



# Nieuwsbrief

Dit is de eerste nieuwsbrief sinds het nieuwe seizoen van start is gegaan.

Ik zal mij eerst even voorstellen. Mijn naam is Paul van Gellecom en ik ben sinds november 2020 als vrijwilliger actief bij de SvG. Ik ben 56 jaar, getrouwd en vader van 3 (inmiddels volwassen) kinderen. Na de middelbare school ben ik in dienst gegaan bij de Luchtmacht. Na een jaar in Duitsland gestationeerd te zijn ben ik uitgezonden naar de Sinäi voor een vredesmissie. Daarna ben ik geëmigreerd naar Israël waar ik 3 jaar gewoond heb. Eenmaal terug in Nederland kreeg ik een baan bij Holland Casino in Nijmegen. Hier heb ik 26 jaar gewerkt.

In 2006 kreeg ik echter een herseninfarct waardoor ik niet meer kon werken. Uiteindelijk ben ik in 2015 volledig arbeidsongeschikt bevonden en ben ik een sportschool begonnen waar ik zelfverdediging gaf aan kinderen. Corona heeft daar roet in het eten gegooid waardoor ik genoodzaakt was de school te sluiten. Ik had dus tijd over en ben uiteindelijk bij SvG gekomen om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Ik moet eerlijk bekennen dat dit vrijwilligerswerk mij zoveel energie geeft dat ik nu ook in het bestuur zit.

Inmiddels ben ik de contactpersoon voor het showdown en voor het NAH zwemmen. Ik kom hier later in de nieuwsbrief nog op terug. Mochten jullie vragen aan mij hebben, schroom dan niet en stel ze gewoon.





# SPORT VOOR GEHANDICAPTEN

'S-HERTOGENBOSCH E.O.

## Boccia

door **Anouck**

**Ken jij de sport boccia al? Misschien heb je weleens van deze balsport gehoord, maar wat is het nu precies? Boccia is een ideaal mikspel voor iedereen met een motorische beperking. Deze sport is namelijk speciaal voor sporters met een beperking bedacht.**

### Balspel

Laten we beginnen met de naam van deze sport: die spreek je uit als 'botsja'. De oorsprong van dit spel komt van de eerste Griekse balspelen, waar ook petanque, bowls en jeu de boules van afstammen. Deze sporten lijken ook een beetje op elkaar in die zin dat je een bal zo precies mogelijk moet mikken in de buurt van andere ballen. Toch is boccia net even anders dan jeu de boules.

### Hoe werkt het?

Bij boccia heb je een witte bal en zes rode en zes blauwe ballen. Het spel begint met de witte bal die het veld in wordt gegooid. Dit wordt ook wel de doelbal genoemd, want het doel van het spel is om met de rode of blauwe ballen zo dicht mogelijk bij die witte bal uit te komen. Nadat iedere speler zijn rode of blauwe ballen heeft gegooid wordt een volgende ronde gespeeld tot meestal vier rondes in totaal zijn gespeeld.



### Aanpassen naar beperking

Deze balsport is toegankelijk voor iedereen met een beperking maar ook zonder beperking ben je van harte welkom. Doordat je bij het werpen niet over enorme spierkracht hoeft te beschikken, wordt boccia al veel beoefend door mensen met cerebrale parese, spierziekten, een dwarslaesie of andere motorische beperkingen. Het mooie aan boccia is dat het spel per handicap kan worden aangepast. Je mag de bal namelijk met je handen, voeten of met een hulpmiddel gooien. Wat voor jou de ideale worp is, kun je zelf uitvinden.

### Ontwikkeling

Boccia zorgt ervoor dat je je snel kan ontwikkelen in het **onder controle houden van de spieren** en het **focussen voor een langere tijd**. Deze twee kernkwaliteiten worden dan ook uitvoerig getraind binnen de trainingen van de sportvereniging. Om een goede boccia-speler te worden, zijn twee kwaliteiten van enorm belang: tactiek en precisie. Door **patronen te herkennen** in de gegooidde ballen en **zo gericht mogelijk te gooien**, heb je als speler een enorme voorsprong op je tegenstander.

### Voordelen op een rijtje:



# SPORT VOOR GEHANDICAPTEN

## 'S-HERTOGENBOSCH E.O.

- Boccia zorgt voor snelle fysieke en mentale ontwikkeling: je wordt getraind om de spier onder controle te houden en te focussen voor een langere tijd.
- Boccia ontwikkelt het tactisch vermogen: het herkennen van patronen en zo gericht mogelijk gooien.

### Interesse? Kom bij ons kijken en probeer het zelf

Lijkt jou dit een leuke sport? Is je interesse gewekt en zou je graag een keer boccia willen proberen? Kom dan op dinsdagavond bij ons langs, wij trainen van 19.00-20.30 uur in Sporthal De Schans, Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch.

## NAH Zwemmen

door **Paul**

Sinds het begin van dit seizoen zijn we begonnen met NAH zwemmen. Wat dit inhoudt lees je hieronder.

Wij hadden vanuit diverse kanten al de vraag gekregen of wij ook zwemmen aan konden bieden voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Dat was er nog niet en dus is er vanuit het bestuur besloten om dit vorm te gaan geven.

### Wanneer is het?

In eerste instantie hadden we bedacht dat zondagochtend van 08.00 – 09.00 een mooie tijd zou zijn, echter bleek in de praktijk dat de meeste mensen dan nog in bed liggen (en terecht haha). Uiteindelijk is besloten om het NAH zwemmen na het familie zwemmen op zondag te doen, van 10.00 – 11.00. Toen dat bekend werd

hadden we al snel een aantal nieuwe vaste zwemmers die hier graag aan mee wilden doen. Inmiddels zijn we zo'n 2 maanden verder en is het bad genoeg gevuld. Waarom zeg ik genoeg gevuld? Mensen met NAH hebben vaak last van overprikkeling, denk daarbij aan geluid of licht.

### Saai

Wat we nu aan de zwemmers aanbieden is een zo saai mogelijke omgeving waar ze lekker kunnen bewegen. Verlichting is dan ook uitgeschakeld en de deuren van het doelgroepenbad zijn gesloten zodat er zo min mogelijk geluid naar binnen kan. Ook zijn de zwemmers zelf erg rustig zodat ze kunnen genieten van de stilte.

### Interesse?

Mocht je interesse hebben omdat je zelf hersenletsel hebt of omdat je misschien iemand kent die hersenletsel heeft en je wilt een keer langskomen om te kijken, dan kan dat altijd. Het is wel fijn dat wij dan vantevorenweten dat je wilt komen omdat we je dan op kunnen vangen. En dan nog even dit, **dit is géén gezamenlijke Mee Doen activiteit. Je moet dus niks, maar vooral doen waar jij je prettig bij voelt .**





# SPORT VOOR GEHANDICAPTEN

## 'S-HERTOGENBOSCH E.O.

### Showdown

door **Miranda**

Ik zal me eerst even voorstellen.

Ik ben Miranda Beerendonk-Jonker 46 jaar en woon in Vught.

Ik ga jullie proberen uit te leggen wat showdown is.

#### Wat heb je nodig om showdown te spelen?

1x showdownhandschoen.

1x afgeplakte skibril

1x houten batje

1 x kunststof bal met geluid



Showdown is een sport die wordt beoefend door mensen met een visuele beperking (ook goed ziende mensen kunnen hier aan deelnemen). Het is een individuele sport wat betekent dat je alleen speelt, tegen iemand en niet met iemand.

#### Balletje met geluid

Voor showdown heb je een goed reactievermogen nodig. Showdown wordt gespeeld op een tafel van LxBxH, 3,66m x 1,22m x 0,78m. De tafel heeft een opstaande rand waardoor de bal op de tafel blijft. In het midden is een plank waar de bal onder door moet. Op elke kopse kant van de tafel zit een rond doel met een netje. De bal die we

gebruiken is voorzien van kogeltjes waardoor deze geluid maakt.



#### Aanvallen en verdedigen

Met het batje sla je tegen de bal en probeer je bij je tegenstander de bal in het doel te slaan. De tegenstander verdedigt zijn doel en probeert bij jou de bal in het doel te krijgen. Het is dus een kwestie van aanvallen en verdedigen.

Er wordt gespeeld om 2 gewonnen sets. Een set win je door als eerste 11 punten te behalen met een verschil van 2 punten met je tegenstander. Er kunnen dus maximaal 3 sets gespeeld worden. Tijds limiet per set is 15 min. Mochten die 15 minuten verstreken zijn dan wint diegene met de meeste punten..

Je kunt deze sport als recreant maar ook op competitie niveau spelen.

#### Nieuwsgierig?



# SPORT VOOR GEHANDICAPTEN

## 'S-HERTOGENBOSCH E.O.

Mocht je nieuwsgierig of geïnteresseerd zijn in deze sport en wil je meer weten over de specifieke spelregels, kom gerust eens langs om een kijkje te nemen of om een balletje te slaan

### Ons adres is:

Visio de vlasborg  
Vlasmeersestraat 99  
5261 TB Vught  
E-mail [showdownvught.den.bosch@gmail.com](mailto:showdownvught.den.bosch@gmail.com)

Wij spelen op maandag avond van 19:30 / 21.30

## Sporter van de maand



Wie ben je en wat doe je?

Ik ben Sara van Griensven, ben 17 jaar en speel waterbasketbal.

Hoe lang doe je al aan waterbasketbal?

Ik doe al sinds 2021 aan waterbasketbal. En ik ben echt blij dat ik deze sport ben gaan doen omdat ik nog meer leuke mensen heb ontmoet en met alle plezier hier naartoe ga.

Wat vind je het leukst aan waterbasketbal?

Ik vind het leukste dat je lekker bezig kan zijn maar dat er ook rekening met je beperking wordt gehouden. Maar ook dat ze goede tips geven en dat als je iets niet snapt ze het nog een keer uitleggen. En ik vind de sfeer gewoon heel erg gezellig. Ik bedoel; als ik dan een keer een minder leuke dag heb gehad en ik ga naar het waterbasketbal, dan kom ik echt vrolijk thuis, is mijn dag weer goed en ga ik met een lekker gevoel slapen. Dat gevoel nadat je hebt getraind vind ik erg fijn.

Is er ook iets minder leuk of moeilijk aan waterbasketbal?

Ik heb tot nu toe nog niet gemerkt dat ik iets minder leuk vond aan waterbasketbal. Ik vond in het begin het echt lastig om elke keer de Basket te gaan verdedigen maar na mate je meer uitleg krijgt en echt wordt aangespoord van "het komt goed en je doet het super goed" leer je dus veel meer. En je hebt dan ook een echt doel om dit extra hard en vaker te oefenen.

Doe je ook nog aan andere sporten, of heb je vroeger andere sporten gedaan?

Ik heb vroeger op zwemmen gezeten bij zwemgroep "De Watertrappers" in Boxtel. Daar had ik in het begin zwemles en daarna ben ik eigenlijk naar de zwemgroep gegaan die daar ook zat. Die deden alleen maar banen zwemmen en dan verschillende oefeningen. Dit hebben we uiteindelijk veranderd naar elke week een training Aquajoggen in het water. Verder zat ik nog op dansles, maar daar kon ik ze niet echt



# SPORT VOOR GEHANDICAPTEN

## 'S-HERTOGENBOSCH E.O.

bijhouden. Ondertussen heb ik ook nog op keyboardles gezeten. En ik heb nog aan atletiek en Racerunning gedaan, maar dat was buiten en toen merkte ik dat ik buiten sporten echt niet fijn vind. En dat ik het het fijnste vind als ik gewoon lekker binnen in een zwembad kan zwemmen. En sinds dat moment ben ik op zoek gegaan naar iets wat anders is dan gewoon banen trekken in het water. Verder doe ik momenteel geen andere sporten dan alleen zwemmen.

### Heb je nog andere hobbies?

Ik vind knutselen heel leuk om te doen en ik vind het lekker om te fietsen naar het centrum in ons dorp. En ik vind lekker shoppen in Den Bosch heel erg leuk en leuke dingen doen met vrienden. Een aantal van deze vrienden doen ondertussen ook mee met Waterbasketbal.

### Wil je nog iets anders vertellen aan de andere leden en de vrijwilligers?

Ik vind het gewoon super leuk dat ik dit waterbasketbal en deze zwemvereniging heb gevonden en dat ik ook meer mensen heb uitgedaagd om mee te komen doen met het waterbasketbal. De vrijwilligers zijn altijd gezellig en positief en kijken wat je wel kunt i.p.v. wat je niet kunt!

## Belangrijke datums

Zondag 25 december en zondag 01 januari is er geen familiezwemmen en ook geen NAH zwemmen!

Woensdag 11 januari 2023 is er geen zwemmen!!

Er zullen aankomend seizoen weer een aantal toernooien plaats vinden. Hieronder de datums en de sporten.

### Waterbasketbal

Zondag 19 maart 2023 in 's-Hertogenbosch

Zondag 16 april 2023 in Uden

Zondag 21 mei 2023 in Nijmegen

### Boccia

Zaterdag 22 april 2023 Schutskamp  
s-Hertogenbosch

## SVG wenst iedereen hele fijne kerstdagen en een bijzonder goed, gezond en sportief 2023

