

A photograph of a man and a woman standing in a stone structure, possibly a tunnel or a large pipe. They are both touching the stone walls with their hands. The man is on the right, wearing a dark purple long-sleeved shirt and dark pants. The woman is on the left, wearing a grey jacket and dark pants. The background shows some greenery and trees. The image is partially obscured by a large green graphic element on the left side.

# Sport en activiteitenplan

The logo for Sport Anders, featuring a stylized figure in purple and green colors, resembling a person in motion or a sports figure.

**Sport**  
Anders

[sportievedagbesteding.nl](http://sportievedagbesteding.nl)

## Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Even voorstellen	4
Doelstelling	5
Wat hoort bij onze doelstelling	5
SMART en PRISMA principe	6
Jaarplanning sporten en thema's Wolwezen	8
Toelichting op de jaarplanning	9
Aan het woord	10
Persberichten	12
Ontspanning	13
Persberichten	14
Colofon	15

## In kleine stapjes

# Voorwoord

## *Massagenetwerk en Terug naar de basis, slaan de handen in één*

Gezonde leefstijl voor kinderen en jong volwassenen met een indicatie.

Op zoek naar een sport voor u of voor uw kind met een indicatie (adhd, pddnos, autisme, depressief, overgewicht, etc.) waarbij je op je gemak voelt dan hebben wij de oplossing: wij bieden het totale pakket "gezonde leefstijl".

Wij bieden een aantal malen per week sporten aan. Onze sporten zijn zeer divers, hierdoor komen alle facetten van een gezonde sportomgeving aan bod, in zowel de team- als individuele sport. We maken veel gebruik van de natuur omdat we bemerken dat de natuur een positieve invloed heeft op de geest.

Als onderdeel binnen onze organisatie wordt standaard de weerbaarheidstraining "Rots en Water" gegeven om het zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen te bevorderen.

Ook is er aandacht voor een ge-

zonde leefstijl; hygiëne, gezonde voeding, je lichaam goed onderhouden.

Het programma is zeer geschikt voor kinderen en jong volwassenen. De groepsgrote bestaat uit maximaal 12 personen.

Indien de cliënt dit wil, worden de vorderingen gemeten; lenigheid, bloeddruk, gewicht/vetpercentage, etc.

De cliënten hebben inspraak in de sportieve dagbesteding. Na elke sportmiddag evalueren we; "Hoe ging het? Vond je het leuk?" en bespreken we wat we de week daarop doen.

Er staat geen druk op sportieve dagbesteding, kom je alleen al kijken, is het al goed. Ook bouwen we het sporten in kleine stapjes op.

Samen met de cliënt gaan we op zoek naar zijn/haar kwaliteiten. We besteden aandacht aan de onderwerpen waarin de cliënt zelf vindt waar hij/zij te kort in schiet.

## Even voorstellen

*Klaasje van der Spoel* is docente lichamelijke opvoeding aan het speciaal onderwijs en instructrice van de weerbaarheidstraining "Rots en Water".

Na de afronding van mijn studie in 1993 aan de Academie Lichamelijke Opvoeding in Groningen ben ik een aantal jaren werkzaam geweest als instructrice en manager van Sportcentrum Spectrum in Heerenveen.

Sinds 1996 ben ik werkzaam als vakleerkracht lichamelijke opvoeding aan het speciaal onderwijs, It Oerset en de Duisterhoutschool. Tevens geef ik weerbaarheids trainingen "Rots en Water. Veel leerlingen op het speciaal onderwijs beoefenen geen sport in hun vrije tijd of ze hebben het geprobeerd maar zijn na een negatieve ervaring gestopt. Ons sportplan is zeer geschikt voor kinderen en jong volwassenen met een indicatie. Samen gaan we in kleine stapjes negatieve sportervaringen omzetten in positieve mijlpalen.

*Marko de Vries* is freelance sportverzorger/masseur en instructeur blessurepreventie in de (top)sport en op de reguliere basisscholen.

Via defensie, (Hoofd scheepsdienst van de Koninklijke Marine), ben ik terecht gekomen in de landbouw mechanisatie, waar ik jaren als bedrijfsleider heb gewerkt, na 10 jaar in de mechanisatie, ben ik uiteindelijk in de kantoorvakhandel beland, hier heb ik ruim 8 jaar werkervaring opgedaan in business to business en veelvuldig klanten contact. Tijdens de periode in de kantoorvakhandel ben ik gaan studeren, en heb met goed gevolg de opleiding sportmassage afgerond met direct daarna de applicatie blessure preventie van het NGS.

Binnen de kantoorvakhandel kreeg ik veel te maken met mensen met een GGZ indicatie en mensen met het down syndroom. Toen Henk en Aniek mij benaderden voor sport en spel voor hun cliënten, stapte ik direct in dit avontuur. Het geeft mij veel voldoening wanneer mijn cliënten veel lol beleven.

## Entertainen en voldoening

# Doelstelling

Ons doel als instructeurs is, de cliënt, individueel en in teamverband, te begeleiden naar een fit lijf en een gezonde geest. Wij creëren een vertrouwde omgeving waarin een ieder elkaar accepteert. Je krijgt de ruimte om jezelf te verbeteren: zowel fysiek als mentaal. Door middel van sport en recreatie, zorgen wij voor een omgeving waarin de cliënt zich minder druk hoeft te maken om zijn eigen fysieke gesteldheid en hierdoor meer ruimte krijgt om zijn eigen mentale conditie te verbeteren.

De cliënt kan, indien gewenst, op gezette tijden worden gemeten, hieronder wordt verstaan, bloeddruk, hartslag, bmi, gewicht, vochtbalans, spiergewicht, botgewicht, en vetpercentage.

Individueel maar toch samen, sporten in team verband is voor veel cliënten een lastige opgave, ze zijn tenslotte hoofdzakelijk op hun zelf gewezen, wij willen er voor zorgen dat

ze met respect voor elkaars aandoening, op fatsoenlijke wijze mee kunnen doen in de teamsport. Het individuele gedeelte bestaat uit diverse disciplines, waaronder, cardiotraining, rots en water weerbaarheid training, etc. etc.

Door de unieke formule, als gevolg van de samenwerking tussen "Terug naar de basis en Massagenetwerk", is er een basis gecreëerd die voor de cliënt rust geeft. Blessures worden direct behandeld door de sporttherapeut en zo nodig doorgestuurd. Door de sportinstructeur worden alle trainingen professioneel begeleid. Door dit in één formule te gieten worden de cliënten van alle gemakken voorzien.

Ook zal klassikaal het pesten, voeding, blessurepreventie en wat al niet meer ter tafel zou kunnen komen, worden behandeld.

**Ons motto is dan ook: "Je bent wie je zelf wilt zijn, plezier staat voorop."**

## **Wat hoort bij onze doelstelling:**

- Gezonde leefstijl
- Weerbaarheid vergroten
- Mentale belasting verkleinen
- Fysieke gesteldheid in kleine stapjes vergroten (vertrouwen)
- Voorkomen blessures
- Gezonde voeding
- Respectvol omgaan met anderen
- Grenzen opzoeken, aangeven en luisteren naar je eigen grenzen
- Communicatie, verbaal en non verbaal (grenzen aangeven/aanvoelen)
- Zelfvertrouwen vergroten
- Innerlijk kompas, wie ben ik? Wat zijn mijn kwaliteiten?
- Integratie reguliere sportverenigingen, samen met de cliënt onderzoeken of het mogelijk is te integreren in een sport vereniging.
- Hygiëne, uiterlijke/innerlijke verzorging

# SMART en PRISMA principe

Via het SMART en PRISMA principe proberen we duidelijk te maken waar we naar toe willen en wat onze beweegredenen zijn om via onze zienswijze onze doelstellingen te halen.

Om daar te komen hebben we ruimte nodig, deze ruimte is in principe voorhanden. Wij vinden zelf de school van de Bontebok een uitstekende uitvalbasis (bos, water, fietsnetwerk). De school heeft een gymzaal, dus behoeft die weinig aanpassingen, voorts zijn er een aantal lokalen beschikbaar als onder andere fitnessruimte, boxing, fysiotherapie of spinningcentrum. Via een Europese subsidie, kan ons project gestalte krijgen. De Gemeente zal in deze zelf de aanvraag moeten indienen, hierdoor kost het project de gemeente beduidend minder geld en zal daardoor de WMO ook minder belast gaan worden. Wat is onze functie; wij hebben reeds ervaring in het geven van sport aan specifieke doelgroepen, inmiddels is ook duidelijk geworden dat er een grote behoefte is aan deze vorm van dagbesteding. Door onze ervaringen en de studies die gedaan zijn naar deze stoornissen kunnen we er eigenlijk niet meer omheen. Sport heeft bewezen veel meer effect te hebben, althans zo propaganderen we het richting gezonde mensen via diverse media, dus geldt dit zeker ook voor onze doelgroep. Wij zien de school in de Bontebok dan ook als een Multi functionele "Sport Anders" accommodatie.

## Voor wie

Voor jongeren/volwassenen met een psychiatrische stoornis zoals,

- ADHD
- ODD
- AUTISME

- BORDERLINE
- ADD
- MLK
- Etc.

## Verrichtingen

Desgewenst kunnen wij, anoniem, aan belanghebbenden, de verrichtingen van onze deelnemers overleggen. Wij kunnen door middel van Polar hartslagmeters, conditionele metingen verrichten, maar ook de weegschaal met specifieke meetgegevens zoals, vetpercentage, spiervolume, gewicht behoren tot de meetinstrumentaria.

## Doelen

Door haalbare doelen te stellen is het mogelijk om bij de deelnemer het "feel good" stofje endorfine te activeren. Deze endorfine zorgt ervoor dat deelnemers uit hun negatieve spiraal kunnen komen. Hierdoor kunnen ambities op een acceptabele en actiegerichte wijze invulling krijgen. De deelnemers kunnen met een verschillende moeilijkheidsgraad elke keer een euforische gevoel krijgen, ze zijn niet meer een verliezer maar doen actief mee en voelen zich daardoor meer waard.

## Onze doelstelling

Sport toegankelijk maken voor deelnemers met een specifieke hulpvraag. Dit is een realistische doelstelling daar onze doelgroep volledig tussen wal en schip valt.

Door de beperking kunnen ze niet terecht

### Smart

- S: specifiek
- M: meetbaar
- A: acceptabel/ambitieuw
- R: realistisch/relevant
- T: tijdgebonden

### Prisma

- P: positief
- R: relevant
- I: invloed
- S: specifiek
- M: meetbaar
- A: actie gericht

in de reguliere sport of in de bestaande gehandicapte sport.

Voorts kunnen wij ons beroepen op een aantal klinische en neurologische onderzoeken, waaronder een Duits en een Amerikaans/Iraanse onderzoek.\*

Deze beide onderzoeken stellen nadrukkelijk dat sport een positieve bijdrage levert aan de geestelijke gezondheid en van grotere invloed is dan men had gedacht.

\*(UDC:159.9952-056.24:796.012.1-053.2 en ISSN:00929-7049).

### **Duurzaamheid**

Door te investeren in onze deelnemers, ontwikkelen we een duurzame verhouding. Hierdoor zijn sportprestaties nog beter meetbaar en wordt op sociaal vlak een groter effect bereikt. Door de deelnemers voor een periode van minimaal 1 jaar aan ons te binden kunnen we doelstellingen beter realiseren, deze tijd heeft onze doelgroep dan ook dringend nodig. Er zal eerst een vertrouwensband moeten worden opgebouwd alvorens er ook daadwerkelijk een zogeheten actieplan ontwikkeld kan worden (kat uit de boom kijken).

### **Coachen**

Door onze deelnemers positief te stimuleren creëren wij een situatie waarin de deelnemer zich veilig kan voelen. Door de nadruk te leggen op iets wat de deelnemer goed beheerst wordt het wankel evenwicht omgezet in een stabiel evenwicht. Er is in hun verleden al genoeg gezegd over wat ze niet kunnen. Bij ons maak je geen fouten, een fout wordt gezien als een mogelijkheid tot verbetering, anders gezegd een "leermoment".

### **Onze sporten**

Onze manier van sport beoefening zorgt ervoor dat er weinig of geen blessures voor komen. Wij kunnen op elk niveau sport aanbieden aan onze deelnemers. Door de grote diversiteit aan sporten is er voor iedereen een sport aanwezig die hij/zij kan beoefenen. Door samen met de sporters te kijken naar hun ambitie kunnen wij ook gericht sportlessen geven aan hen die ook graag een stapje hogerop willen binnen hun mogelijkheden.

Ambitieuus Actiegericht  
Acceptabel

## Planning sporten en thema's\*

Week	Maandag	Doel	Donderdag	Thema
34-37	Kano varen Mountainbiken Bootcamp	Rompstabiliteit	Voetbal Tennis Badminton	Ontbijt
38- 41	Survival Stoten en trappen Atletiek	Balans	Touwtrekken Hockey Stoeispelen	Evenwicht
42-45	Atletiek Tennis Golf	Oog-hand coördinatie	Softbal Handbal Hockey	Suikers/zouten
46-59	Cub Mik circuit Knikkeren	Mikken	Korfbal Basketbal Volleybal	Verslaving
50-2	Kickboksen Lopen Bootcamp	Oog-voet coördinatie	Voetbal Voetvolley Speurtocht	Visualisatie
3-6	Fitness Lopen/wandelen Cardio	Houding	Hockey Trefbal Vlagroof	Houding
7-10		Rots en water		Innerlijk compas
11-14	Cardio Fitness Lopen	Spierkracht lenigheid	Touwtrekken Rugby Softbal	Spierpijn
15-18		Survival		Rust/hartslag
19-22		Survival		Vitaminen
23-26		Fun sports		Leuke vrijetijdsbesteding

*\*voorbeeld planning*



## Toelichting op de jaarplanning

Op **maandag** staat het individu centraal, een ieder is bezig met zich zelf, op zijn/haar eigen niveau, desgewenst met ondersteuning van een medesporter.

Op **donderdag** staan de teamspelen centraal, hoe gaan we met elkaar om, winnen/verliezen, omgang met spelregels, respectvolle omgang met je tegenstander en teamlid, grenzen aangeven op een sportieve manier.

### Huisregels

In overleg met de groep zullen de huisregels worden besproken, dit past dan ook binnen de filosofie van Sport Anders, samen overleggen en regels opstellen.

### Afspraken tijdens het sporten

- We accepteren elkaar zoals we zijn, we lachen elkaar niet uit, maar moedigen elkaar juist aan.
- We mogen allemaal een foutje maken, je geeft elkaar geen negatieve kritiek of scheldt iemand uit.
- Je mag elkaar een tip geven, mits het op een goede manier gebeurt.
- Je reageert niet op elkaars negatieve gedrag, je negeert dit.
- Je mag een time-out nemen wanneer je dit nodig hebt, mits je vooraf goede afspraken hebt gemaakt met de instructeurs.
- Niet wenselijk gedrag wordt besproken met de cliënt en met begeleiders/voogd/ouders

Leuke  
vrijtijdsbesteding

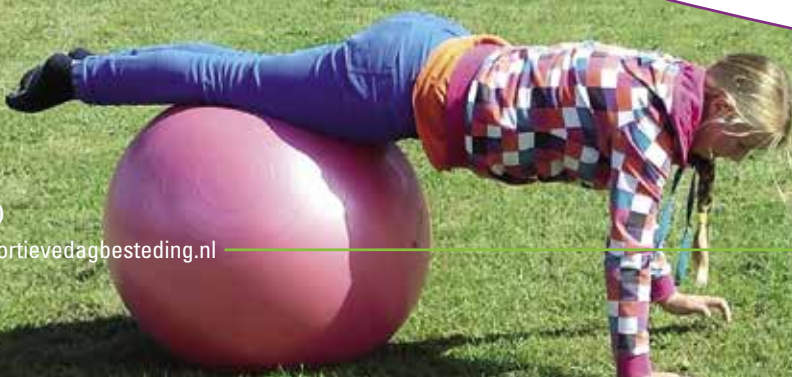


## Aan het woord

Heey, Ik ben Marrit en ik ben 22 jaar. Ik ben gevraagd door Marko de Vries om een stukje te schrijven, waarop ik meteen ja zei natuurlijk! Ik woon in Heerenveen samen met mijn moeder en mijn broer. Mijn hobby's zijn zingen dansen en acteren. Ik zit bij de vereniging Theater en musical-groep JOP (JongerenOpPlanken) Ik weet nog goed dat ik voor het eerst naar een musical ging dat was Alleen op de wereld en ik heb met open mond naar de voorstelling gekeken. Ik dacht na de voorstelling dit wil ik ook! Helaas waren er toen nog niet zo veel audities in het noorden van het land het was in ieder geval nooit echt bekend dat ze kinderen zochten in tegenstelling tot nu. Vanaf mijn 15e kwam ik bij JOP terecht. Ik verbaasde me dat ik bij de eerste ontmoeting al werd aangenomen en ook gelijk al een rol kreeg; Shenzie de Hyena in de Leeuwenkoning. Het was een geweldig avontuur en ik dacht toen echt dit is mijn ding, dit wil ik gewoon voor altijd blijven doen.

Zo heb ik nog in veel meer producties gestaan maar mijn speciaalste productie was toch wel de musical Mamma Mia waar ik de rol mocht gaan spelen van Sofie, een van de hoofdrollen met heel veel tekst en minimaal 8 liedjes! Ik ben heel dankbaar dat ik die kans heb gekregen en ik heb ook heel veel geleerd. Ga voor meer informatie over JOP naar [www.jongerenopplanken.nl](http://www.jongerenopplanken.nl). Verder heb ik voor een aantal dingen audities gedaan wat ik gewoon altijd heel leuk vind om te doen, ik heb 2x in het Sinterklaasprookje mogen spelen in het Posthuis theater waar je eigenlijk gewoon een hele week aan het theaterwereldje mag proeven wat ik echt gewoon heerlijk vind. Make-Up, Backstage, Toneel, een zaal vol mensen, Coulissen, kostuums, rollen, dat zijn de dingen waar ik gewoon heel erg van geniet. Verder heb ik in seizoen 6 en 7 gefigureerd in de bekende Tv Serie Spangas waar ik in het 6e seizoen vaste figurant ben geweest! Ook heb ik nog gefigureerd in de Keet, maar Spangas

Blijf jezelf, durf te dromen, laat niemand je vertellen dat je iets niet kan!



vond ik het aller leukst! Verder ben ik sinds een jaar aan het werk op Leerboerderij It Wolwêzen waar ik 5 dagen in de week met veel plezier naar toe ga. Ook sport ik vaak mee met Sport Anders. De lessen worden gegeven door Klaasje van der Spoel en Marko de Vries, die elke Maandag en Donderdagmiddag op de boerderij komen.

Mijn Favoriete sport is vooral de spelletjes zoals levend kwartet, iemand is 'em, niemand is 'em; een soort van pokerspelletje in het bos, maar ook vind ik tennis, voetbal, jeu de boule, en volleybal leuk om te doen.

Verder heb ik ook op de boerderij dingen waar mijn voorkeur naar uit gaan, het allerliefste sta ik in de paardenboxen omdat je daar minder veel dingen tegelijk moet doen en omdat ik paarden toch wel de leukste dieren vind op de boerderij. Ik sta eigenlijk wel positief in het leven omdat ik van de kleine dingen geniet.

Ik ben er gewoon van overtuigd dat iedereen wel iets heeft, alleen bij de één valt het meer op dan bij andere mensen. Dus wat je ook hebt laat je er niet door beperken maar wees trots iedereen is uniek!



## Sport en bewegingstherapie op "It Wolwêzen"

### *Sport Anders*

Veel deelnemers hebben lichamelijke klachten en voelen zich beperkt om lichamelijk actief te zijn. Daarom hebben wij sinds mei 2013 sport en beweging geïntroduceerd op ons bedrijf. Naast een nieuw onderdeel binnen de scholing op locatie (Nordwin College, Opleiding AKA MBO nivo 1 dier en groen) nu ook een onderdeel sport voor onze deelnemers.

Het heet SPORT ANDERS en is bedoeld voor iedereen met een beperking die niet bij een reguliere sportclub kan of durft te sporten of denkt dat het niet mogelijk is om te sporten...Pak dan nu je kans en meld je aan bij ons!

Het is nu al een succes: Deelnemers voelen zich fitter en vrolijker. Ze kunnen werkzaamheden weer goed aan en zijn gemotiveerd om actief bezig te zijn en te sporten. Sociale contacten worden opgebouwd. Mensen bereiken doelen en willen gaan

voor meer. Het zelfrespect en zelfvertrouwen krijgt daarbij ook een zetje in de goede richting want ze hadden nooit gedacht dat ze dit konden...Toch wel dus.

Sport en beweging wordt mogelijk gemaakt door it Wolwêzen, Marko de Vries van "Massagenetwerk" en Klaasje van der Spoel van "Terug naar de basis". Sport, lichaam en geest zijn belangrijke items bij SPORT ANDERS. Maar ook de sociale vaardigheidstraining (Rots en Water) en leefstijl komen aan de orde.

Fietsen, lopen, bootcamp, zwemmen, voetbal, fitness, lasergamen.. niets is te gek..... individueel en in team verband.

Er is zelfs al een team van it Wolwêzen wat meedeed met de survival in de Knipe in 2013 en 2014.

### *Sport Anders...ook jij hoort erbij!*

\* krantenartikel uit: Dagblad van het Noorden door It Wolwêzen.



# Ontspanning

c f p r b s g v r a f s b z r n c c m q e i b c w p t o u k  
l x c p i y x y d b y j h k g f h p t p g u w n j z j g w w  
l b m n e l i t w n x j s c i d v e r w o k q b s y o o v n  
v k n e n l x n w o z n t w f k q t n l l h s g c p g w c n  
f e x b l d d n i x l l r h p a z q o y f x x y v r b o k h  
t r e j z e q d j a p e m k r e n l r e b s k l c f l p o  
c h i w f f e u z o k n e w b a x s c d n y t o e c m t m p  
f b b t r d h i z k a c t w a t t f u f e w e a i i w f s a  
l y d u m b t c l t d q d l t e j u p r s q t j x p k f d q  
y t s f r i y a k e y v a s l r o r r x v l t m i x m y i x  
w s r q p d s n r o n j n s e w g u n n d i b y a l l s p o  
x d a a d u c c c t s e c c t c a p h i e g v a g j k d f e  
h s j k m t o e h b x t e n i b b n r v x n d a l c g z g m  
l b u r x p v e v e x c s r e l r b d n w a e p l l d o o k  
j w d x t e o t g a g g f u k a o c a k k d k f i l e j d r  
b y o r c a w l g g c y w d q y c w c s l v d d b j e t m b  
h c f k h q f c i v u r m k k v t k v b k i p l l a e n i z  
o b e o y u r e j n r y o e r b o t o w s e m o a j q k t s  
c q t r v x k n l z e u j g w k z i l g q s t m y m n d s f  
k b v f j k u h k t y s g t y x o j l a y v v b e q u h d o  
e a l b u w l c w s e l p b d m l c e b x p k i a n o l f f  
y d h a s h m n r i j n c r y b k t y v c w n k m l k a g g  
x m o l p j f f f v l u n m i d v b b c f i l g e r j t j f  
o i n w k x n m x n w f c i s n y r a i v o l t s m p f r c  
i n k g v m s g i l v r i r s g g p l h i p f h w i g m m k  
p t b j t v x r n z y o i c w n r e z t b n s x f v m t j f  
g o a a c w i j i e k p l d p y g c n u p q z v v t z x y n  
u n l s x j c d x v o b g l z r x g o x c o s k o s t e m c  
o e q r p b j m o u b r g j o i r o h l b i v c q t k m n s  
m t x n n m p k r o t k s c l j i x b j q i x l g s k n w g

Hockey Trampolinespringen Turnen Acrogym Ritmischegym  
Basketbal Volleybal Tennis Badminton Tafeltennis  
Honkbal Golfen Korfbal Judo Karate  
Ballet Streetdance Rugby Surfen Zeilen  
Atletiek Survivallen wandklimmen

## Sporten zonder druk

*Bij gewone sportclubs haken mensen met een psychiatrische aandoening It Wolwêzen krijgt ze weer aan het bewegen*

Haar kleren meurden naar blubber, ze had het vreselijk koud en ze was bekaf. De finish van de survivalrun in de De Knipe was nog lang niet in zicht. Heel even dacht Wendy (32) aan opgeven. En gelijk daarna: dat nooit. Ze maakt de vergelijking met de maatschappij, waarin ze ook elke dag moest knokken. Haar overlevingsinstinct is groter dan dat van normale mensen, gelooft Wendy.

Bij het woord 'normaal' maakt ze het aanhalingstekengebaar met haar vingers. Want ja, „wat is eigenlijk normaal?

Na anderhalf uur buffelen haalde ze gistermiddag de finish van De Survivalrun. Een laatste plons in de blubberbak en daarna een High Five met instructeurs Marko de Vries en Klaasje van der Spoel van Sport Anders, uit De Knipe. Wendy vindt die naam maar niks, moet dat 'Anders' er zo prominent in. Aan de anere kant: hoe moet het dan? „Bij iemand zonder been is duidelijk wat 'ie heeft“, zegt Wendy. Sportdocent De Vries: „Of ien mei it downsyndroom, dat is ek helder.“ Aan de groep van Sport Anders,

onderdeel van zorgboerderij It Wolwêzen in De Knipe, zie je op het eerste gezicht niks vreemds. Het zijn jongeren met een psychiatrische aandoening: van borderline, tot PDD-NOS, ADHD, autisme en alle mogelijke combinaties. Wendy is autistisch en heeft een persoonlijkheidsstoornis. „Ik kom er gewoon voor uit. Ik heb het heel lang niet gewild, maar het is zo en ik moet er mee leven“, zegt ze monter. Werken lukt niet. „Werkgevers begrijpen je niet. Eigenlijk snapt de hele maatschappij je niet.“

Hoe hard ze ook knokte, echt aansluiting vinden lukt niet.“ Ze verhuisde van Almere naar It Wolwêzen. Sinds kort woont ze semizelfstandig. „Ik ben hier gewoon helemaal opgebloeid.“

De sportlessen van De Vries en Van der Spoel hebben daar enorm aan bijgedragen, gelooft Wendy. Vroeger zat ze tussen de 'normalen' op badminton, zwemmen, hardlopen, triatlon. Steeds hield ze er weer mee op. Ze dacht dat ze uitgekeken was op de sport, maar inmiddels weet ze dat ze gewoon niet geaccepteerd werd door



## vaak af. Onbegrepen, afgewezen door de groep

de groep. een muur van onbegrip, noemt ze dat.

Bij Sport Anders is de omgeving beschermd. „Ik word hier niet uitgelachen als ik mijn mening geef“, zegt Wendy. Zo moet het zijn, concluderen Van der Spoel en De Vries. Dit is waarom ze een dik jaar geleden door Henk Kramer en Aniek Rentmeester van It Wolwêzen werden gevraagd om twee keer in de week sportactiviteiten te organiseren. Hun lessen zijn populair: vorig jaar deden er nog maar vier bewoners mee aan de survivalrun. Gisteren waren dat er bijna dertig.

Ze doen aan fitness. Gewoon, met trekkerbanden en ander materiaal dat voorhanden is op de boerderij. Of tennissen en voetballen op het sportpark in het dorp. Soms gaan ze het bos in om verstopperijtje te spelen. Vaak mogen de kandidaten, zoals De Vries ze het

liefst noemt,, na een democratisch proces zelf bepalen wat ze gaan doen. „Mei elkoar debattearje en dan in beslissing nimme, dat binnen wichtige lessen“, zegt Van der Spoel.

Van der Spoel en De Vries willen met hun organisatie aansluiting op regelingen als het persoonsgebonden budget, zodat ze kunnen uitbreiden. Daarvoor is dezelfde erkenning nodig, waar ook de doelgroep zelf voor strijdt. De Vries deed laatst een subsidieaanvraag. „Yn de brief dy't ik werom krige, stie dat ús groep net 'gehandicapt genoeg' is. Belachelijk. Mar wy jouwe net samar op.“

*\* krantenartikel uit: LC, tekst door: Stef Altena*

## Colofon

Idee  
Marko de Vries

Redactie en uitwerking  
Klaasje van der Spoel en Marko de Vries

Ontwerp en vormgeving  
A2Z reclameproducties

Druk  
A2Z reclameproducties

sportievedagbesteding.nl

je bent  
wie  
je zelf  
wilt zijn,  
plezier  
staat voorop



Sport Anders, sportieve dagbesteding  
Ds. Veenweg 213  
8456 HP De Knipe  
0623286064 of 0628294641  
info@sportievedagbesteding.nl

*Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of  
verspreid zonder schriftelijke toestemming van de Eigenaar.*