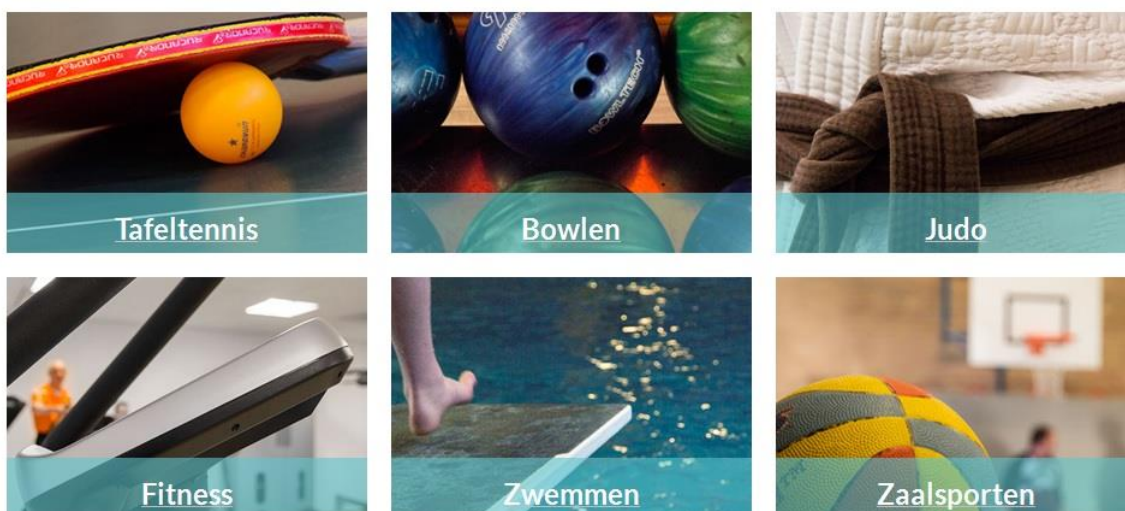


Nieuwsbrief september 2016



Ossenaar Jan van den Bergh, geboren in 1935, is de oudste deelnemer van Bijzonder Aktief. Hij is al vanaf de oprichting van de stichting in 1981 iedere zaterdagochtend in het Golfslagbad in Oss te vinden. De dertienjarige Triveth van Pinxteren uit Nistelrode is één van de jongste van de ruim tachtig actieve deelnemers. Hij zit bij judo en kreeg daar les van Jurgen van der Heijden, die onlangs nog een gouden medaille veroverde tijdens de Special Olympics in Sint Petersburg. Omdat Jurgen naar Venraij vertrekt waar hij werk, sport en opleiding gaat combineren, moest het bestuur van de stichting op zoek naar een nieuwe coördinator voor het judo. Dan blijkt dat het vinden van vrijwilligers, die om willen gaan met mensen met een verstandelijke beperking, een moeilijke klus is. Uiteindelijk is een nieuwe judoleraar gevonden en kunnen de sporters bij de aanvang van het nieuwe seizoen blijven kiezen uit een aanbod van liefst zes verschillende takken van sport. Naast de eerder genoemde sporten als zwemmen en judo zijn zaalsporten, bowlen, fitness en tafeltennis de overige sportmogelijkheden. Daarbij staat het plezier beleven aan het sporten voorop. Een enkel keer vinden bij judo en tafeltennis uitwisselingen met andere sportverenigingen plaats.

Om het sporten mogelijk te maken is de hulp van veel vrijwilligers onontbeerlijk en gelukkig heeft Bijzonder Aktief de beschikking over een groot aantal mensen dat zich wekelijks inzet. Veel van de vrijwilligers zijn ervaringskundig in het omgaan met mensen met een verstandelijke beperking, doordat ze zelf ouder zijn van een kind met een beperking. Ook die begeleiders die zelf geen kind met een beperking hebben, genieten van het omgaan met deze doelgroep. Het ongecompliceerde karakter, de vrolijkheid en de tevredenheid van de mensen met een verstandelijke beperking schenken de vrijwilligers veel voldoening. Als voorwaarde om vrijwilliger te kunnen worden, eist het bestuur dat vrijwilligers de beschikking hebben over een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag).

Behalve de zes sporten verzorgt de stichting voor haar deelnemers en hun verwanten sint- en carnavalsvieringen. Bij dat alles is Bijzonder Aktief zeer laagdrempelig en wil dat blijven door slechts een geringe deelnemersbijdrage te vragen.

Verdere inkomsten voor de stichting komen uit de jaarlijkse rommelmarkt, deelname aan de RABO bank clubkascampagne en van de gemeentelijke subsidies van Oss, Bernheze en Landerd. Bij speciale evenementen, zoals deelname aan de Special Olympics, wordt gezocht naar sponsoring.

### Zwemmen

In het instructiebad wordt het eerste half uur besteed aan aquajoggen voor de liefhebbers. Het tweede half uur is bestemd voor vrij zwemmen. Iedere zwemmer neemt op eigen niveau deel aan de activiteiten. Wij vinden het prettig als de deelnemers watervrij zijn. Er wordt geen zwemles gegeven. Het doel van het zwemmen is lekker ontspannen bezig zijn in het water, onder begeleiding van ervaren en enthousiaste vrijwilligers. In de kleedlokalen hebben we vaak behoefte aan hulp van ouders.

**Voor wie:** alle leeftijden  
**Waar:** Golfbad Oss, Euterpelaaan 1 in Oss  
**Wanneer:** zaterdagochtend 10.00 – 11.00 uur

### Judo

Judo is een fysieke sport waarbij de deelnemers leren vallen en opstaan, winnen en verliezen. De judoka's beginnen met een warming-up en oefenen vervolgens verschillende worpen en (val)technieken en hebben daarbij op een gecontroleerde manier lichamelijk contact. Dit alles op een plezierige en veilige manier en onder deskundige leiding. Iedere judoles wordt afgesloten met een spel. Een aantal keren per jaar wordt aan een judotoernooi deelgenomen.

**Voor wie:** alle leeftijden  
**Waar:** Sportzaal Hub Noord Brabant, Ruwaardstraat 15 in Oss  
**Wanneer:** maandagavond 20.00 – 21.00 uur

### Fitness

Speciaal voor de leeftijdsgroep van 16 jaar en ouder bestaat de mogelijkheid aan fitness te doen. Iedere week werkt een groep van ongeveer tien deelnemers aan hun conditie met behulp van allerlei fitnessapparatuur. Dit gebeurt uiteraard onder leiding van hulpvaardige vrijwilligers en onder toezicht van een fysiotherapeut.

**Voor wie:** vanaf 16 jaar  
**Waar:** Topfysiotherapie Slebus & Wijnakker, Schadewijkstraat 8 in Oss  
**Wanneer:** dinsdag- en donderdagavond 19.00 – 20.00 uur

### Tafeltennis

Samen tafeltennissen, vrienden maken en plezier hebben staat voorop. De deelnemers oefenen met zijn tweeën of met zijn vieren, spelen wedstrijdjes met elkaar en de sportieve leiding en verbeteren de motoriek door lichamelijke inspanningen. Een aantal keren per jaar vindt een uitwisseling plaats met bevriende verenigingen.

**Voor wie:** vanaf 12 jaar  
**Waar:** Sportzaal Hub Noord Brabant, Ruwaardstraat 15 in Oss  
**Wanneer:** maandagavond 19.00 – 20.00 uur

### Zaalsport

Bij het zaalsporten staat plezier in het spel voorop. Elke les wordt gekozen uit de vele sporten en bewegingsmogelijkheden die in een gymzaal mogelijk zijn. Dit gebeurt in allerlei variaties en spelvormen. Belangrijk is dat de sporters op hun eigen niveau en vanuit hun eigen interesse en mogelijkheden kunnen zaalsporten onder gemotiveerde begeleiding.

**Voor wie:** alle leeftijden  
**Waar:** Sportzaal Hub Noord Brabant, Ruwaardstraat 15 in Oss  
**Wanneer:** donderdagavond 19.00 – 20.00 uur

### Bowlen

Tijdens het bowlen spelen we partijtjes en trainen uiteraard naar vermogen op techniek. Om te bowlen moet je minstens 16 jaar zijn. Er wordt gespeeld op een officiële bowlingbaan waarbij de puntentelling automatisch plaatsvindt. Deelnemers kunnen zelf een drankje aan de bar bestellen. De gemotiveerde begeleiders zijn zelf ook actieve bowlers.

**Voor wie:** vanaf 16 jaar  
**Waar:** Bowlingcentrum Rusheuvel, Rusheuvelstraat 5 in Oss.  
**Wanneer:** donderdagavond 19.00 – 20.00 uur