



Partner Ready to sport!



het verhaal van Paul

14:07 12/11/2019

Vijf gezichten van Ready to sport, vijf mooie verhalen. Dit is het verhaal van Paul. Met terugblik, nu sporten en tip

- *Sportheld: Hyakinthos de discuswerper uit de Griekse mythologie. 'Ik studeer Klassieke talen, vandaar!'*
- *Favo sport: rolstoelbasketbal 'tien jaar gedaan, maar nu ik studeer en er geen tijd meer voor heb, mis ik het verschrikkelijk'*

Throw back naar eerste Ready to sport-clinic

'Dat was vlak na mijn examenperiode, twee jaar geleden. Ik had al wat ervaring met clinics. Ik gaf rolstoelbasketbal op (valide) scholen. Deze Ready to sportclinic was anders. Ik vond het best overweldigend om zo veel verschillende mensen te zien, maar ook erg leuk.'

Huidige sportieve status

'Als student wil ik op het universiteitssportcentrum meer sporten gaan uitproberen, zoals sportklimmen, schermen, oikido, boogschieten en paaldansen. Verder rijd ik wekelijks met de handbike die ik van Ready to sport leen. Hoewel de lage fiets wel een aparte blik op de weg geeft, is het leuk om Nijmegen op deze manier te ontdekken.'

"Mijn ouders hebben me altijd zeer aangespoord om te sporten omdat het leuk is"

De belangrijkste mensen om mij heen

'Mijn ouders hebben me altijd zeer aangespoord om te sporten omdat het leuk is. Daarnaast wordt mijn leven in een rolstoel er een stuk gemakkelijker op met een goede conditie en sterke spieren.'

Mooiste sportherinnering

'Jaren geleden heb ik meegedaan aan de Nationale Jeugdcompetitie Rolstoelbasketbal. Met die competitie is mijn team, team Oost-Nederland, een keer landskampioen geworden. Ik ben er ook een keer mee op het Jeugdjournaal geweest. Dat leek toen een heel groot en belangrijk gebeuren.'

"Je merkt direct als een sportvereniging iets voor jou is. Als je hem hebt gevonden: niet aarzelen en meteen eraan beginnen"



Mijn tip voor de sportwifelaars onder ons

'Het beste is het om gewoon wat uit te proberen. Dat kan bij een valide of invalide sportvereniging. Je merkt direct als een sportvereniging iets voor jou is. Als je hem hebt gevonden: niet aarzelen en meteen eraan beginnen.'

Bezoekadres

Postadres

Telefoon

Email

Web

Papendallaan 60, Arnhem Postbus 302, 6800 AH Arnhem +31 (0)26 483 44 00 info@nocnsf.nl nocnsf.nl

Partners: Nederlandse Loterij • AD • Heineken • H2 • Rabobank



Partner Ready to sport!



het verhaal van Matthijs

07:09 01/10/2019

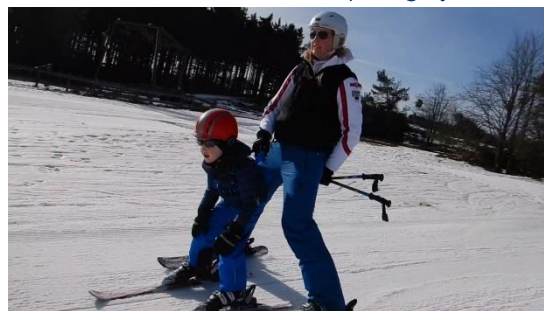
Vijf gezichten van Ready to sport, vijf mooie verhalen. Dit is het verhaal van Matthijs. Met terugblik, nu sporten en een bak inspiratie

- Zwom bij Flotar, Roden zijn zwemdiploma's A, B en C bij elkaar
- Begon afgelopen Januari bij Judovereniging ChiDo en haalde daar een gele- en oranje slip

Throwback naar eerste Ready to sport event

'Dat was vorig jaar juli tijdens zitskiën in Zoetermeer. Sandra Titulaer was daar ook aanwezig. Als revalidatiearts begeleidt zij mensen met een beperking naar de Paralympische spelen. Zij zag dat Mathys gevoel had voor meebewegen in de bochten en sloot niet uit dat hij ook het stand skiën zich eigen kunnen maken. Als fervente wintersporters maakten onze harten een sprongetje toen we dit hoorden.

Afgelopen winter hebben we samen geskied in Willingen, Duitsland. Matthijs in een launchpad. Dat is een harnas voor kinderen dat zorgt voor greep op de rug. Zo konden we Matthijs helpen zijn balans te bewaren,' vertelt Maureen, de moeder van Matthijs.



Huidige sportieve status

Maureen: 'Matthijs is een heel actief jongetje. Daardoor vindt hij alles wat met actie en bewegen te maken heeft leuk en stimuleren we hem daar volop in. Hij zwemt regelmatig en heel af en toe duikt en snorkelt hij mee met Duikvereniging Atlantis die ook ingespeeld zijn op mensen met een beperking. Met de Kids-United frame-voetbalclub heeft hij alweer vele wedstrijdje gespeeld. We klimmen ook in een klimbos met hem. Daar kan hij goed gezekeerd zijn grenzen op een sportieve manier verleggen.'

"Ons doel is om Matthijs en de wereld om hem heen te laten zien dat je voluit kunt leven ook met een beperking"

Matthijs als inspiratiebron

'Dat is Matthijs absoluut. Ons doel is om Matthijs en de wereld om hem heen te laten zien dat je voluit kunt leven ook met een beperking en natuurlijk vraagt het ons als ouders om een enorme flexibiliteit en onderzoek naar passende mogelijkheden. Matthijs is nu vijf jaar maar als we de balans opmaken kunnen we stellen dat Matthijs al veel meer in zijn korte leven heeft ondernomen dan een doorsnee mens. Dit maakt hem zelfverzekerd en dwingt respect af bij zijn omgeving. Daar "groeit" hij van en het maakt Matthijs vooral een gelukkig mens want hij wordt gezien. En dat op zo'n jonge leeftijd,' vertelt Maureen trots.

Bezoekadres

Postadres

Telefoon

Email

Web

Papendallaan 60, Arnhem Postbus 302, 6800 AH Arnhem+31 (0)26 483 44 00 info@nocnsf.nl nocnsf.nl

Partners: Nederlandse Loterij • AD • Heineken • H2 • Rabobank



Partner Ready to sport!



het verhaal van Ocean

07:06 01/10/2019

Vijf gezichten van Ready to sport, vijf mooie verhalen. Dit is het verhaal van Ocean. Met terugblik, nu sporten en tip

- *fanatieke zwemmer*
- *sportwens: meer evenementen à la Ready to sport!*

Throwback op eerste Ready to sportevent

'Ik was met mijn ouders en zusje naar de Watersportdag in Zevenhuizen. Je kon daar verschillende dingen op het water doen. Ik ben een zwemmer dus dat vond ik echt supervet! Na die watersportdag ben ik wel enthousiast geworden ja, maar ik sportte sowieso al voordat ik een hersenbloeding kreeg. Dus mijn enthousiasme voor sport is eigenlijk gewoon nooit minder geworden'.

"Ga naar een sportclinic. Het is sowieso leuk om anderen te zien sporten. Dat werkt aanstekelijk!"

Huidige sportieve status

'Op dit moment doe ik aan zwemmen en fitness. Ik heb trouwens ook meegedaan aan de Parasnowday in Zoetermeer. Dat was ook heel gaaf, al ben ik wel een paar keer hard gevallen tijdens het snowboarden. Verder voel ik me niet heel erg beperkt in mijn bewegingen. Als ik iets moet noemen is dat ik een krachtverschil merk tussen links en rechts.'

Belangrijkste mensen in mijn leven

'Ik kom uit een sportieve familie. Mijn vader, moeder en zusje zijn allemaal heel sportief dus we doen veel samen als het om sport gaat.'

Mijn persoonlijke tip voor alle 'ik-wil-wel-maar-weet-niet-of-ik kan-sporters in de dop

'Ga eens naar een sportclinic! Het is sowieso leuk om anderen te zien sporten. Werkt aanstekelijk! De evenementen die Ready to sport organiseerde vond ik in elk geval geweldig. Daar mogen nog wel meer van komen!'



Bezoekadres

Postadres

Telefoon

Email

Web

Papendallaan 60, Arnhem Postbus 302, 6800 AH Arnhem +31 (0)26 483 44 00 info@nocnsf.nl nocnsf.nl

Partners: Nederlandse Loterij • AD • Heineken • H2 • Rabobank

het verhaal van Fee

06:54 01/10/2019

Vijf gezichten van Ready to sport, vijf mooie verhalen. Dit is het verhaal van Fee. Met terugblik, nu sporten en tip

- *Sportheld: Diede de Groot (rolstoeltennisspeelster)*
- *Mooiste sportherinnering: Johan Cruijff Junior Camp 'omdat dat mijn eerste itf-toernooi was dat ik had gewonnen'*

"In de rolstoelsport zie je gewoon nog niet heel veel kinderen die daar actief in zijn, dus dat leek me dus juist leuk om te doen"

Huidge sportieve status

'In totaal train ik 10,5 uur in de week in rolstoeltennis met daar ook nog een hydrytherapie-zwemtraining erbij. Klinkt heftig maar ik kan het goed met leren combineren omdat ik op een lootschool zit: dat betekent dat ik vrijstelling krijg voor toernooien, trainingen en andere zaken die met sport te maken hebben. Turnen lijkt me trouwens ook nog heel leuk om te proberen en ik denk dat daar ook zeker mogelijkheden voor zijn, maar voor nu ligt mijn focus op tennis.'



De belangrijkste mensen in mijn leven

'Mijn familie en vrienden zijn belangrijk omdat zij mij enorm steunen in mijn sportdoelen. En omdat zij mij overal naar toe brengen, want dat is iets waar ik gewoon echt hulp bij nodig heb. De Esther Vergeer foundation en de KNLTB zijn ook heel belangrijk voor mij, zij organiseren de trainingen voor mij.'

"Mijn familie en vrienden zijn belangrijk omdat zij mij enorm steunen in mijn sportdoelen"



Partner Ready to sport!



het verhaal van Naomi

06:50 01/10/2019

Vijf gezichten van Ready to sport, vijf mooie verhalen. Dit is het verhaal van Naomi. Met terugblik, nu sporten en tip

- *Sportheld: paralympisch snowboardster Bibian Mentel 'omdat ze een onwijze doorzetter is'*
- *Mooie sportherinning: dit jaar meegedaan aan de nieuwjaarswedstrijd op de atletiekbaan in Leiden*
- *Favo sporten: atletiek, rolstoeldansen en hockey*

Throw back op de eerste Ready to sport clinic

'Dat was ongeveer twee jaar geleden in Rotterdam. Daar ging ik met mijn vader naar een open dag van Ready to sport. Je kon daar echt allerlei sporten doen. Ik heb toen voor eerst met een racerunner gelopen, echt erg leuk. Ik was namelijk al een tijdje op zoek naar een sport waarbij ik meer in contact kwam met mensen en meer zou kunnen bewegen. Een hele dag in je rolstoel zitten, dat is gewoon niet goed voor je lichaam en geest.'

Huidige sportieve status

'Elke woensdagavond train ik in Hoofddorp op de atletiekbaan. De routine gaat zo: mijn moeder helpt met omkleden. Daarna snel even wat eten en met mijn vader en hulphond de auto in richting Hoofddorp. Ik sport nu met leeftijdgenootjes en het is fijn dat ik zelfstandig een stukje kan bewegen. Ook heb ik een betere conditie gekregen en probeer ik steeds een stukje verder te lopen. Ik durf meer. Dit jaar heb ik trouwens voor het eerst geskied op de Para Snowdag in Zoetermeer, supergaaf was dat! '



"Sporten is goed voor iedereen, ook als je een beperking hebt. Heel veel is mogelijk en het geeft een fijn gevoel om iets sportiefs te doen"

Superbelangrijk in mijn leven

'Ik heb heel veel steun aan mijn hulphond en daarbij zijn mijn ouders er altijd om mij te supporten. Op de atletiekbaan is het altijd gezellig en zijn de trainers ook top.'

Mijn persoonlijke tip voor alle 'ik-wil-wel-maar-weet-niet-of-ik kan-sporters in de dop

'Sporten is goed voor iedereen, ook als je een beperking hebt. Heel veel is mogelijk en het geeft een fijn gevoel om iets sportiefs te doen. Ik heb geleerd om in mogelijkheden te denken, niet in onmogelijkheden. Je doet het op je eigen manier. Ik ga niet meer naar school en heb sinds mei van dit jaar een leuke dagbesteding bij een creatieve kadowinkel. Maar sporten is voor mij dé bezigheid die mij de energie geeft om weer door te gaan.'

Bezoekadres

Postadres

Telefoon

Email

Web

Papendallaan 60, Arnhem Postbus 302, 6800 AH Arnhem+31 (0)26 483 44 00 info@nocnsf.nl nocnsf.nl

Partners: Nederlandse Loterij • AD • Heineken • H2 • Rabobank