer voor dat mensen met een beperking kunnen sporten.

Daarnaast zijn er bestuursleden, vrijwilligers voor website, PR, ledenadministratie en hand- en spanndiensten. Daar zijn we dankbaar voor, vele handen maken licht werk.

Op dit moment kunnen wij extra mensen gebruiken bij het (sport-) team en het bestuur. Vind je onze vereniging de moeite waard en wil je je op een bepaald onderdeel inzetten?

**Geweldig!
dan zoeken we jou!**

Geweldig!

Wat wil jij doen als vrijwilliger?

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.

Vind je bestuurswerk interessant en leerzaam, discussiëren over belangrijke onderwerpen? Of steek je graag de handen uit de mouwen bij het sporten? Welkom!!

Je ziet: de vereniging is bruisend en veelzijdig, al 55 jaar! en dat moet zo blijven.

Voor iedere vrijwilliger is er een vrijwilligersvergoeding en zijn er cursussen mogelijk.

...dan zoeken we jou!

Vrijwilligerswerk en/of stage lopen

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, Erasmus MC, Hoge School Rotterdam en Den Haag 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.

Wil ook jij vrijwilligerswerk doen of stage lopen?

Neem contact met ons op via het formulier op de website: **www.rissport.nl/contact**

Wij zijn 4 studenten van de Hogeschool Rotterdam die een half jaar onderzoek doen bij RIS.

Vanuit RIS is er een vraag gekomen die wij aan het onderzoeken zijn namelijk: het belang van sporten. Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van RIS, zijn wij op verschillende momenten in de week aanwezig bij sportlessen van RIS. Hier ervaren wij hoe de sportlessen worden verzorgd en wat voor deelnemers er zijn.

We vinden het een erg leuk project en hopen tot een goed resultaat te komen.

Ype, Wouter, Freek en Tessa

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.

Sporten bij de RIS kan gemakkelijk uitgetoetst worden.

De eerste twee proeflessen zijn gratis, daarna volgt de inschrijving en betaling.

Als het betalen van de contributie in één keer niet prettig is, zijn er ook mogelijkheden in 2 of 4 keer te betalen.

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)