

Waar kunt u terecht en nog meer informatie krijgen?



Secretariaat V.A.S. "De IJsselstreek":

- De Beuk 22, 6941 ZE Didam.
Tel: 0612023586
- Zwemmen:**
- Zelhem, in zwembad "de Brink":
di. 19.00-20.00
Info: 0314-622989

- 's-Heerenberg, in zwembad "Montferland":
woe. 19.30-20.30
Info: 0314-662675

- Varsseveld, in zwembad "Vital":
ma. 14.00-15.00 (reuma) en
ma. 15.00-16.00 en di. 18.45-19.45
Info: 0315-242469 en 0315-242884

- Varsseveld, in "Palandtbad":
ma. 18.30 - 19.30
Info: 0315-652524

- Ulft, in zwembad "De Blenk":
ma. 18.45 - 19.45
info: 0314-651109

- Zevenaar, in "Lentebad":
ma. 13.00 - 13.45 en
ma. 13.45 - 14.30
Info: 0316-526172

Badminton:

- Doetinchem, in "MFA de Zonneboom"
(zittend, staand en rolstoel):
woe. 19.00-21.30
Info: 0543-476626 of 0611445453

- Zevenaar, in sporthal v/h
Liemerscollege
(loc.: Zonegge) (staand):
do. 15.30-16.30
Info: 0316-225854

Fitness en gymnastiek:

- Doetinchem, in fitnesscentrum "De Huet":
do. 13.15 - 14.15
Info: 0314-326095

Gym voor Astma/COPD patiënten:

- Didam, in sporthal "de Muizenberg":
woe. 13.30-14.30
Info: 0316-225182

Gymnastiek, Cardiotraining, Volleybal en Badminton:

- 's-Heerenberg, in sportzaal "Galama":
do. 20.00 - 21.30
Info: 0314-663179

- Zevenaar, in sporthal v/h Liemerscollege
(loc.: Zonegge):
do. 14.30 - 16.30
Info: 0316-225854

Handbiken - Doetinchem

- (van maart t/m september).
- Locatie en tijden: via info
di. 18.30 - 21.30 en za. 15.00 - 17.00
Info: 0544-373338

Rolstoeliansen:

- Braamt, in Dorpshuis "De Braempt":
voor kinderen wo. 18.00 - 19.00 uur
voor volwassenen wo. 20.00 - 21.30 uur
Info: 0314-683528 en 0316-266764

Sport en spel:

- 's-Heerenberg, in sporthal "Montferland":
wo. 18.30 - 19.30
Info: 0314-663179

Website en e-mail:

- Meer gedetailleerde informatie,
foto's en contact-mailadres zijn te vinden
op de website: www.vasdeijsselstreek.nl

- N.B.: In de loop der tijd kunnen
wijzigingen in tijden en/of locaties
optreden.

Wilt u gaan bewegen en sporten,
maar leeft u met een beperking?

Kom dan eens kijken bij de
Vereniging voor **A**angepast **S**porten

"De IJsselstreek"

Een vereniging die iets extra's te bieden heeft voor iedereen
die wat minder kan.



Voor meer info zie: www.vasdeijsselstreek.nl



Onder het motto "IN BEWEGING, BEWEG MEE"

willen wij de aandacht vestigen op de sportieve mogelijkheden voor mensen met een beperking in welke vorm dan ook.

Die mogelijkheden worden geboden door V.A.S. "De IJsselstreek", een regionale vereniging voor aangepast sporten die actief is op een groot aantal locaties in verschillende plaatsen in de Graafschap, de Liemers en de Gelderse Achterhoek. V.A.S. "De IJsselstreek" stelt zich ten doel om mensen die om welke reden dan ook bij het reguliere sporten door hun beperking 'buiten de boot' vallen, toch een mogelijkheid te bieden om lichamenlijk actief te zijn en te blijven.

Dat sportief lichamenlijk bezig zijn loopt bij deze vereniging van recreatief bezig zijn tot topsport op nationaal en internationaal (!) niveau.

Wat heeft V.A.S. "De IJsselstreek" u te bieden?

V.A.S. "De IJsselstreek" biedt op diverse locaties verschillende sporten aan die zijn bedoeld voor mensen met een beperking, in welke vorm dan ook.

Hierbij wordt zo veel mogelijk rekening gehouden met de mogelijkheden en beperkingen van de desbetreffende personen.

Wie kan bij V.A.S. "De IJsselstreek" terecht?

- Mensen met hart- en/of vaatproblemen.
- Mensen die door blessures, leeftijd, slijtage of knie-, heup- of andere operaties niet (meer) in staat zijn om aan sportbeoefening binnen de reguliere verenigingen deel te nemen.
- Mensen die een beperking ondervinden als gevolg van een verlamming, ontbrekende ledematen, spierdystrofie, reuma e.d.
- Mensen met ademhalingsproblemen (Astma of COPD)
- Mensen die ooit of nog nooit aan sport hebben gedaan en (meer) willen gaan bewegen.
- Mensen die gerevalideerd zijn en "het verder zelf moeten gaan doen"

Waar vind je de aansluiting die bij jouw mogelijkheden en wensen van dat moment past?

Die aansluiting is nergens beter te vinden dan bij deze vereniging omdat die zich dáár juist op heeft toegelegd: laten wat niet kan maar doen wat wél kan.

Kort en bondig gezegd biedt V.A.S. "De IJsselstreek" sportieve activiteiten voor iedereen die daarvoor binnen een 'gewone' sportvereniging om verschillende redenen niet (meer)terecht kan.

En..... het is nog leuk ook! Vaak hoor je zeggen:

"Ik zou de sportmiddag of -avond voor geen goud meer willen missen!"

Een opmerkelijke vereniging is V.A.S. "De IJsselstreek", die in het oostelijk deel van Gelderland veel mogelijkheden biedt. Een "omni" sportvereniging zou je kunnen zeggen die met circa 300 leden in 2010 al het 40 jarig (!) jubileum vierde.

Wat zijn de concrete mogelijkheden bij V.A.S. "De IJsselstreek"?

Let wel: per locatie kan de aangeboden sport verschillen.

Zwemmen (Varsseveld, Zelhem, Ulft, Zevenaer, 's-Heerenberg)

Er wordt gezwommen en er worden lichamenlijke oefeningen uitgevoerd in zwembaden met een watertemperatuur van minimaal 28°C.

Op deze locaties zijn meestal ook voorzieningen zoals zwemlift, rolstoeltoilet en doucheroelstoelen aanwezig.

Badminton in rolstoel, zittend of staand (Doetinchem, en Zevenaer)

Badminton wordt gemengd beoefend op zowel recreatief als wedstrijdniveau.

Fitness en gymnastiek (Doetinchem)

Algehele conditie verbetering door fitnessstraining gevolgd door gymnastische oefeningen.

Sport voor astma/COPD patiënten (Didam)

Aangepaste sport om op eigen niveau de conditie en de longcapaciteit op peil te houden of te verbeteren middels mobiliteitsoefeningen en spelvormen.

Extra aandacht voor de ademhaling en ontspanning tijdens en na de oefeningen.

Spel, sport en cardiotraining ('s-Heerenberg en Zevenaer)

Algehele conditie verbetering door een breed aanbod van gymnastiek-, spel- en ontspanningsoefeningen. Uitsiekend vervolg op revalidatie na hart- of vaatproblemen, hersenletsel, rugklachten of medische ingreep of gewoon om gezond te blijven en met plezier te bewegen.

Handbiken (Doetinchem)

Handbiken wordt fanatiek beoefend. Als tegenhanger van de Nijmeegse vierdaagse, heeft men de Twentse rolstoelvierdaagse die men overigens ook met een normale rolstoel of een wheeler kan rijden.

Ook een avondvierdaagse behoort tot de mogelijkheden.

Rolstoeldansen (Braamt)

Zowel recreatief als in wedstrijdverband.

Twee disciplines: combidansen en duodansen voor zowel teams als paren.

Ook is er rolstoeldansen voor kinderen.

Volleybal / lijnbal / stuitbal (Zevenaar en 's-Heerenberg)

Volleybal op een aangepast niveau, lijnbal of stuitbal (volleybal waarbij de bal mag worden gevangen en gegooid). Voor de liefhebbers wordt op gezette tijden ook aan regionale toernooien deelgenomen in het kader van 'Hart in Beweging'.