



## Activiteitenplan 2020 Bijzonder Aktief

Bijzonder Aktief zet zich in voor sportmogelijkheden voor mensen met een verstandelijke beperking in Oss en omgeving.

### 1. Inleiding

In dit activiteitenplan 2020 worden missie en visie van Bijzonder Aktief omschreven. De organisatie wordt toegelicht en er is een opsomming van de doelstellingen die de stichting in 2020 wil realiseren. Vervolgens worden die doelstellingen beschreven.

Het activiteitenplan is een handleiding voor bestuursleden en vrijwilligers. Het biedt de deelnemers en hun ouders/verzorgers duidelijkheid over de stichting.

### 2. Omschrijving Bijzonder Aktief

adres

Bourgondiëstraat 86

Activiteitenplan Bijzonder Aktief 2020

postcode en woonplaats	5346 RD Oss
telefoon	0412-630608
e-mail	h.zopfi@hccnet.nl
website	www.bijzonderaktief.nl
bankrekeningnummer	NL10RABO0140433953

Ingeschreven bij Kamer van Koophandel Oost Brabant 41081893

Overkoepelende organisatie waarbij de instelling is aangesloten

naam	Gehandicaptensport Nederland
adres	Wattbaan 31-49
postcode en woonplaats	3439ML Nieuwegein
telefoon	035 751 38 70
e-mail	info@gehandicaptensport.nl
website	www.gehandicaptensport.nl

### **Stichting Bijzonder Aktief**

Bijzonder Aktief is een zelfstandige stichting en is ontstaan uit een initiatief van het team van de voormalige Bernadetteschool (thans geheten Hub Noord Brabant) en het bestuur van de V.O.G.G. afdeling Oss en omstreken. Hub Noord Brabant geeft speciaal onderwijs en voortgezet speciaal onderwijs. V.O.G.G. staat voor vereniging ouders van geestelijk gehandicapten. De datum van oprichting is 11 december 1981. Stichting V.O.G.G., voorheen kortweg De Sportclub Oss genoemd, heeft per 03-10-2013 de naam en de statuten officieel veranderd in Stichting Bijzonder Aktief.

### **3. Missie en Visie**

#### **Missie**

Het mogelijk maken van sportbeoefening door mensen met een verstandelijke beperking.

#### *Toelichting:*

Het behartigen van de belangen van mensen met een verstandelijke beperking op het gebied van sport, spel en recreatie. Door de stichting worden sport- en sociale activiteiten georganiseerd. De deelname is voor personen uit Oss en regio. Bij enkele sporten geldt wat leeftijd betreft een ondergrens, maar verder zijn er geen leeftijdsgrenzen. Voorop staat het plezier beleven.

(In het Huishoudelijk Reglement staat het begrip mensen met een verstandelijke beperking gedefinieerd.)

#### **Visie:**

Bijzonder Aktief richt zich op ontwikkelen, stimuleren en organiseren van activiteiten op het gebied van sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking om hen op deze wijze niet alleen fysiek, maar ook mentaal fitter te maken, zodat zij met meer zelfvertrouwen en een beter zelfbeeld in het leven staan en daarmee de kwaliteit van hun leven bevorderd wordt.

### **4. Organisatie van de stichting**

Bij alle sporten, in totaal 6 onderdelen, heeft Bijzonder Aktief twee of meer coördinatoren. De vaste coördinator kan uiteraard ook eens ziek of afwezig zijn, vandaar dat we altijd beschikken over een vervangende, tweede coördinator.

Bij de diverse activiteiten is gemiddeld een ondersteuning van 1 vrijwilliger op 3 deelnemers.

De coördinatoren zijn het eerste aanspreekpunt en verschaffen mondelinge en schriftelijke informatie aan zowel ouders, verzorgers van de sporters, de sporters en de vrijwilligers.

De coördinatoren zijn altijd als eerste aan te spreken bij vragen of problemen. Als er dan nog verder gezocht moet worden naar een oplossing kan ieder terecht bij het bestuur.

Het bestuur bestaat uit vijf leden en vergadert volgens een vaste agenda. De bestuursvergaderingen worden voorbereid door het dagelijks bestuur, bestaande uit voorzitter, secretaris en penningmeester.

Aan de bestuursvergaderingen kunnen behalve de bestuursleden ook altijd de coördinatoren van de activiteiten deelnemen. Alleen de bestuursleden hebben stemrecht. De vergaderingen zijn openbaar.

De stichting heeft missie, visie, organisatie en doelen eveneens vastgelegd in een Beleidsplan voor meerdere jaren en van daaruit wordt ieder jaar een Activiteitenplan opgesteld. Na afloop van een kalenderjaar wordt middels een Jaarverslag teruggeblikt op beoogde voornemens.

## **5. Doelstellingen die Bijzonder Aktief in 2020 wil realiseren:**

- Het aanbieden van activiteiten, passend bij de mogelijkheden en wensen van de deelnemers (zie hoofdstuk 6)
- Ambities op sport- en organisatieniveau (zie hoofdstuk 7)
- Ambities op deelnemers- en vrijwilligersniveau (zie hoofdstuk 8)

Tijdens alle vergaderingen van zowel het dagelijks als van het algemeen bestuur zal aandacht geschonken worden aan het realiseren van deze doelstellingen.

## **6. Doelstelling: Het aanbieden van activiteiten, passend bij de mogelijkheden en wensen van de deelnemers.**

Bijzonder Aktief wil op de eerste plaats in 2020 aan haar ongeveer 75 tot 80 deelnemers een groot aantal reguliere sportactiviteiten aanbieden. (zie: A De reguliere sportactiviteiten)

Op de tweede plaats biedt Bijzonder Aktief een aantal aan sport verwante extra activiteiten aan en bovendien organiseert zij enkele sociale activiteiten. (Zie: B. Extra sport- en sociale activiteiten).

### **A. De reguliere sportactiviteiten**

#### **Zwemmen**

In het eerste half uur wordt in het ondiepe gedeelte onderling een spel gespeeld met een bal, ook 20 min. aqua gym, het losmaken van de spieren, in het midden is het baantjes zwemmen, in het gedeelte met de duikplank spelen we met matten en ballen of springen van de duikplank. Het tweede half uur is bestemd voor vrij zwemmen. Iedere zwemmer neemt op eigen niveau deel aan de activiteiten. Er wordt geen zwemles gegeven, zwemvaardigheid is vereist. Het doel van het zwemmen is lekker ontspannen bezig zijn in het water, onder begeleiding van ervaren en enthousiaste vrijwilligers.

**Voor wie:** alle leeftijden

**Waar:** Golfbad Oss, Euterpelaan 1 in Oss

**Wanneer:** zaterdagochtend 10.00 – 11.00 uur

### **Basketbal**

Vanaf begin 2019 hebben we een start gemaakt met basketbal. Onder leiding van gemotiveerde coaches worden in de zaal het dribbelen, samenspelen, passen en scoren geoefend. Onderlinge partijtjes zorgen voor extra sfeer.

**Voor wie:** alle leeftijden

**Waar:** Sportzaal Hub Noord Brabant, Ruwaardstraat 15 in Oss

**Wanneer:** woensdagavond 19.00 – 20.00 uur

### **Fitness**

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

**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 wedstrijdje met elkaar en de sportieve leiding en verbeteren de motoriek door lichamelijke inspanningen. Een aantal keren per jaar vindt een uitwisseling plaats met een bevriende vereniging.

**Voor wie:** vanaf 12 jaar

**Waar:** Sportzaal Hub Noord Brabant, Ruwaardstraat 15 in Oss

**Wanneer:** maandagavond 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

### **Voor meer informatie**

Zie de website: [www.bijzonderactief.nl](http://www.bijzonderactief.nl)

### **Contributies**

Basketbal, tafeltennis, zwemmen € 40,00 per sport per halfjaar.

Fitness € 65,00 per halfjaar. Bowlen € 70,00 per halfjaar.

## **B. Extra sport- en sociale activiteiten**

### **Extra sportactiviteiten**

#### **Uitwisseling**

Per jaar is er één of tweemaal een sportuitwisseling van de tafeltennissers met Swift uit Deventer. Eenmaal vindt de uitwisseling plaats in Deventer en ook eenmaal in de zaal van HUB Noord Brabant in Oss.

Om het jaar willen we meedoen aan de "Special Olympics". In 2016 was het in Nijmegen en in 2018 in De Achterhoek en in 2020 doen we mee in Den Haag. Het is een evenement waarbij een aantal sporters een

leuk, muzikaal en sportief weekend kunnen hebben. In het jaar waarin geen deelname aan de SO is organiseren we een sportdag.

## **Sociale activiteiten**

### **Feestavond bij sint en carnaval**

De feestavonden voor zowel sint als carnaval zijn in de kantine van KV DOT voor alle deelnemers, vrijwilligers en hun verwanten. Er zijn draaiboeken voor de feestavonden.

Voor de vrijwilligers is er jaarlijks een barbecue en een baravond.

Na de grote vakantie houden we een rommelmarkt ten bate van activiteiten van Bijzonder Aktief. (zie: Draaiboek Rommelmarkt).

## **7. Doelstelling: Ambities op sport- en organisatieniveau**

Bijzonder Aktief heeft voor 2020 de volgende ambities op sport- en organisatieniveau:

- Bezien of er samenwerkingsverbanden met andere instellingen mogelijk zijn. Daar hoort ook bij het uitnodigen van sporters van andere verenigingen voor sociale activiteiten .
- Deelname aan toernooien door tafeltennissers.
- Deelname aan Special Olympics 2020 in Den Haag en voorbereiding voor de sportdag in 2021.

Voor deelname aan de SO zal extern gepoogd worden financiering te vinden voor te maken kosten voor inschrijving, reis, overnachting, kleding e.d. Veelal zijn het vooral de tafeltennissers die deelnemen aan het tweejaarlijkse evenement.

Het is de bedoeling op toekomstige sportdagen voor de stichting nieuwe sportactiviteiten te ontwikkelen. Daarbij valt onder meer te denken aan bocce, kruisboogschieten en dansen. We bezien of het mogelijk is daartoe zelf voor onze doelgroep geschikte materialen aan te schaffen. Ook bekijken we of het gebruik van nieuwe spullen vaker in het jaar mogelijk is.

Er zijn plannen om een speciale kalender te maken. Die is bedoeld voor onze sporters hun ouders en begeleiders. Een blik op de kalender herinnert ieder tijdig aan sportmogelijkheden en sociale activiteiten.

## **8. Doelstelling: Ambities op deelnemers- en vrijwilligersniveau**

Bijzonder Aktief heeft voor 2020 de volgende ambities op deelnemers- en vrijwilligersniveau:

- Doorgroeien van 80 deelnemers richting 100.
- Uitbouw van het aantal vrijwilligers van 25 naar 30.
- *Clinics voor vrijwilligers en belangstellenden.*

Bijzonder Aktief is laagdrempelig en wil dat blijven door slechts een geringe deelnemersbijdrage te vragen. Verdere inkomsten voor de stichting komen uit de jaarlijkse rommelmarkt, deelname aan Rabo Club Support en van de gemeentelijke subsidies van Oss, Bernheze en Landerd. Bij speciale evenementen wordt gezocht naar sponsoring.

Uit een financieel overzicht van de penningmeester, waarbij alle kosten en inkomsten per deelnemer berekend zijn, blijkt dat bij zwemmen financiële tekorten zijn. Daarom is het wenselijk dat we meer deelnemers krijgen. Hoe meer deelnemers hoe lager de kosten zijn per gemiddelde deelnemer.

De deelnemersbijdrage is voornamelijk gebaseerd op de hoogte van de zaalhuur. De bekostiging en reservering van de materiële activa, zoals bijvoorbeeld ballen en tafeltennistafels, worden niet per sport maar over alle deelnemers berekend.

Meer deelnemers betekent ook weer meer vraag naar vrijwilligers. Het is wenselijk dat er per sport minimaal twee vrijwilligers zijn. Men kan dan elkaar ondersteunen en zo nodig vervangen bij ziekte of afwezigheid.

We proberen de huidige vrijwilligers te houden; we verzorgen voor hen onder meer voor een barbecue, een bijeenkomst rond de jaarwisseling, een jaarafsluiting en soms een groepsbijeenkomst rondom een speciaal thema.

Om nieuwe aanwas te genereren, wordt de huidige vrijwilligers gevraagd te proberen nieuwe vrijwilligers te vinden. Vacatures voor vrijwilligers worden gemeld bij het Vrijwilligerspunt Oss.

*Deelname aan clinics op het gebied van EHBO, reanimatie en sporten met mentaal gehandicapten. Daarmee scholen we de vrijwilligers. Tijdens de clinics zijn niet alleen de eigen vrijwilligers welkom. Ook staan deze bijeenkomsten open voor belangstellenden. We hopen uiteraard daarmee nieuwe vrijwilligers te werven.*

We proberen de begeleiding van de vrijwilligers vanuit het dagelijks bestuur vorm te geven. We hebben voor vrijwilligers de volgende taakomschrijving:

### **Taakomschrijving Vrijwilligers Bijzonder Aktief**

Onder **vrijwilligers** verstaan wij die mensen die zich bij onze stichting hebben ingeschreven als vrijwilliger en zich regelmatig inzetten voor een bepaalde sporttak en daarnaast ook bereid zijn voor de stichting de handen uit de mouwen te steken.

### **Aan- of afwezigheid van een sporter en de rol daarin van de coördinator**

De penningmeester (ledenadministrateur) levert de coördinator per sport een lijst aan met de n.a.w. (naam, adres, woonplaats) gegevens van de deelnemers. Indien nodig krijgt de coördinator van een sport medische gegevens en eventueel gedragsgegevens die van belang zijn voor de sporter. Uiteraard wordt heel prudent omgegaan met persoonlijke gegevens.

De coördinator zorgt ervoor te beschikken over een actuele lijst waarop telefoonnummers van contactpersonen van de deelnemers staan. De coördinator van een sport houdt een aanwezigheidsregistratie bij. Als een sporter zich niet heeft afgemeld, dan doet de coördinator navraag. Als een sport onverwachts niet door kan gaan, dan geeft de coördinator dat door aan de sporters of hun begeleiders.

Als er onduidelijkheden zijn, dan belt de coördinator met één van de leden van het dagelijks bestuur. (Henny 0412-630608; Wim 06-16884674; Ton 0412-647140)

Het volgende is uit het Huishoudelijk Reglement

### **Artikel 6: VRIJWILLIGERS**

1. "Bijzonder Aktief" werkt met vrijwilligers zowel bestuurlijk als voor alle te beoefenen sporten en andere activiteiten door "Bijzonder Aktief" georganiseerd.

2. De vrijwilligers staan ingeschreven in het bestand en zijn verzekerd via de overkoepelende organisatie Gehandicaptensport Nederland gedurende de uren waarin zij voor “Bijzonder Aktief” actief zijn.
3. De minimum leeftijd voor een vrijwilliger bij “Bijzonder Aktief” is 16 jaar.
4. Vrijwilligers zijn minimaal 15 minuten voor aanvang van een activiteit aanwezig tot minimaal 15 minuten na afloop van de activiteit.
5. Vrijwilligers onderschrijven de Omgangsvormen die zijn opgesteld door Gehandicaptensport Nederland. De Gedragsregels staan op onze website.
6. Vrijwilligers wordt gevraagd een verklaring omtrent gedrag te overleggen. Eventuele kosten zijn voor rekening van Bijzonder Aktief.
7. Vrijwilligers zijn akkoord met het Huishoudelijk Reglement.

**Bescherm elkaar en hou je aan de gedragsregels:**

1. zorg voor een gezellige en veilige sfeer
2. laat de sporter in zijn waarde
3. waardeer en respecteer elkaar
4. geen machtsmisbruik of intimidatie
5. geen aanrakingen die als seksueel of erotisch kunnen worden ervaren

Behalve vrijwilligers kennen we ook **hulpouders**. Daaronder rekenen we die mensen die zo nu en dan hand- en spandiensten verlenen, zoals bijvoorbeeld bij het aan- en uitkleden bij het zwemmen. Hulpouders en ook andere geïnteresseerden kunnen zich ook als vrijwilliger inschrijven. Hulpouders vernemen van de coördinatoren wat ze kunnen doen.

