

RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten



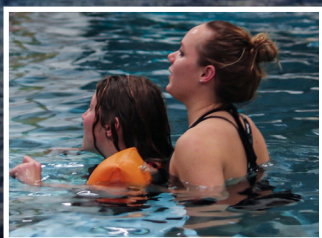
RIS

www.RISsport.nl

Regio Rotterdam-Rijnmond



Houd 1,5 meter
afstand tot anderen



RIS, Rotterdamse vereniging voor aangepast sporten

Colofon	1
Voorwoord	2
Welkom bij de Ris	3
Aqua bootcamp	4
Sport en Spel Groepen	5
Fitness	6
Wheelchairrugby	7
Zwemmen	8
Yoga	9
De Ris heeft meerdere taken	10
Samenwerking met studenten voorlopig stopgezet	12
Stage en onderzoek	13
De RIS als erkend leerbedrijf	14
Beweegplus	15
ieder(in) & de RIS	17
Online beweegaanbod	19
Algemene informatie	20

PAGINA'S

Samenstelling redactie

Lia Schop, voorzitter, sport- en vrijwilligerscoördinator

Diverse foto's: Jade Van Der Tuin

Foto's yoga: Herman Moor

Eindredactie: Lia Schop



Voorwoord

Zeer gewaardeerde lezer,

Hierbij bieden wij u de nieuwe informatiebrochure van de RIS in coronatijd.

Toen de vorige brochure werd uitgebracht in januari van dit jaar waren we allemaal nog onwetend over wat ons te wachten zou staan. In korte tijd kan er veel veranderen.

“CORONATIJD”

Een tijd met ongemakken voor ons allemaal. Een tijd waarvan we het begin kennen maar het einde nog niet. Het bestuur van de RIS heeft maatregelen genomen om het risico op besmetting en verdere verspreiding van het virus zoveel mogelijk te beperken. Binnen de vereniging sporten veel mensen die kwetsbaarder kunnen zijn voor de ernstige gevolgen die het virus eventueel kan veroorzaken. We sporten o.a. in revalidatiecentrum Rijndam. Op dit moment kunnen we daar niet sporten vanwege de grote aantallen coronabesmettingen in Rotterdam. Als het weer veilig is, pakken we zo snel mogelijk het bewegen weer op. De Sport en Spel groepen en Fitness zaterdag zijn wel gestart, maar ook daar houden we de vinger aan de pols.

Het online beweegaanbod vindt u op onze website: [Rissport.nl](https://www.rissport.nl)





Welkom bij de RIS!

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

Volwassenen met gezondheidsproblemen bewegen minder dan volwassenen zonder deze problemen. Ook doen zij minder vaak aan sport dan mensen die deze problemen niet hebben. De RIS hoopt op diverse manieren het sporten aantrekkelijk te maken, zodat meer mensen met beperking of chronische ziekte gaan sporten.

Veel leesplezier!

Lia Schop,
voorzitter - sport- en vrijwilligerscoördinator

AQUA Bootcamp tijdelijk gestopt.

CORONA CANCELED!

Aqua bootcamp wordt gegeven in kleine groepjes met persoonlijke aandacht in zwembad IJsselmonde.

In coronatijd is de animo voor Aqua Bootcamp afgenomen, het bestuur van de RIS heeft daarom besloten om tijdelijk te stoppen met de lessen.

Bij voldoende animo zullen de lessen van Aqua Bootcamp weer worden opgestart, uiteraard in een corona veilige omgeving. Actuele berichten hierover kunt u volgen op onze website www.rissport.nl

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!

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!!



Een prima vervolg op de lessen bij Capri en voor iedereen die in een zaal wil bewegen! Hier kunnen ook de personen gaan sporten die via Beweegplus gaan sporten aansluiten, zie meer informatie op de homepage van de RIS. 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

Sport en Spel Groepen gaan tijdens de coronaperiode door.



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 bloedsomloop.

Er kan op verschillende manieren bewogen worden: stoelgym met dumbbells, loopoefeningen en door gebruik te maken van de fitnessapparaten. De lessen worden verzorgd door professionele trainers, assistent-trainers en zij worden administratief ondersteund door een groepsleider. 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 fitnessruimten worden gegeven in de fitnessruimte locatie Rijndam Revalidatie en locatie Prinsenvlaan. Hier staan verschillende (aangepaste) fitnessapparaten voor alle doelgroepen. Zo hebben wij de beschikking over o.a. een loopbrug, elektrische fiets, loopband, home-trainers, 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 www.rissport.nl/contact





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 Rotterdam. Wij hebben een wheelchairrugby rolstoel voor je klaar staan! Bel jij?

Neem contact op met de ledenadministratie tel: 06-45464161 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, alsook 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. 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.

Op de locatie Rijndam Revalidatie kan momenteel niet gezwommen worden. We zijn opzoek naar alternatieve locaties om te zwemmen, zie voor actuele informatie adviseren wij u om de website van de RIS te raadplegen.



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

Yoga

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

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.



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!



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.'



Oorzaak lagere sportdeelname

De lagere sportdeelname komt vaak door bepaalde drempels zoals de vraag of ik nog wel **kán** sporten nu ik een beperking heb, waar kan ik sporten, is de sportlocatie toegankelijk en ben ik welkom. Maar ook de vraag: kunnen de begeleiders en trainers begrijpen wat ik mankeer, hebben zij de kennis om mij **veilig** te laten sporten, kan ik het wel betalen en hoe kom ik er. Vaak vraagt het daarom dus om een individuele begeleiding, we helpen je graag met deze en andere vragen. Let op : er is meer mogelijk dan je in eerste instantie denkt! Na 55 jaar sporten met beperking aanbieden mogen we dat wel zeggen 😊

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.



Samenwerking met studenten voorlopig stopgezet

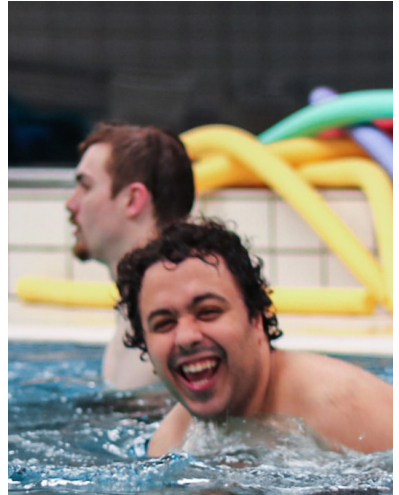
Als het weer mogelijk is, zijn de HBO studenten Fysiotherapie, Ergotherapie, Pedagogiek, Social Work, Gezondheidszorgtechnologie, Pabo, Medische Hulpverlening, Verpleegkunde en Toegepaste psychologie enz. weer van harte welkom. Evenals de EMC studenten van de Minor Revalidatie en Sport. De studenten van de sportopleidingen zijn ook zeer geliefd, zij ondersteunen de trainer en blijven met regelmaat 'hangen' voor een leuke bijbaan.



Vanwege corona en het niet kunnen sporten kunnen de studenten op dit moment geen stage lopen bij de RIS.

Studenten verrichten onderzoek en lopen stage binnen de RIS groepen, vaak is er een voorkeur voor de zwemgroepen. Zij hebben contact met de leden en dit draagt bij aan de bekendheid van en betrokkenheid van de studenten 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 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.



Vrijwilligerswerk en/of stage lopen bij de Ris

SBB Samenwerkingsorganisatie Beroepsonderwijs Bedrijfsleven



De RIS is een erkend leerbedrijf, en is trots op deze titel. Sinds 1 augustus 2015 is er één landelijk beeldmerk voor alle erkende leerbedrijven. Het beeldmerk laat zien dat wij naast HBO ook MBO studenten opleiden. Studenten krijgen de beste praktijkopleiding met uitzicht op een baan. Dat is belangrijk voor de praktijk, de bedrijven beschikken nu en in de toekomst over de vakmensen die ze nodig hebben. Dat zijn de doelen van Samenwerkingsorganisatie Beroepsonderwijs Bedrijfsleven (SBB). Zij erkennen en begeleiden de leerbedrijven waar studenten terecht kunnen voor een stage of leerbaan van goede kwaliteit. En met elkaar maken we afspraken over wat de student moet weten en kunnen om het diploma te behalen.

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?

Meld het via de ledenadministratie of www.rissport.nl



De RIS is aangesloten bij de Beweegplus activiteiten.

Voor zorgprofessionals werkzaam in Rotterdam (huisartsen, fysiotherapeuten, welzijnspartijen etc.) wordt er per eind september een platform met de naam Beweegcoach gelanceerd waarop laagdrempelig en aangepast beweegaanbod voor volwassenen met een afstand tot bewegen vindbaar is. De drempel om te gaan bewegen is om diverse redenen vaak hoog voor hen. Ondersteuning van een professional om in beweging te komen kan helpen. Met het platform kunnen professionals in de stad makkelijker hun cliënten doorverwijzen naar geschikt beweegaanbod in de buurt.

Wat biedt het platform:

- Een selectie van laagdrempelig en aangepast beweegaanbod.
- Filtern per gebied en doelgroep.
- Sportaanbieder wordt direct op de hoogte gesteld van een nieuwe aanmelding via het aanmeldformulier.
- Directe verbinding tussen verwijzer en sportaanbieder in de wijk met behulp van een online dashboard.
- Servicepunt ter beschikking voor vragen.

Omdat de activiteiten Aqua bootcamp, Fitness, Sport en Spel, Therapeutisch zwemmen, Rolstoelrugby en Yoga passen bij het type aanbod wat op het platform komt, zal de informatie van het sportaanbod en de club op de site worden weergegeven om het aanbod te promoten. Voor (nieuwe) leden die verzekerd zijn bij VGZ geeft dit mogelijkheden.

Rotterdam Sportsupport helpt sportverenigingen met het opzetten of verduurzamen van activiteiten die geschikt zijn voor Rotterdammers die nu niet of nauwelijks bewegen. We focussen bij deze zogenoemde Beweegplusactiviteiten op gastvrijheid, motivatie van deelnemers, begeleiding van trainers, variatie in sport- en spelvormen, een gezellig moment na het sporten en een betrokken wijknetwerk. Uit ervaring weten we dat deze elementen een belangrijke basis vormen voor duurzaam bewegen. Zeker met het warme bad dat een vereniging Rotterdammers kan bieden. Beweegplusactiviteiten bieden een uur ontspanning, werken aan je gezondheid maar vooral ook plezier! Met Beweegplus maken we zo met elkaar de eerste stap naar duurzaam bewegen makkelijk!



rotterdam
sportsupport

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 spandiensten. 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!

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.



Het landelijk netwerk voor mensen met een beperking of chronische ziekte, ieder(in) heeft onderzoek gedaan naar het effect van corona voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Lees het gehele verhaal op <https://iederin.nl/>. Hieronder een korte samenvatting.

Iedereen in Nederland lijkt klaar te zijn met corona en wil weer normaal doen. Toch is er een grote groep mensen voor wie de crisis nog niet voorbij is: mensen met een beperking of chronische aandoening. “Wanneer horen wij dat het voor ons weer veilig is? Ik zit al 12 weken binnen, ik mis mijn leven.”

Er wordt opgemerkt dat er **Minder kwaliteit van leven is**.

De coronacrisis heeft een grote impact op de levenskwaliteit van chronisch zieken en mensen met een beperking. De helft van hen is er de afgelopen maanden lichamelijk op achteruit gegaan, 45% heeft last van eenzaamheid, ruim 40% heeft last van stress of psychische klachten. De belangrijkste oorzaken hiervan zijn:

het missen van contact met naaste familie en geliefden;

de zorgen over en angst voor besmetting;

het noodgedwongen uitstellen van medische behandelingen en afspraken.

Welke zorgen hebben zij: Extra risico door op gang komen samenleving en afstand houden is vaak ondoenlijk.

Wat moet er gebeuren volgens ieder(in)

Ieder(in) heeft er de afgelopen maanden op gehamerd dat er een aparte strategie voor mensen met een beperking en chronische aandoening komt om uit de coronacrisis te komen. Nu die Covid-strategie er is, is het van belang dat daar ook snel uitvoering aan wordt gegeven. Directeur Illya Soffer van Ieder(in): “Veel mensen met een beperking en hun verwanten voelen zich nog steeds over het hoofd gezien. Er wordt wel beleid voor hen gemaakt, maar niet met hen. Daardoor raken mensen meer geïsoleerd dan nodig.”



De RIS vraagt iedereen die sport bij de RIS de volgende spelregels in acht te nemen.

Basisregels voor iedereen

Alleen wanneer iedereen zich aan de maatregelen houdt, zetten we samen een stap vooruit.

Heb je klachten?



Blijf thuis.



Laat je testen.

vanaf 1 juni

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.



Werk zoveel mogelijk thuis.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukte.



Was vaak je handen.



Schud geen handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes.



Het online beweegaanbod vindt u op
onze website www.rissport.nl

De RIS wenst iedereen
een goede gezondheid!

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 uitgeprobeerd 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)