



WEGWIJZER AANGEPAST SPORTEN

voor mensen met een beperking



WEGWIJZER AANGEPAST SPORTEN

voor mensen met een beperking



Inhoudsopgave

Voorzieningen	4
Voorwoord	5
Adressen en telefoonnummers	6
Sportactiviteiten voor mensen met een lichte beperking	7
Bowling, Bridge, Darten	7
Schaken, Sport 50+, Dynamic Tennis	8
Fitness en training bij fysiotherapeuten	9
Sporten op maat, IN BALANS, Fysio Pilates	9
Therapeutisch trainen	10
Herstel en balans	10
QiGong, 65+ fitness, Trimgroep (ex)hartpatiënten	11
Aangepast zwemmen, Nordic walking, Aangepaste sportinstuif,	
Herstel na kanker	12
Zweminstuif 34°, ZwemSamen, Zorgles, Recreatief zwemmen	13
Bewegen op maat, Wandelen, Zwemmen	14
Rolstoelsporten	15
Aangepast badminton, Elektrische rolstoelhockey,	
Handboogschieten	15
Sporten voor kinderen met een fysieke en/of verstandelijke beperking	16
Duiken, Elektrisch en/of Handbewogen Hockey,	
Judo, Zaalvoetbal	16
Atletiek, Fitness, Handbal, Voetbal	17
Hockey, Kickboksen, Rolstoelbasketball	18
Streetdance, Watersport en spel	19
Boccia, Cycling, Handboogschieten, Honkbal	20
Klimmen	21

Sporten voor kinderen met autisme spectrum stoornis	
Voetbal op maat, Judo, Net effe anders/sportieve en creatieve instuif	22
Sporten voor mensen met een verstandelijke beperking	23
Aerobic, Aquarobic, Atletiek, Bowlen	23
Disco voor mensen met een beperking, Duiken,	
Jeu de boules, Stijldansen	24
Voetbal, Judo, Triathlon, Fitness, Gym voor volwassenen	25
Voetbal, Speciaal zwemonderwijs, Yoga,	
Zwemmen	26
Gymnastiek, Muziek	27
Sporten voor mensen met een auditieve of visuele beperking	28
Bowling, Goalball, Show-Down	28

Voorzieningen

Vervoer naar trainingen/wedstrijden

Wie geen eigen vervoer heeft, niet kan meerijden met anderen en geen gebruik kan maken van het gewone openbaar vervoer, kan in aanmerking komen voor het Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV).

Vrijwilligers verzorgen bij sommige sporten of activiteiten het vervoer van deelnemers naar trainingen en/of wedstrijden.

Sportrolstoel

Op basis van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is het mogelijk een bijdrage te ontvangen voor wie voor het sporten aangewezen is op een (speciale) rolstoel.

Loket Wmo over vervoer en sportrolstoel

Voor nadere informatie over vervoer naar trainingen/wedstrijden en over de sportrolstoel neemt u contact op met het Loket Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) van de gemeente Purmerend, (0299) 452 555.

Spurd

Als u geen financiële bijdrage van de gemeente krijgt, dan kunt u contact opnemen met Spurd om te kijken of een andere financiering mogelijk is.

Spurd is te bereiken via info@spurd.nl of maandag tot en met vrijdag van 08.30 uur tot 17.15 uur via (0299) 418 100.

VOORWOORD

Sporten of sportief bewegen is goed voor iedereen, misschien geldt dat nog wel meer voor mensen met een beperking. Ook voor hen bestaat een gezonde leefstijl naast verantwoord eten uit regelmatig sportief bewegen. Bovendien brengt sporten mensen bij elkaar en is het een gezellige activiteit.

Ook voor mensen met een beperking geldt dat willen gaan sporten wat anders is dan gaan sporten. Wie met een beperking wil gaan sporten moet weten wat de mogelijkheden zijn. Een overzicht van aangepaste sporten in Purmerend en in de regio is daarvoor handig. Het aanbod van aangepaste sporten voor mensen met een beperking is uitgebreider dan velen denken.

Soort en ernst van de beperking bepaalt de sportmogelijkheden. Veel sporten en (sportieve) beweegactiviteiten zijn inmiddels aangepast voor mensen met een beperking. Voorbeelden zijn aanpassing van de afmetingen van het veld, van de spelregels of van het spelmateriaal. Aangepast sporten gebeurt bij speciale verenigingen of organisaties of is onderdeel van een gewone sportvereniging. Maar altijd is er deskundige begeleiding, zodat het sporten verantwoord gebeurt.

Spurd wil met het overzicht aangepaste sporten deelname eraan bevorderen. Het overzicht is altijd een momentopname, voor een actueel overzicht is er de website www.spurd.nl. In het overzicht zijn de aangepaste sporten en sportieve beweegactiviteiten ingedeeld naar beperking. Aangepaste sporten speciaal voor kinderen zijn in aparte hoofdstukken vermeld. Spurd wil met het overzicht het aangepast sporten promoten onder mensen met een beperking.

Rens van der Leij
directeur Spurd

Adressen en telefoonnummers



website: www.spurd.nl

e-mail: info@spurd.nl

telefoon: (0299) 418 100

(maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 uur en 17.15 uur)

postadres: postbus 1300, 1440 BH Purmerend

gemeente Purmerend

Loket Wmo

Bezoekadres: Purmersteenweg 42

Postadres: postbus 15, 1440 AA Purmerend

website: www.purmerend.nl

info@purmerend.nl

telefoon: (0299) 452 555

taxi

ETS

website: www.etsbv.nl

telefoon: 075 670 7373

Darten

organisatie	Dartclub Marijke 55+
locatie	Violenstraat 60 (centrum)
wanneer	woensdag 19.00 uur - 21.00 uur donderdag 10.15 uur - 12.00 uur
informatie	Hans Mets
telefoon	0299-642286
bijzonderheden	rookvrije ruimte
kosten	€ 10 per jaar of € 0,70 per keer

Bridge

organisatie	Bridgeclub Wardy
locatie	Concordia, Koemarkt (centrum)
wanneer	donderdagavond
informatie	Hessel van der Kok
telefoon	0299 - 413283
e-mail	sa7ta6@kpnmail.nl
bijzonderheden	voor mensen met een licht fysieke beperking
kosten	€ 51 per jaar

Sportactiviteiten voor mensen met een lichte beperking

Schaken

organisatie	Schaakclub Purmerend
locatie	Wijkplein Where, Triton 73 (Wheermolen)
wanneer	donderdag 19.00 uur - 20.00 uur (jeugd) 20.00 uur - 24.00 uur (volwassenen)
e-mail	info@scpurmerend.nl
website	www.scpurmerend.nl
kosten	jeugd (t/m 17 jaar) € 60,00 inclusief werkboek, volwassenene € 90,00
bijzonderheden	Wij spelen op een rolstoel-vriendelijke locatie

Sport 50+

organisatie	Spurd
locatie	gymzaal De Weide, Loirestraat 11 (Weidevenne)
wanneer	dinsdag 20.00 uur - 21.00 uur
informatie	Spurd
telefoon	0299 418100
e-mail	info@spurd.nl
website	www.spurd.nl
kosten	€ 4,20
bijzonderheden	conditie opbouwend, speciaal voor mensen met een reumatische aandoening

Dynamic Tennis

organisatie	Dynamic Tennis
locatie	Sportcentrum De Kloek Insulindeweg 11 Middenbeemster
wanneer	maandag 9.30 uur - 11.00 uur, 11.00 uur - 12.30 uur woensdag 12.00 uur - 13.00 uur donderdag 21.00 uur - 22.00 uur vrijdag 12.30 uur - 13.30 uur, 13.30 uur - 14.30 uur
informatie	Shai Megowen
telefoon	06-34039404
e-mail	smegowen@kpnplanet.nl
kosten	€ 128,00 per seizoen van begin september tot eind mei, 1 les gratis
bijzonderheden	Dynamic Tennis is een combinatie van tennis, badminton en tafeltennis. Er wordt gespeeld met een licht tennisracket en een lichte bal op een badmintonveld. Door deze lichte materialen is het minder belastend voor het lichaam.

Fitness en training bij fysiotherapeuten

Bij onderstaande fysiotherapiepraktijken kunt u bewegen onder deskundige begeleiding van fysiotherapeuten.

Sporten op maat

organisatie	Fysio Consult Purmerend
locatie	Prof. Mr. P. J. Oudlaan 1 (Overwhere)
wanneer	op afspraak
informatie	Bob Nuy / Lodewijk Esser
telefoon	0299-420422
e-mail	info@fysioconsultpurmerend.nl
bijzonderheden	Sporten onder begeleiding van fysiotherapeut

IN BALANS: valpreventie voor 65+

organisatie	Fysiotherapie Minck en Fysiotherapie Overwhere
locatie	Amstellaan 2b (Overwhere)
wanneer	woensdag 10.00 uur - 12.00 uur en vrijdag 12.30 uur - 14.30 uur
informatie	Monica Minck of Kathelijne Keizer
telefoon	Minck 06-46523557 of Keizer 06-27223884
e-mail	m.r.minck@upcmail.nl of kathelijne@fysiotherapie-overwhere.nl
bijzonderheden	voor zelfstandig wonende ouderen 65+ers die merken dat het evenwicht en hierdoor activiteiten minder worden. Korte cursus 4 bijeenkomsten oefeningen en informatie
kosten	4 bijeenkomsten 32 euro, cursusboek 8 euro

Fysio Pilates

organisatie	Fysiotherapie Minck in Oase Feelgood & Cure Center
locatie	Amstellaan 2b (Overwhere)
wanneer	maandag 10.00 uur - 11.00 uur, vrijdag 08.45 uur - 09.45 uur en 10.00 uur - 11.00 uur
informatie	Monica Minck
telefoon	06-46523557
e-mail	m.r.minck@upcmail.nl
website	www.fysiotherapieminck.nl
kosten	9 euro per les, betaling per kwartaal.
bijzonderheden	stabiliteit en kracht oefeningen bij nek, schouder, rug klachten voor 40+ers.

organisatie	Praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie
locatie	Mellenberg en Lehmann Schipperlaan 7 (Overwhere)
informatie	Titia Lehmann of Michael Mellenberg
telefoon	0299-439343
e-mail	fysiother@fysiotherapiepurmerend.nl
website	www.fysiotherapiepurmerend.nl
kosten	€ 65 per 10 keer
bijzonderheden	Training onder medische begeleiding; medische fitness, revalidatie postoperatief en vaatproblematiek

Therapeutisch trainen

Bij onderstaande fysiotherapiepraktijken kunt u trainen onder deskundige begeleiding van fysiotherapeuten. Bij een aantal is dit te combineren met therapeutische behandelingen.

organisatie	Overlander Fit
locatie	Overlanderstraat 463 (Purmer-Noord)
wanneer	maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 8.00 uur - 17.00 uur dinsdag en donderdag 19.00 uur - 21.00 uur
e-mail	via de website
website	www.fysiotherapie-overlander.nl
kosten	€ 80,00 voor tien lessen

organisatie	Sport en therapie Purmerend
locatie	Kerkstraat 18-20 (centrum)
wanneer	maandag tot en met vrijdag 8.30 uur - 21.30 uur zaterdag 8.00 uur - 12.00 uur.
informatie	Mevrouw P. Eelderink
telefoon	0299-372649
e-mail	info@sportentherapie.nl
website	www.sportentherapie.nl
bijzonderheden	Revalidatie, reuma, Parkinson, chronisch zieke kinderen

Herstel en balans

organisatie	Waterlandziekenhuis, afdeling Revalidatie & Therapie
locatie	Poli 15/16, Waterlandlaan 250 (De Gors)
wanneer	2 x per week gedurende 3 maanden fysieke training, ontspanning en psychosociale modules
informatie	Planbureau afdeling Revalidatie & Therapie
telefoon	0299- 457653 of 457788
e-mail	planningrent@wlz.nl
website	www.waterlandziekenhuis.nl en www.herstelenbalans.nl
bijzonderheden	Multidisciplinair revalidatieprogramma na curatieve behandelingen (minimaal 2 maanden) bij kanker
kosten	Deelname wordt (deels) vergoed door ziektekostenverzekering en/of werkgever

organisatie	Fysiotherapie Julianastraat
locatie	Julianastraat 6 (centrum)
wanneer	Overdag vrij trainen. Verschillende uren in de week
informatie	Scott Sanders
telefoon	0299-423462
e-mail	info@fysiotherapiejulianastraat.nl
kosten	Begeleid trainen € 38 voor 1 x per week sporten Vrij trainen € 22,50 voor 1 x per week trainen € 32,50 voor 2 x per week trainen

Therapeutisch trainen

QiGong

organisatie	ChiNeng Centrum Purmerend
locatie	Westerweg 13 (Purmer-Zuid)
wanneer	maandag 10.00 uur - 11.00 uur dinsdag 19.30 uur - 20.30 uur, donderdag 18.45 uur - 19.45 uur, 20.15 uur - 21.15 uur
informatie	Hans Vos
telefoon	06-30400187
e-mail	info@chinengcentrum.nl
website	www.chinengcentrum.nl
	QiGong is een oosterse bewegingsleer met rustige (eenvoudig aan te leren) oefeningen. QiGong herstelt de balans, zorgt voor een vitaler gevoel en u krijgt meer energie.
kosten	€ 30 per maand

Trimgroep (ex) hartpatiënten

organisatie	Trimgroep Phoenix
locatie	maandag en woensdag sportzaal Kadijkerkoog Kwadijkerpark 6 (Overwhere) woensdag Geulenstraat 101 (De Gors) vrijdag Jan van Egmond- straat 14 (Centrum)
wanneer	maandag en woensdag 19.30 uur - 21.00 uur vrijdag 13.30 uur - 15.00 uur en 15.00 uur - 16.30 uur
informatie	S.W.A. van der Wal
telefoon	0299-671915
e-mail	sjoerd.w.a.vd.wal@planet.nl
kosten	€ 10 per maand
bijzonderheden	Een bewijs van geschiktheid van de cardioloog is vereist

65+ fitness

organisatie	Zorgcirkel
locatie	Molentocht (Purmer-Zuid)
wanneer	dinsdag 13.00 uur - 14.00 uur // 14.00 uur - 15.00 uur // 15.00 uur - 16.00 uur woensdag 13.00 uur - 14.00 uur // 14.00 uur - 15.00 uur // 15.00 uur - 16.00 uur vrijdag 13.00 uur - 14.00 uur // 14.00 uur - 15.00 uur
locatie	Jaap van Praaghuis (Overwhere)
wanneer	maandag 13.00 uur - 14.00 uur donderdag 10.30 uur - 11.30 uur // 14.00 uur - 15.00 uur
locatie	Novawhere (Overwhere)
wanneer	maandag 17.30 uur - 18.30 uur donderdag 17.30 uur - 18.30 uur
informatie	Behandelsecretariaat Petra Nooy, Titia van Dijken of Willie Meereboer
telefoon	0299-314 446 of 314 367
e-mail	behandelsecretariaat@zorgcirkel.com
kosten	€ 26,30 per maand

Aangepast zwemmen

organisatie	
locatie	Spurd-Leeghwaterbad Leeghwaterpark 1 (Purmer-Noord)
wanneer	maandag 09.00 - 10.00 uur woensdag 12.00 - 13.00 uur donderdag 09.00 - 10.00 uur, 18.15 uur - 19.00 uur vrijdag 12.00 - 13.00 uur
informatie	Cindy Schmidt
telefoon	0299-418135
e-mail	cindy.schmidt@spurd.nl
website	www.spurd.nl
kosten	Los bad € 5,25; met meer-badenkaart € 3,50 per keer
bijzonderheden	voor mensen met een chronische beperking die zelfstandig in het bad kunnen komen, begeleider zwemt niet gratis mee

Nordic Walking

organisatie	Fysiotherapie Overlander
locatie	Overlanderstraat 463 (Purmer-Noord)
wanneer	Trainingsgroep donderdag 12.45 uur - 13.45 uur Cursus Nordic Walking op aanvraag
telefoon	0299-645011
e-mail	fysiooverlander@netaffairs.nl
kosten	Een nieuwe cursus is afhankelijk van het aantal deelnemers Kosten van een trainings-groep € 80,00 per tien lessen

Aangepaste sportinstuif

organisatie	S.G. Waterland
locatie	sportzaal De Gors, Zwanebloem 12 (De Gors)
wanneer	vrijdag 20.00 uur - 22.00 uur + zaterdag 15.00 uur - 18.00 uur
informatie	Bert Heldoorn
telefoon	0299-420272
e-mail	e.heldoorn5@upcmail.nl
website	www.sgwaterland.nl
kosten	€ 70 per jaar of € 2,20 per keer

Herstel na kanker

organisatie	
locatie	Spurd-Leeghwaterbad, Leeghwaterpark 1 (Purmer-Noord)
wanneer	dinsdag 14.00 uur - 15.00 uur
telefoon	0299-418100
e-mail	info@spurd.nl
website	www.spurd.nl
kosten	proefles gratis, los bad € 5,25; met meer-badenkaart per keer € 3,50
bijzonderheden	voor mensen onder behandeling of die zijn behandeld vanwege kanker; programma gericht op helpen opbouwen en behouden van uw conditie; in het 32 ^o water van het doelgroepenbad kunt u staan

Therapeutisch trainen

Zweminstuif 34° C

organisatie	
locatie	Zwembad Kadijkerkoog, Kwadijkerpark 6 (Overwhere)
wanneer	dinsdag 19.20 uur - 20.20 uur oefeningen 20.20 uur - 21.10 uur vrij- zwemmen 21.10 uur - 22.00 uur vrij- zwemmen
telefoon	0299-418100
e-mail	info@spurd.nl
website	www.spurd.nl
bijzonderheden	* Lift aanwezig voor bijvoor- beeld rolstoel * Heeft u 1-op-1 begeleiding nodig dan moet u daar zelf voor zorgen
kosten	€ 4,20 per keer

Zorgles

organisatie	
locatie	Spurd-Leeghwaterbad Leeghwaterpark 1 (Purmer- Noord)
wanneer	maandag 17.15 uur - 18.00 uur
informatie	Algreet Spiegelaar
telefoon	0299-418131
e-mail	zwemles@spurd.nl
website	www.spurd.nl
kosten	€ 66,50 per vier weken, eenmalig € 64,70 inclusief vastrechtkaart en toegangs- pas, inschrijfgeld €25,00
bijzonderheden	Voor kinderen die een beperking hebben en niet in het reguliere zwemonder- wijs kunnen meedoen, een begeleid(st)er gaat (gratis) verplicht mee het water in

ZwemSamen

organisatie	
locatie	Spurd-Leeghwaterbad Leeghwaterpark 1 (Purmer-Noord)
wanneer	dinsdag 13.00 uur - 14.00 uur
informatie	Algreet Spiegelaar
telefoon	0299-418131
e-mail	algreet.spiegelaar@spurd.nl
website	www.spurd.nl
kosten	Los bad € 5,25; met meer- badenkaart € 3,50 per keer
bijzonderheden	voor kwetsbare ouderen

Recreatief zwemmen

organisatie	R.Z.C. De Watertrappers
locatie	Spurd-Leeghwaterbad, Leeghwaterpark 1 (Purmer-Noord)
wanneer	dinsdag 21.30 uur - 22.30 uur
informatie	Yvonne Biesbrouck
telefoon	0299-473943 (s'avonds)
e-mail	ybiesbrouck@upcmail.nl
kosten	€ 18 per kwartaal, proefles € 2,00
bijzonderheden	Minimumleeftijd achttien jaar. De vereniging is gericht op mensen die geen hulp van de vereniging nodig hebben dus volledig zelfstandig kunnen functioneren.

Bewegen op maat

organisatie	Walter Fitplus
locatie	sportzaal Karekiet (Overwhere)
wanneer	maandag 9.00 uur - 10.00 uur, 10.00 uur - 11.00 uur woensdag 9.00 uur - 10.00 uur donderdag 9.00 uur - 10.00 uur
locatie	sportzaal Sportlaan (Overwhere)
wanneer	maandag 15.00 uur - 16.00 uur woensdag 19.00 uur - 20.00 uur donderdag 15.00 uur - 16.00 uur
locatie	sportzaal De Weide (Weidevenne)
wanneer	19.30 uur - 20.30 uur
informatie	Walter en Annemieke Rieder
telefoon	06-13101225
e-mail	info@walterfitplus.nl
website	www.walterfitplus.nl
kosten	€ 24,90 per maand
bijzonderheden	bewegen op maat

Wandelen

organisatie	Wandelgroep WonenPlus
locatie	Aangenaam Wijksteunpunt Middelwijk, Prinses Beatrixpark 54, Middenbeemster
wanneer	donderdag 9.30 uur - 10.30 uur
informatie	Servicepunt WonenPlus Aangenaam
telefoon	072-5020400 (maandag t/m donderdag 9.00 uur - 12.00 uur)
e-mail	info@wonenplusaange- naam.nl
bijzonderheden	Gezamenlijk wandelen door Middenbeemster. Voor iedereen toegankelijk maar met speciale aandacht voor ouderen en mensen met een beperking.

Zwemmen

organisatie	Heliomare dagbesteding Purmerend
locatie	Spurd-Leeghwaterbad
wanneer	vrijdag 14.00 uur-15.00 uur
informatie	Ine Rijken
telefoon	088-9204672
e-mail	i.rijcken@heliomare.nl
kosten	€ 4,50 per keer; begeleiding zwemt gratis
bijzonderheden	Het zwemproject De Spring- plank van Heliomare is er voor mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel; de begeleiding zelf regelen. Het zwemproject is een op- stap naar (weer) zelfstandig zwemmen/bewegen. Vooraf is er een intakegesprek.

Handboogschieten

organisatie	hsv Waterlandschutters
locatie	Sportcomplex Westerweg 56 B
wanneer	maandag 19.00 uur - 22.30 uur donderdag 19.00 uur - 22.30 uur zaterdag 10.00 uur - 13.00 uur zondag 12.00 uur - 15.00 uur
informatie	Jaap Leguijt
telefoon	020-4363310 of 06-53535511
e-mail	info@waterlandschutters.nl
kosten	per maand: volwassenen € 20,00, jeugd € 10,00
bijzonderheden	Cursussen starten op verschillende momenten in het jaar afhankelijk van de belangstelling

Elektrische rolstoelhockey

organisatie	SG Waterland
locatie	sportzaal De Gors, Zwanebloem 12 (De Gors)
wanneer	zaterdag 12.00 uur - 15.00 uur
informatie	Daaf Haverman
telefoon	020-4824382
e-mail	djhaverman@hotmail.com
website	www.sgwaterland.nl
kosten	€ 70 per jaar of € 2,20 per keer

Aangepast badminton

organisatie	SG Waterland
locatie	sportzaal De Gors, Zwanebloem 12 (De Gors)
wanneer	zaterdag 15.00 uur - 18.00 uur
informatie	Bert Heldoorn
telefoon	0299-420272
e-mail	e.heldoorn5@upcmail.nl
website	www.sgwaterland.nl
kosten	€ 70 per jaar of € 2,20 per keer



Sporten voor kinderen met een fysieke en/of verstandelijke beperking

Duiken

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 15.00 uur - 21.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Zaalvoetbal

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 16.00 uur - 17.00 uur zondag 10.00 uur - 12.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Judo

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 18.00 uur - 18.40 uur en 18.40 uur - 19.20 uur.
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Elektrisch en/of Handbewogen Hockey

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	zaterdag 11.00 uur - 13.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Sporten voor kinderen met een fysieke en/of verstandelijke beperking

Handbal

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 17.00 uur - 18.00 uur en 18.00 uur - 19.00 uur en 19.00 uur - 20.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Atletiek

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 17.00 uur - 18.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Fitness

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	maandag, woensdag en donderdag 18.00 uur - 20.00 uur zondag 10.00 uur - 12.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Voetbal

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 13.30 uur - 14.15 uur (leeftijd 5-7 jaar) 15.00 uur - 16.00 uur trainingsgroep Rood 16.00 uur - 18.00 uur trainingsgroep Wit 18.00 uur - 19.00 uur trainingsgroep Blauw
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Sporten voor kinderen met een fysieke en/of verstandelijke beperking

Hockey

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	dinsdag 18.30 uur - 19.30 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Kickboksen

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	dinsdag 19.00 uur - 20.00 uur woensdag 15.00 uur - 16.00 uur, 16.00 uur - 17.00 uur en 19.00 uur - 20.00 uur zondag 9.00 uur - 10.00 uur 10.00 uur - 11.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Rolstoelbasketball

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur vrijdag 18.00 uur - 19.30 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar



Sporten voor kinderen met een fysieke en/of verstandelijke beperking

Streetdance

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 13.00 uur - 15.00 uur + 18.00 uur - 19.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Watersport en spel

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	donderdag 17.00 uur - 18.00 uur 18.00 uur - 19.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Sporten voor kinderen met een fysieke en/of verstandelijke beperking

Boccia

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald Mc Donald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	zaterdag 1 keer in de 2 weken om 13.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Cycling

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald Mc Donald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	woensdag 14.00 uur - 15.00 uur 15.00 uur - 16.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Handboogschieten

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald Mc Donald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	donderdag 19.00 uur - 20.00 uur 20.00 uur - 21.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Honkbal

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald Mc Donald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	donderdag 18.00 uur - 19.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Klimmen

organisatie	Sportclub Only Friends
locatie	Ronald Mc Donald Centre Only Friends Beemsterstraat 652 1027 ED Amsterdam
wanneer	zaterdag 1 keer in de 3 weken 13.00 uur - 14.00 uur 14.00 uur - 15.00 uur
informatie	Colinda Gebbink
telefoon	020-6331250 (overdag) 06-52594004 (maandag en dinsdag 18.00 uur - 20.00 uur en woensdag en vrijdag 10.00 uur - 20.00 uur)
e-mail	info@onlyfriends.nl
website	www.onlyfriends.nl
kosten	€ 120,00 per jaar

Voetbal op maat: Special Forces

organisatie	FC Purmerend
locatie	sportcomplex FC Purmerend, Savannestraat 51 (Weidevenne)
wanneer	zondag 10.00 uur - 11.00 uur
informatie	Ruud van der Kruijff
e-mail	ruud@vander-kruijff.nl
kosten	per seizoen € 50,00
bijzonderheden	voor kinderen vanaf 12 tot 16 jaar; zij leren met de bal in groepsverband sociale vaardigheden; voetbal op maat zonder druk(te)

Net effe anders/sportieve en creatieve instuif

organisatie	Prinsenstichting, Cultuurhuis Wherelant, Spurd, Clup Welzijn
locatie	Het Tangram, Slenkstraat 50 (De Gors)
wanneer	woensdag 13.30 uur - 14.30 uur
informatie	Geert Heikens (Clup Welzijn)
telefoon	0299-480634
e-mail	secretariaat@clup.nl
kosten	€ 6,00 per keer inclusief materiaal
bijzonderheden	voor kinderen vanaf 8 tot en met 12 jaar met een autisme spectrum stoornis

Judo

organisatie	Judovereniging Itaikan
locatie	Gymzaal Tarwestraat 1
wanneer	maandag 17.00 uur - 18.00 uur
informatie	Petra Schilp
e-mail	Petra.Schilp@spurd.nl
bijzonderheden	voor kinderen vanaf 4 t/m 12 jaar

Sporten voor mensen met een verstandelijke beperking

Atletiek

organisatie	Atletiekvereniging Edam
locatie	Atletiekbaan, Burgemeester Versteeghsingel 5 in Edam
wanneer	vrijdag 19.00 uur - 20.00 uur
informatie	Ineke v. Boesschoten
telefoon	06-14686695
e-mail	avedamledenadm@hotmail.com
kosten	€ 36,00 per kwartaal

Aerobic

organisatie	Prinsenstichting
locatie	sportzaal Kadijkerkoog, Kwadijkerpark 6 (Overwhere)
wanneer	donderdag 17.00 uur - 17.45 uur
informatie	afdeling beweging
telefoon	0299-459358
e-mail	beweging@prinsenstichting.nl
bijzonderheden	voor mensen met een verstandelijke beperking uit Purmerend en omgeving die motorisch mobiel en actief zijn, kunnen bij deze activiteit ritmisch bewegen op muziek.
kosten	€ 45,00 voor een (10)strip-penkaart voor deelnemers niet verbonden aan de Prinsenstichting

Aquarobic

organisatie	Prinsenstichting
locatie	Zwembad Kadijkerkoog, Kwadijkerpark 6
wanneer	donderdag 18.00 uur - 18.45 uur
informatie	afdeling beweging
telefoon	0299-459358
e-mail	beweging@prinsenstichting.nl
bijzonderheden	voor mensen met een verstandelijke beperking uit Purmerend en omgeving die motorisch mobiel en actief zijn, kunnen bij deze activiteit ritmisch bewegen op muziek in het water.
kosten	€ 45,00 voor een (10)strip-penkaart voor deelnemers niet verbonden aan de Prinsenstichting

Bowlen

organisatie	Bowling & Partycentrum
locatie	Zaandam
wanneer	Vrieschgroenstraat 3, Zaandam woensdag 18.30 uur - 19.30 uur
informatie	Hanny en Nico de Bruin
telefoon	075-6165214

Sporten voor mensen met een verstandelijke beperking

Stijldansen

organisatie	Step-by-Step
locatie	Rudolf Garelsstraat 2, (Overwhere)
wanneer	woensdag 19.30 uur - 21.30 uur
informatie	afdeling vrijetijdsbesteding
telefoon	0299-459290
e-mail	vrijetijdsbesteding@ prinsenchstichting.nl
kosten	€ 125,00 per seizoen

Disco voor mensen met een beperking

organisatie	Odion, Mee Amstel en Zaan, Prinsenchstichting en Stichting Welsaen
locatie	Buurtcentrum De Exter Sluispad 35 in Zaandam
wanneer	ledere laatste vrijdag van de maand
telefoon	075-6163672
kosten	€ 2,50 entree per keer

Disco voor mensen met een beperking

organisatie	Clup Welzijn
locatie	Wijkplein Where, Triton 73 (Wheermolen)
wanneer	in principe tweede zaterdag van de maand 19.30 uur - 22.30 uur
telefoon	0299-459 358
e-mail	k.hooi@clup.nl
kosten	€ 1,50 per keer ter plekke betalen

Duiken

organisatie	Njoy Diving
locatie	Zwembad Prinsenchstichting, Kwadijkpark 6 (Overwhere)
wanneer	maandag 19.30 uur - 20.15 uur 20.15 uur - 21.00 uur
informatie	afdeling beweging
telefoon	0299-459358
e-mail	beweging@prinsenchstichting. nl
kosten	€ 45,00 voor 10x

Duiken

organisatie	Njoy Diving Only Friends
locatie	Ronald McDonald Centrum Sportpark De Weeren in Amsterdam-Noord
wanneer	woensdag 15.00 uur - 21.00 uur
informatie	Edith Rinckes
telefoon	06-27015797/ 06-54368223
e-mail	edith@njoydiving.nl
kosten	€ 120 per jaar voor twee sporten

Jeu de boules

organisatie	Jeu de Boules vereniging De Purmerboules
locatie	sportpark De Munnik, Flevostraat 253 (Overwhere)
wanneer	eerste donderdag van de maand 19.30 uur - 20.30 uur of zaterdag 13.30 uur - 14.30 uur
telefoon	0299-459290
e-mail	vrijetijdsbesteding@ prinsenchstichting.nl
kosten	€ 25,00 per jaar

Sporten voor mensen met een verstandelijke beperking

Judo

organisatie	Prinsenstichting
locatie	sportzaal Kadijkerkoog, Kwadijkerpark 6 (Overwhere)
wanneer	september tot en met juni wekelijks op woensdag totaal vier groepen, elk 45 minuten, tussen 17.30 uur en 21.00 uur
informatie	Afdeling Beweging
telefoon	0299-459358
e-mail	beweging@prinsenstichting.nl
kosten	Externe cliënten betalen € 120 voor een half seizoen en € 240 voor een volledig seizoen

Fitness

organisatie	Odion
locatie	Noordster, Landsmeerstraat 3 (De Gors)
wanneer	woensdag 19.00 uur - 21.00 uur
informatie	Joke van Groningen
telefoon	06-23606067
kosten	gratis

Triathlon

organisatie	TV Purmerend
locatie	Sarongstraat 86 (Weidevenne)
wanneer	maandag en woensdag van 18.00 uur - 19.00 uur dinsdag 19.00 uur - 21.00 uur
informatie	M. Lodewijks
telefoon	0299-473117
e-mail	secretaris.tvp@live.nl
kosten	Tussen de € 45 - € 63,50 per kwartaal

Voetbal

organisatie	vpv Purmersteijn
locatie	Sportcomplex vpv Purmersteijn, Van IJsendijkstraat 140 (Overwhere)
wanneer	vrijdag 18.30 uur -19.30 uur
informatie	Nico van Vugt
telefoon	06-21637392
e-mail	g-voetbal@purmersteijn.nl
kosten	€ 55 per seizoen

Gym voor volwassenen

organisatie	GymNet Purmerend
locatie	sportzaal Geulenstraat
wanneer	dinsdag 19.00 uur - 20.00 uur
informatie	Trainster Liza Ojers
telefoon	0299-649269
e-mail	info@gymnet.nl
website	www.gymnet.nl
bijzonderheden	gym voor mensen met een verstandelijke beperking
kosten	87,50 per halfjaar

Sporten voor mensen met een verstandelijke beperking

Voetbal: Special Forces

organisatie	De Wherevogels
locatie	Westerweg 41
wanneer	training maandag van 19.30 uur - 20.45 uur en competitiewedstrijden op zaterdag
informatie	Marjo Verheij
telefoon	06-39878229
e-mail	marjo.verheij@quicknet.nl
kosten	€ 122,00 per seizoen
kosten junioren	€ 110,00 per seizoen

Yoga

organisatie	Prinsienstichting
locatie	sportzaal Kadijkerkoog, Kwadijkerpark 6 (Overwhere)
wanneer	september tot en met mei wekelijks op woensdag van 16.00 uur - 17.00 uur
informatie	Afdeling Beweging
telefoon	0299-459358
e-mail	beweging@prinsienstichting.nl
kosten	Externe cliënten betalen € 4,50 per keer aan de hand van een knipkaart. Kosten € 45,00 voor 10 keer

Speciaal zwemonderwijs

organisatie	De Tuimelaar
locatie	zwembad Kadijkerkoog, Kwadijkerpark 6 (Overwhere)
wanneer	woensdag, diverse groepen van 17.00 uur - 20.30 uur
informatie	Barbara van Schagen of Wendy Feenstra
telefoon	06-13734274
e-mail	info@speciaalzwemonderwijs.nl
kosten	€ 195,00 per half jaar

Zwemmen

organisatie	Zwemvereniging
locatie	De Waterratten
	Spurd-Leeghwaterbad, Leeghwaterpark 1 (Purmer-Noord)
wanneer	zaterdag 16.00 uur - 17.30 uur
informatie	P.C.M. Heeremans
telefoon	0299-435664
e-mail	familieheeremans@hotmail.com
kosten	€ 12,50 per maand / € 150 per jaar.

Gymnastiek

organisatie	Gymvereniging Kracht en Vlugheid
locatie	Gymzaal school De Schakel Pinkstraat 25 Koog aan de Zaan
wanneer	donderdag 19.30 uur - 20.30 uur
telefoon	075-6165214
e-mail	secretariaat@krachtenvlugheid.nl
website	www.krachtenvlugheid.nl

Muziek

organisatie	Muziekclub Voor Ons Plezier
locatie	Prinsenstichting, Kwadijkerpark 6 (Overwhere)
wanneer	woensdag 19.00 uur - 20.30 uur
informatie	Henny de Groot of Tineke Siebrecht
telefoon	0299-420168 of 362252
kosten	€ 65,00 per seizoen
bijzonderheden	Voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking die gezellig muziek willen maken.

Sporten voor mensen met een auditieve of visuele beperking

Show-Down

organisatie	Wijkcentrum De Inval
locatie	Karekietpark 16 (Overwhere)
wanneer	maandag 19.30 uur - 22.00 uur
informatie	Joyce Bakker
telefoon	0299-413391
e-mail	joycebakker@kpnplanet.nl
bijzonderheden	voor mensen met een visuele beperking. Materiaal en batjes zijn aanwezig. Wilt u definitief deze sport beoefenen, dan dient u deze zelf aan te schaffen
kosten	€ 42 per jaar



Goalball

organisatie	G.V. De Dwarsliggers
locatie	Gymlokaal Langemeerstraat /hoek Twiskepolderstraat in Edam
wanneer	woensdag 18.30 uur - 20.00 uur 18.30 uur - 19.30 uur conditietraining 19.30 uur - 20.00 uur goalball
informatie	De heer W. Hoogterp
telefoon	0299-644288
e-mail	wimhoogterp@upcmail.nl
bijzonderheden	voor mensen met een visu- ele beperking.
kosten	€ 7,50 voor tien weken € 17,00 per drie maanden

Bowling

organisatie	DBC Purmerend
locatie	Purmersteenweg 13B (centrum)
wanneer	* elke laatste zaterdag van de maand eigen competitie 13.00 uur -15.00 uur * dovencompetitie in Zoetermeer zeven wedstrijden per jaar * elke maandag en donder- dag 20.00 uur - 22.00 uur horende competitie
informatie	Nando Petersen
e-mail	dbc.purmerend@gmail.com
website	www.dbc-purmerend.nl
bijzonderheden	voor mensen met een audi- tieve beperking.

