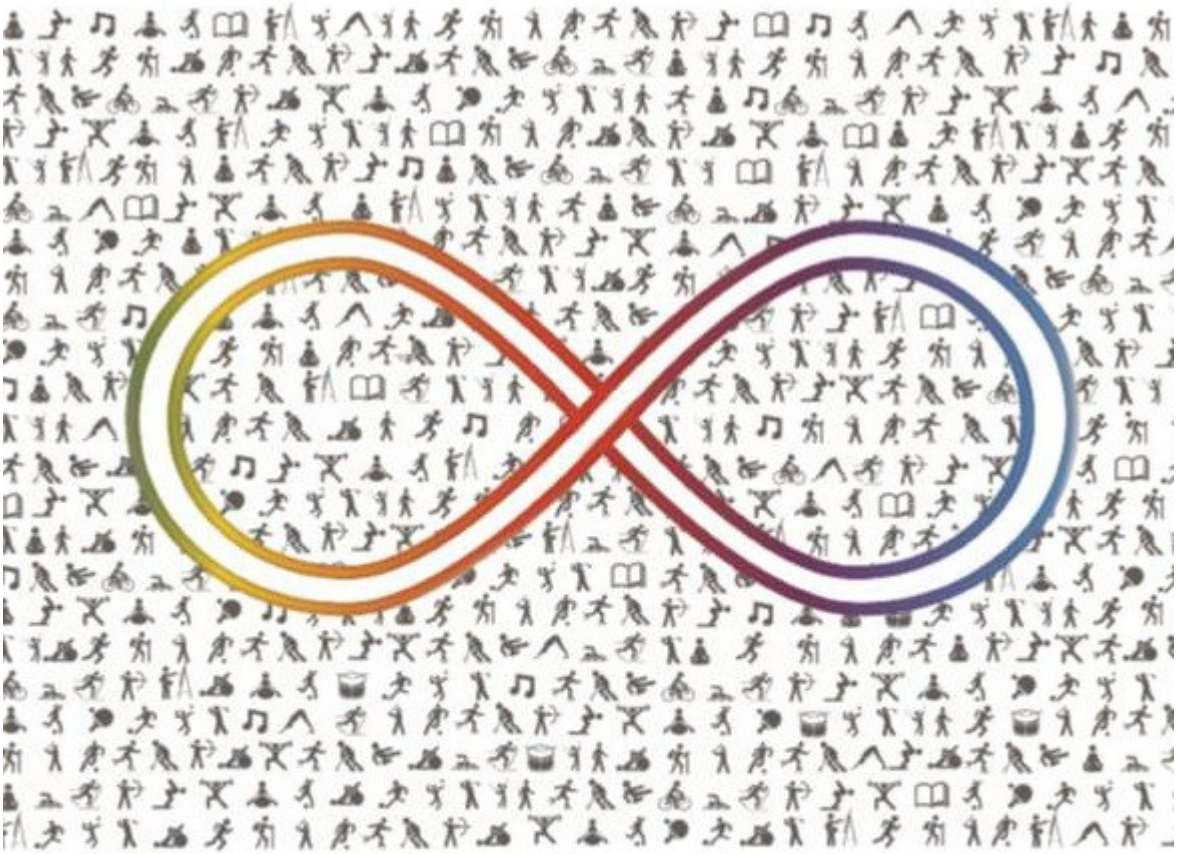
2017-2018

# VRIJE TIJD

*mijn tijd*



## Voorwoord

Het nieuwe boek Vrije tijd 2017-2018 ligt voor u, en daarmee het nieuwe aanbod voor de vrije tijd activiteiten! En wat er ligt is weer heel divers, zodat er keuzevrijheid is voor onze bewoners. De praktijk leert dat ze met veel plezier gebruik maken van dit aanbod. Lachende gezichten bij het voetballen, uit volle borst bij het zingen, en de heupen los bij de Biodanza om maar eens wat te noemen. In je vrije tijd komt er andere energie vrij en mag je als mens iets anders laten zien. Ook dit is een wezenlijk deel van je persoonlijke ontwikkeling, en daarom ben ik er trots op dit boek te mogen presenteren. Ik wens jullie dan ook veel plezier met het uitzoeken van een activiteit.

Ook dit jaar worden er nieuwe activiteiten aangeboden, zoals; knutselen, doe en beleef, fitness en bootcamp, streetdance, deze nieuwe activiteiten vinden plaats op het Bronlaak terrein.

Vanuit de LCR is de vraag gekomen om aandacht te hebben voor het vrije tijdsaanbod voor mensen met een meer belevingsgerichte zorgvraag. Dit doen we onder andere met de activiteit miMakker en Doe en Beleef. MiMakker een vorm van Clownerie. De miMakker geeft mensen door middel van intensief en humorvol contact. Voor onze mensen op Bronlaak die verbaal niet goed kunnen communiceren, en in hun eigen belevingswereld zitten, zal de miMakker hen op een andere manier gaan bereiken, vermaken en verwonderen. Doe en Beleef,hier wordt de nadruk gelegd om op eenvoudige en leuke manier te bewegen. Doormiddel van verschillende materialen en spellen. Het tweede gedeelte staat in het teken van samen beleven en de zintuigen prikkelen. Dit kan zijn door een verhaal, door muziek, door zachte aanrakingen van materialen.

Wij willen bewoners, ouders en begeleiders van harte uitnodigen dit boek met een fantastisch aanbod op het gebied van vrije tijd eens rustig door te bladeren. Het is een prima hulpmiddel om het gesprek te voeren met onze mensen, om ze te enthousiasmeren en samen te zoeken naar een leuke activiteit waar iemand blij van wordt..
Om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met dit boek hebben we ieders hulp nodig om het onder de aandacht te brengen. Daarom de vraag aan iedereen: Zegt het voort!

Het aanbieden en het uitvoeren van alle activiteiten kan niet zonder de enthousiaste inzet van zoveel vrijwilligers. Ook aan deze mensen, hartelijk dank voor jullie inzet!
Ik wens alle bewoners en alle anderen die betrokken zijn bij deze activiteiten weer een vreugdevol en sportief seizoen toe!

Toos Brienen

Coördinator Vrije tijd

Locatiemanager

Susan van Wijchen

## Inhoudsopgave:


| | |
|---|---|
| Pagina 3 | Voorwoord |
| Pagina 4 | Inhoudsopgave |
| Pagina 5-6 | Inleiding |
| Pagina 7 | Afsprakenlijst |
| Pagina 8 | Vervoerskosten vrijetijdsactiviteiten seizoen 2017-2018 |
| Pagina 9 | Atletiek |
| Pagina 10 | Biljarten |
| Pagina 11-12 | Biodanza |
| Pagina 13 | Boot camp |
| Pagina 14 | Dansen/streetdance |
| Pagina 15 | Doe Mee |
| Pagina 16 | Fitness |
| Pagina 17 | Hardlopen |
| Pagina 18 | Handvaardigheid / knutselen |
| Pagina 19 | MiMakker |
| Pagina 20 | Paardrijden Bergemo |
| Pagina 21 | Paardrijden Witte Hoeve |
| Pagina 22 | Sport en Spel |
| Pagina 23 | G Tennis |
| Pagina 24-25-26 | Voetbal |
| Pagina 27 | Wandelen |
| Pagina 28 | zangkoortje |
| Pagina 29 | Zwemmen |
| Pagina 30 | Vier seizoenenloop |
| Pagina 31 | Ons dorpscafé |
| Pagina 32-37 | Week overzicht |
| Pagina 38- 39 | overzicht kosten |
| Pagina 41 | Overeenkomst Vrije Tijd activiteiten Bronlaak |

## Inleiding

### Vrije tijd, de plaats binnen de organisatie

Naast de dagelijkse verplichtingen heeft ieder mens behoefte aan een stukje eigen vrije tijd. Vrije tijd is voor iedereen belangrijk. Het geeft de mogelijkheid om je gedachten te verzetten, je creativiteit/kwaliteit te ontplooien, nieuwe mensen te leren kennen binnen en buiten je dorp, je conditie op peil te houden, te genieten of om gewoon iets heel anders te doen. De vraag van de bewoner op gebied van vrijetijdsbesteding is leidend. Met die gedachte zijn we tot een aanbod gekomen dat aansluit op deze behoeften. Op dit moment kunnen wij de bewoners in vele activiteiten voorzien en wij hopen dit in de nabije toekomst verder uit te bereiden.
Het uitzoeken van een passende activiteit voor de bewoner is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de bewoner zelf, de organisatie, ouder/wettelijke vertegenwoordiger, vrijwilliger en de aanbieder van vrije tijd.

Het streven is om op de woensdagavond geen vrije tijd activiteiten te plannen, zodat er ruimte gemaakt kan worden voor de huisavond/bezinningsavond.
Een weekstructuur gaat gepaard met regelmaat en ritme. Dit kan helpen ons te oriënteren in tijd, plaats en persoon. We willen werken, vrije tijd, sporten, familie bezoeken, etc.. Een druk bestaan dus. Door de georganiseerde vrije tijd zo te ordenen op vaste dagen in de week is het nu ook mogelijk om een avond in te plannen om als woongroep samen te zijn. In dit geval zal dit de woensdagavond zijn.
Woensdag, middelste dag van de week, verbindt de twee helften van de week aan elkaar. De dag van het helen/genezen (Mercurius).

### Kosten

Voor DeSeizoenen is het belangrijk dat wij een duidelijke splitsing aanbrengen tussen activiteiten die vanuit de WLZ betaald moeten worden en activiteiten die daarbuiten vallen. Binnen de huidige beleidsregels van de WLZ is de organisatie verantwoordelijk om te participeren in de vrije tijd activiteiten van de bewoner en voor het organiseren van de vrije tijd activiteiten. De kosten van de vrije tijd activiteit worden niet door de WLZ bekostigd en zullen dan ook door de deelnemer zelf betaald worden. Het gaat hier o.a. om de volgende vrije tijd kosten: activiteit-, personele- , consumptie–, vrijwilligers- en vervoerskosten. We streven er naar de kosten van de activiteit zo laag mogelijk te houden om de toegang tot vrije tijd laagdrempelig te laten zijn.

### Verantwoordelijkheid voor de bewoner

De bewoner is samen met zijn/haar Ondersteuningsplanverantwoordelijke en met de ouders/ wettelijke vertegenwoordiger verantwoordelijk, vanuit het ondersteuningsplan, voor het uitzoeken van passende activiteiten. Het aanmelden van de gekozen activiteit is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Kies je voor dezelfde activiteit als het voorafgaande jaar, dan moet je je opnieuw aanmelden. De OPV'er is zowel voor het aan- en afmelden van het vervoer, als voor de zorgoverdracht verantwoordelijk. Tevens is de OPV'er verantwoordelijk voor de communicatie naar en met het aanspreekpunt van de activiteit. De verantwoordelijkheid voor de betalingen van de activiteiten/vervoer liggen bij de bewoner/ wettelijke vertegenwoordigers. Bewoners met individuele ondersteuning/ behoefte kunnen ondersteund worden door vrijwilligers tijdens het vervoer en tijdens de activiteit. Dit kan een ouder/vrijwilliger/vrijwillige medewerker/ of een betaalde kracht zijn. In het jaargesprek wordt vastgelegd welke extra ondersteuning er eventueel nodig is om te kunnen deelnemen aan vrije tijd activiteiten.

Deze extra ondersteuning wordt uit eigen middelen door de bewoner betaald. De OPV' er zal deze extra ondersteuning onderzoeken en borgen.
Bewoner en OPV'er blijven samen verantwoordelijk voor een verantwoorde vrije tijd deelname /invulling passend binnen de mogelijkheden en het financiële budget.
De vraag naar vrije tijd bij de bewoner zal organisatie breed regelmatig geëvalueerd en onderzocht worden.

**Vervoer**
DeSeizoenen heeft afspraken gemaakt met een nieuw vervoersbedrijf over de vervoerskosten. Dit zijn collectieve afspraken, hierdoor hebben we de kosten voor de bewoner zo laag mogelijk kunnen houden. Vanuit eerlijkheidsoverweging heeft Bronlaak gekozen om iedereen evenredig te laten betalen in de vervoerskosten. Samengevat betekent het dat Bronlaak kiest voor het gegeven dat alle bewoners vervoerskosten betalen, onafhankelijk of vrijwilligers de bus rijden of dat het taxibedrijf de rit verzorgt. Zie meer info vervoerskosten op blz. 8.
De vervoerskosten moeten voor het gehele jaar betaald worden. Als je dus om welke reden dan ook verhindert bent, betaal je toch de vervoerskosten. Dit omdat de bus toch voor je klaarstaat. Het vervoer wordt nl voor de activiteit start, vast gelegd.

**Rol Coördinator**
De rol van coördinator van de "Georganiseerde vrije tijd" is veranderd. Hij/zij heeft meer het karakter van een "Vrije tijd Makelaar". Iemand die vraag en aanbod weet samen te brengen. Zo is het belangrijk om te weten wat er allemaal voor wensen zijn in de vrije tijd. Om dit te inventariseren zal regelmatig een onderzoek plaatsvinden waarin de wensen aangegeven kunnen worden. De uiteindelijke keuze van een bewoner voor een activiteit dient in de lijn te liggen van wat er in het jaargesprek besproken is. Tevens blijft hij/zij ook het aanspreekpunt.

**Aanspreekpunt van de activiteit**
Elke vrije tijd-activiteit heeft een aanspreekpunt. Hij/zij zal de deelnemers van desbetreffende activiteit en betrokken vrijwilligers blijven informeren over de gewenste betrokkenheid bij de activiteiten. Ook zal hij/zij vragen beantwoorden met betrekking tot de activiteit en presentie lijsten bij houden voor de administratie van de coördinator.

**Administratie**
Bewoners kunnen zich via het in de bijlage opgenomen aanmeldformulier aanmelden voor een activiteit. Het formulier wordt ingeleverd bij de coördinator georganiseerde vrije tijd via het postvak vrijwilliger / vrije tijd in het grote huis).
De coördinator zorgt voor het aanleveren van de formulieren naar de financiële administratie. De financiële administratie zorgt voor facturering van de contributie van de bewoners voor de volgende activiteiten, sport en spel, biljarten, en zwemmen De evt. vervoerskosten van alle activiteiten worden tevens gefactureerd door de financiële administratie. De overige activiteiten zullen rechtstreeks gefactureerd worden door de aanbieder zelf. Mochten er minder lessen plaatsvinden als aangegeven staat, dan zullen deze kosten achteraf gecrediteerd worden.

Tot slot, alle suggesties zijn meer dan welkom en kunt u versturen naar:
tbrienen@deseizoenen.org

## Afsprakenlijst

**Georganiseerde vrije tijd**
Als men zicht opgeeft via de Vrije Tijd- overeenkomst, spreken we van georganiseerde vrije tijd. Doet men mee aan een activiteit zonder een Vrije Tijd- overeenkomst dan spreekt men van de niet georganiseerde vrije tijd. Dit betekent dat de coördinator vrije tijd niet verantwoordelijk is voor alle zaken met betrekking tot de activiteit.

**Verbintenis activiteit**
Bij het aangaan van een georganiseerde vrije tijd activiteit verbindt men zich voor het aantal lessen/perioden dat genoemd staat in het overzicht van de activiteiten in het Vrije Tijd boek. D.w.z. dat men voor de gehele periode betaald ook als men tussentijds stopt. Enkel na een schrijven van een arts kan hierop een uitzondering gemaakt worden.

**Kosten**
Contributie kosten zijn inclusief eventuele begeleidingskosten en vrijwilligerskosten.
Sommige contributie kosten, van een activiteit, hebben te maken met het aantal deelnemers dat deelneemt. In het overzicht op pagina 38/39 ziet u de kostprijs met de daarbij behorende aantal deelnemers. Wanneer het werkelijk aantal deelnemers afwijkt van dit richt getal zal er achteraf een financiële aanpassing komen. Deze aanpassing zal gecommuniceerd worden.

**Ondersteuning plan verantwoordelijk**
De OPV'er blijft ten alle tijden verantwoordelijk voor de vrije tijd activiteit en verzorgt het aan en afmelden van het taxi vervoer. Daarnaast zorgt de OPV'er zo nodig voor een vakantie overdracht van bewoner naar desbetreffende activiteit waar hij/zij aan deelneemt.

**Overdracht deelnemer formulier**
Dit formulier staat op Iprova.

**Opgeven voor een activiteit** dit moet je elk jaar opnieuw doen.

**Aanspreekpunt**
Elke activiteit heeft een persoon als aanspreekpunt, deze verzorgt de communicatie naar de deelnemer met betrekking tot de activiteit. De aanspreek personen staan vermeld in het vrije tijd boek.

**Jaarfeesten**
Bij jaarfeesten of andere activiteiten die Bronlaak organiseert heeft de cliënt altijd de keuze waar hij/zij deelneemt aan de "Bronlaak activiteit" of aan de vrije tijd activiteit. Bij geen deelname aan de vrije tijd activiteit moet dit worden vermeld bij het aanspreekpunt van de desbetreffende activiteit.

**Vrijetijd coördinator**
Bij het starten van de activiteit zal de hij/zij de aanmelding verzorgen van alle deelnemers m.b.t. het vervoersbedrijf. Bij overstijgende vragen met betrekking tot de activiteit is de vrijetijd coördinator tevens het aanspreekpunt.

**De Teamcoördinator**
Hij/zij is bevoegd om bij te weinig inschrijvingen voor een activiteit de activiteit niet door te laten gaan.

## Vervoerskosten vrijetijdsactiviteiten seizoen 2017-2018

Voor 2017 heeft de gemeente een subsidie van € 25.000,- toegekend. De subsidie wordt geëvalueerd met de gemeente St. Anthonis. De vergoeding van de gemeente samen met het bedrag dat de deelnemers betalen, dient de kosten van vervoer en coordinatie hiervan te dekken.

In de onderstaande tabel kunt u de vervoerskosten per activiteit in 2017-2018 vinden die niet op het terrein van Bronlaak plaatsvinden.

| Activiteiten seizoen 2017-2018 | Totaal aantal zones | Bedrag per zone | Kosten re-tour |
|---|---|---|---|
| **Atletiek** | 6 | € 0,50 | € 6,00 |
| **Fitness maandag** | 3 | € 0,50 | € 3,00 |
| **Fitness donderdag** | 3 | € 0,50 | € 3,00 |
| **Sport & spel** | 2 | € 0,50 | € 2,00 |
| **Voetbal** | 4 | € 0,50 | € 4,00 |
| **Zwemmen** | 4 | € 0,50 | € 4,00 |

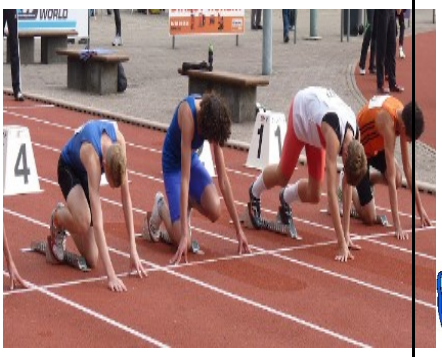
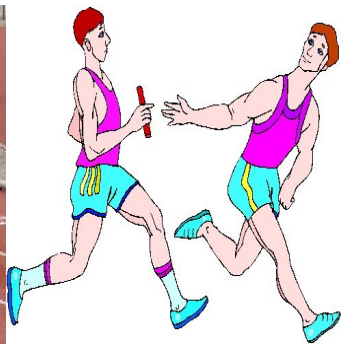
Deelnemers die in Sint Anthonis wonen en gebruik maken van een activiteit op Bronlaak betalen € 3,- per retour rit.

Hoe hoog de subsidie van de gemeente voor 2018 gaat worden, is op dit moment nog onduidelijk. Mochten er wijzigen komen dan zullen wij dat in ieder geval tijdig communiceren. Eventuele tariefswijzigingen zullen dan per 01-01-2018 doorgevoerd worden. We doen ons beste om de kwaliteit te borgen en het geheel betaalbaar te houden.

## Atletiek

**Sporten met een verstandelijke beperking bij ATV Venray**

We hebben een speciale NSG-groep waar jongens en meisjes van alle leeftijden samen gezellig sporten. In de winter doen we dat in een gymzaal, in het voorjaar (vanaf begin april) gaat de groep naar buiten en trainen we op de echte atletiekbaan in Venray. De trainingen vinden plaats op dinsdag van 18.30 tot 19.30 uur. De trainingen worden gegeven door in principe 2 deskundige begeleiders . Het trainen van de NSG-atleten ligt bij AV Venray dan ook in vertrouwde handen. Geen zorgen dus.

Bij AV Venray word je op je eigen niveau uitgedaagd. Na een gezamenlijke warming-up met allerlei spelvormen, gaan we aan de slag met echte atletiekonderdelen. Sprinten, verspringen, hoogspringen, kogelstoten, speerwerpen, een duurloopje: alles wat de andere atleten van de club doen, doen de NSG-atleten ook.  Maar uiteraard wel op hun eigen niveau: iedereen kan meedoen!

Het belangrijkste is dat we sporten koppelen aan plezier. Het is van het grootste belang dat ook mensen met een beperking kunnen en leren sporten. Dat we een eigen groep NSG-atleten hebben, wil niet zeggen dat we een aparte groep zijn die losstaat van de vereniging. We trainen op hetzelfde tijdstip als andere atleten en er wordt ieder jaar een aantal activiteiten georganiseerd waaraan jeugdatleten én NSG-atleten deelnemen. Op die manier laten we de rest van de vereniging ook kennismaken met onze NSG-atleten. En dat is altijd weer een leuke happening.
Trainen doen we voor het plezier, om iets te leren, om te bewegen, maar ook om ons voor te bereiden op wedstrijden. Jaarlijks zijn er wedstrijden waaraan de NSG-atleten kunnen deelnemen. Van baanwedstrijden tot veldlopen,  zoals de Vlakwatercross in Venray. Ook hierbij geldt weer: plezier staat voorop. Meedoen is het belangrijkste.
Heb je interesse om een keer te komen kijken naar een training? Of nog beter: een keer mee te doen? Kom dan naar de baan ( of de zaal in herfst en winter). Je kunt dan enkele keren gratis meedoen om te kijken of de atletiek je bevalt..

Er is een gratis proefperiode van een maand.  Je moet dan voor je aan de training deelneemt het aanmeldingsformulier op de website van ATV-Venray volledig invullen. ( op de eerste pagina  naar de kolom links "SNEL NAAR" en aanklikken "meld je aan voor een maand gratis proeftraining" )Wil je vervolgens definitief lid worden dan laat je dat de trainer/ster weten.

## Biljarten

Sinds 2002 zit biljarten in het keuzepakket van de vrijetijd .
Op het moment maken hier 7 bewoners gebruik van. Onder leiding van Hans Toonen - Jan Toonen -Gerda Toonen en Peter Hubers spelen zij op maandagavond in de Zonnekamer van het grote huis.
Onder deskundige leiding wordt geprobeerd de bewoners de beginselen en technieken van het biljartspel bij te brengen.
In een ontspannen sfeer en met aandacht voor elk persoon, plezier staat voorop.
Op wekelijkse clubavond ,de maandagavond van 18.30 tot 21.00 uur die plaats vindt in de Zonnekamer worden er onderlinge wedstrijden gespeelt, het wedstrijdelement is voor de spelers belangrijk, niet alleen winnen maar verliezen moet ook geleerd worden.
Aan het einde van het seizoen wordt er gespeeld om de Bronlaakbeker, de winnaar wordt uitgeroepen tot beste biljarter van Bronlaak. (Wim de Haas is de beste speler van 2017.)
Samen met B.C. de Blokhut - Groesbeek, B.C. de Vrolijke trekkers- Cuijk en B.C. Van Ons uit Gennep spelen we in de G-Clubcompetitie. Elk jaar een spannend gebeuren welke wordt afgesloten met een finale op een zaterdag in mei – juni.

Ook doen we elk jaar mee aan de voorwedstrijden N.K. G-Teambiljarten in Veldhoven, waarvan de beste 10 Teams zich plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap voor G - spelers . De NK finale wordt gespeeld in december.
Ook doen we elk jaar mee aan een groot toernooi voor G – spelers wat in mei gehouden wordt in Afferden (L)
Traditioneel is er elk jaar een uitwisseling met de biljartclub van Huize Padua, voor de bewoners is dit een leuke en vooral een spannende avond.
Het biljartseizoen loopt van de eerste maandag in September tot de laatste maandag in April.
Het meedoen aan de voorwedstrijden NK G-Team biljarten verreist wel dat de speler aan de nationale kleding eisen moet voldoen nl. zwarte broek, zwarte schoenen en zwarte sokken.
Meedoen aan deze wedstrijden is niet verplicht.
De bewoner krijgt een biljartkeu in bruikleen.
De bewoners uit St. Anthonis worden opgehaald door de vrijwilligers.

Met sportieve groet Hans, Jan, Peter en Gerda

## Biodanza

**Wat is Biodanza?**
Biodanza, de dans van het leven, is eenvoudig, direct in het moment en vanuit je hart. Biodanza is een heerlijke manier om jezelf te ontwikkelen, simpelweg door te gaan bewegen op muziek. Soms samen, andere dansen doe je weer op jezelf.

**Doel**
Biodanza kan je helpen vrolijker te worden. Ook helpt Biodanza om de balans in je leven te houden, of deze terug te vinden. Wekelijks Biodanza doen draagt bij aan jezelf sterker te voelen.

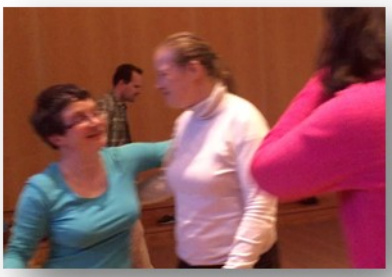
**Wat doen we precies?**
Tijdens Biodanza gaan we bewegen op muziek. Soms in een kring, soms alleen, soms met twee of drie personen. Je wordt begeleid door verschillende dansen en oefeningen. Op de website van Vivencia.Nu is een film te zien van biodanza op Bronlaak.

**Biodanza op Bronlaak**
Al sinds 2012 in het programma van Bronlaak: eerst via Kaspar Hauser Kursus-Huis, nu in het programma van Vrije Tijd: Biodanza.
Het Biodanza-programma wordt als jaarprogramma aangeboden: 40 weken lang.
In specifieke gevallen kunnen we hierover in gesprek.

**Voor wie**
Biodanza is **voor iedereen**, jong, oud, man, vrouw. Je hoeft niet te kunnen dansen. Tijdens de cursus zal er extra begeleiding zijn.
Ook rollator of rolstoel hoeft geen beperking te zijn, bij twijfel graag even overleg.

**Proeflessen**
Mocht je twijfelen, dan kun je 4 maal meedoen voor proef. Wanneer je dan niet verder wilt gaan voor de rest van het jaar, betaal je alleen de 4 proeflessen.

**Wanneer, waar, Periode en vakanties**
Meteen na de zomervakantie start de Biodanza, op dinsdag 30 augustus.



De Biodanza is wekelijks, elke dinsdagavond van 19:00 tot 20:15 uur in de pinksterzaal van Bronlaak. Totaal worden 40 lesweken verzorgd.
Wanneer er een keer een week wordt overgeslagen, dan wordt je hierover per mail geïnformeerd.
Men kan zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat als bijlage is bijgevoegd.

**Docent**
Johan Vijn
Mail: jvijn@deseizoenen.org
Meer info over Biodanza op Bronlaak: www.vivencia.nu

**Docent**
Johan Vijn
Mail: jvijn@deseizoenen.org

## Bootcamp en fitness

Afgelopen jaar ben ik als bewegingsagoog gestart met mijn eigen onderneming genaamd ´Durf en Beweeg´. Ik ben gespecialiseerd in het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke- of lichamelijke beperking of psychische problemen. Voor meer informatie kunt u ook kijken op www.durfenbeweeg.nl. Binnen de vrije tijdsbesteding van Bronlaak biedt ik een aantal bewegingsactiviteiten aan waaronder Fitness en bootcamp op Bronlaak.

**Voor wie?**
Wil jij verschillende spiergroepen trainen door middel van fitness - en bootcampoefeningen dan is fitness en bootcamp op Bronlaak wellicht wat voor jou. Tijdens deze training komen alle grond motorische eigenschappen in circuitvorm aan bod. De grond motorische eigenschappen zijn de CLUKS: Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht en Snelheid. In de winter periode biedt ik binnen een fitness circuit aan. Daar maken we gebruik van o.a. het roeiapparaat, hometrainer, medizinball, fitnessbal, gewichten, halters enz. In de zomer periode gaan we lekker naar buiten en genieten we van beweging in de buitenlucht, door middel van een bootcamp. Een bootcamp bestaat uit een gevarieerd pakket aan oefeningen die je bij voorkeur in de buitenlucht uitvoert, zodat je binnen een korte tijd je hele lichaam traint (CLUKS). Er worden verschillende rek-,strek- en spierversterkende oefeningen aangeboden. Tijdens de fitness- en bootcampoefeningen wordt er gekeken hoe dat de oefeningen voor iedereen haalbaar zijn en daar waar gewenst de oefeningen verlicht over verzwaard kan worden, dus sport op maat.

**Wat heb je nodig**
Sportschoenen, sportkleding en beweegzin.

**Wanneer**
Iedere maandagavond van 16:45-17:45

**Waar**
Winterperiode: binnen in de beweegzaal in Hypericum.
Zomerperiode: buiten op het sportveld van Bronlaak.

**Aanmelden**
Als je mee wilt doen kun je je aanmelden via het aanmeldingsformulier dat in de bijlage is bijgevoegd.

## Dansen/Streetdance

Afgelopen jaar ben ik als bewegingsagoog gestart met mijn eigen onderneming genaamd ´Durf en Beweeg´. Ik ben gespecialiseerd in het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke- of lichamelijke beperking of psychische problemen. Voor meer informatie kunt u ook kijken op www.durfenbeweeg.nl. Binnen de vrije tijdsbesteding van Bronlaak biedt ik een aantal bewegingsactiviteiten aan waaronder het dansen.

**Voor wie?**
Voor iedereen die het leuk vind om te bewegen op muziek. Dansen is een creatieve bewegingsvorm waarbij je door het ritmisch bewegen even helemaal je hoofd leeg kan maken. Tijdens het dansen beweeg je je hele lichaam en train je je flexibiliteit, uithoudingsvermogen, coördinatie en balans. Dansen is erg goed om te ontstressen. Je danst letterlijk de spanning uit je lijft. Tijdens de danslessen gaan we een gezamenlijke dans maken. Door het maken en uitvoeren van deze gezamenlijke dans ontstaat er een groep waarin eenieder kan dansen binnen zijn eigen mogelijkheden met een gezamenlijk doel: Het uitvoeren van een spetterende dans! Je traint tijdens het maken van deze gezamenlijke dans ook je geheugen, doordat je alle pasjes moet onthouden en de timing wanneer je deze beweging op de muziek moet uitvoeren. Samen maken we een dans waar je trots op mag zijn en dat mag iedereen zien. Het uitstralen van deze trots, de plezierbeleving en zelfzekerheid krijgen ook speciale aandacht tijdens de danslessen. Tijdens de danslessen is er ook ruimte om individueel te dansen waarbij je kunt improviseren. Er is dus ruimte om je eigen creativiteit te tonen waarvan de andere wellicht wat kan leren, en jij wellicht weer van andere kunt leren.

**Wat heb je nodig**
Sport-/ dansschoenen, gemakkelijk zittende kleding en zin om te dansen.

**Waar en wanneer**
Iedere maandagavond van 18:00-18:45 in de Pinksterzaal

**Aanmelden**
Als je mee wilt doen kun je je aanmelden via het aanmeldingsformulier dat in de bijlage is bijgevoegd.

## Doe en Beleef

Tijdens deze avond gebruiken we het eerste gedeelte van de tijd om op eenvoudige en leuke manier te bewegen. Doormiddel van verschillende materialen en spellen. Het tweede gedeelte staat in het teken van samen beleven en de zintuigen prikkelen. Dit kan zijn door een verhaal, door muziek, door zachte aanrakingen van materialen etc.

**Voor wie?**
Deze avond is speciaal voor mensen die het leuk vinden om op zijn of haar eigen manier te bewegen in een kleine groep. Die het daarnaast prettig vinden om op een ontspannen manier de avond af te sluiten.
Je hoeft hiervoor niet goed te kunnen bewegen, je vind het vooral leuk om op een eenvoudige manier in een kleine groep actief bezig te zijn. Een hulpmiddel hoeft geen belemmering te zijn.

**Wat heb je nodig?**
Makkelijk zittende kleding en makkelijk zittende schoenen.

**Waar en wanneer?**
Meteen na de zomervakantie start Doe en Beleef. Op elke donderdag van 17.30 tot 18.30.
Vind jij het leuk om een keer per week creatief bezig te zijn met verschillende soorten klein materiaal? Meld je dan snel aan!
Twijfel je nog, neem dan contact op met:

**Aantal Deelnemers**
Minimum aantal deelnemers is 4. Maximaal aantal deelnemers is ongeveer 6 tot 8 deelnemers, afhankelijk van de hoeveelheid fysieke begeleiding er nodig is (in overleg).

Je kunt je opgeven via via het aanmeldingsformulier.

Met sportieve groet Judith Versteden.

## Fitness

Wanneer je deelneemt aan de fitness bij Fysiotherapie Van der Vliet, dan sport je op onze locatie  St. Anthonis. Daar hebben we een oefenzaal met allerlei fitness apparatuur. Tijdens de fitness is het de bedoeling dat je verschillende oefeningen in de vorm van bijvoorbeeld een fiets, crosstrainer, loopband, maar ook verschillende krachtoefeningen op toestellen uitvoert. De groepen bestaan uit 8 a 9 personen en worden begeleid door  onze fysiotherapeute Margot Verstraelen. Tijdens de les worden alle oefeningen 6 minuten uit gevoerd en na verloop van tijd op het seintje van Margot wisselt iedereen van apparaat. Aan het eind van de les heeft iedereen alle oefeningen uitgevoerd. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van je conditie en kracht.

**Tijden:**
Er zijn drie groepen. Het is mogelijk jezelf aan te melden voor 1 van deze groepen.
Maandag van 18.00 uur tot 19.00 uur.
Donderdag van 17.30 uur tot 18.30 uur.
Donderdag van 19.30 uur tot 20.30 uur.

Wanneer je kiest voor de fitness, dan ga je een jaar lang sporten bij Fysiotherapie Van der Vliet.
In de schoolvakanties en tijdens de feestdagen is er geen fitness.
Je betaalt voor een heel jaar en er zijn 2 inhaallessen mogelijk.

**Aanmelden:**
Wanneer in augustus de groepen bekend zijn dan is het de bedoeling dat je contact opneemt met Margot Verstraelen om zo een intake te plannen wanneer je voor de eerste keer komt.
Telefoonnummer: 0485-382272 of per email: info@fysiovandervliet.nl

**Praktische informatie:**
Wanneer je niet kan komen sporten is het altijd de bedoeling dat je jezelf dan even afmeld bij Margot en eventueel bij de taxi wanneer dat voor jou van toepassing is.
Altijd sportkleding en sportschoenen dragen.
Daarnaast moet je een flesje water en een handdoek meenemen.

Je kunt je opgeven via  via het aanmeldingsformulier.

## Hardlopen

Afgelopen jaar ben ik als bewegingsagoog gestart met mijn eigen onderneming genaamd ´Durf en Beweeg´. Ik ben gespecialiseerd in het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke- of lichamelijke beperking of psychische problemen. Voor meer informatie kunt u ook kijken op www.durfenbeweeg.nl. Binnen de vrije tijdsbesteding van Bronlaak biedt ik een aantal bewegingsactiviteiten aan waaronder het hardlopen.

**Voor wie?**
Houd jij van rennen en ben jij opzoek naar een uitlaatklep, dan is hardlopen wellicht iets voor jou. Hardlopen is niet alleen heerlijk om te doen, maar ook gezond voor je lichaam en geest. Het versterkt je spieren en je kunt er je energie in kwijt waardoor je lichamelijk moe wordt en geestelijk rust in je hoofd kan ervaren. Iedereen kan op zijn eigen niveau deelnemen en binnen zijn eigen kunnen het beste uit zichzelf halen. Tijdens de hardlooptraining staat het bewegingsplezier voorop. Daarnaast gaan we werken aan het verbeteren van je uithoudingsvermogen, doorzettingsvermogen en snelheid. Ook wordt er specifiek aandacht besteed aan het rekken en strekken. Dit alles gebeurd in een groep sportieve hardlopers die op een sportieve wijze met elkaar omgaan en elkaar daar waar nodig aanmoedigen en complimenteren. Wellicht ben je uiteindelijk wel zo getraind dat je wilt deelnemen aan een hardloopwedstrijd zoals bijvoorbeeld de Oliebollenomloop.

**Wat heb je nodig**
Hardloopschoenen, sportkleding en zin om te rennen.

**Wanneer**
Iedere dinsdagavond van 18.00 - 19.00

**Waar**
Deze hardlooptraining wordt aangeboden op het Bronlaak terrein en de prachtige bossen daar rond omheen.

**Aanmelden**
Als je mee wilt doen kun je je aanmelden via het aanmeldingsformulier dat in de bijlage is bijgevoegd.

## Handvaardigheid oftewel knutselen

**Wat is handvaardigheid?**
Handvaardigheid geeft je de mogelijkheid om vooral creatief bezig te zijn en allerlei creatieve dingen te maken. Doormiddel van kleine materialen, die je meestal met je handen gebruikt, leer je verschillende creatieve dingen te maken.

**Wat maakt handvaardigheid leuk?**
Handvaardigheid stimuleert de creatieve ontwikkeling en de fijne motorische vaardigheden. Het daagt je uit om je eigen identiteit te ontwikkelen en daarbij iets moois en unieks te creëren. Daarnaast werkt het rustgevend, soms verhelderend en is het nog gezond ook.

**Wat gaan we doen?**
Tijdens handvaardigheid ben je soms vrij zelf te bepalen wat je wil maken, soms maken we iets gekoppeld aan een jaarfeest en soms maken we iets samen. De ene keer duurt het een aantal weken voordat jou eigen ontwikkelde werkstuk af is en soms heb je het binnen een week al af.

**Voor wie?**
Handvaardigheid is voor iedereen die het leuk vind om creatief bezig te zijn met klein materiaal, zoals papier, krijt, stift, lijm, karton, verf, touw etc. Je hoeft er niet goed in te zijn, je vind het vooral leuk!

**Wat heb je nodig?**
Zorg ervoor dat je kleding aan hebt wat vies mag worden of dat je een schort, blouse etc. over je goede kleding aan kunt doen.

**Waar en wanneer?**
Meteen na de zomervakantie start handvaardigheid, elke donderdag avond van 18.45 – 20.15. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kan het zijn dat de tijd nog aangepast wordt, als dat zo is, wordt dat t.z.t. nog gecommuniceerd.
Vind jij het leuk om een keer per week creatief bezig te zijn met verschillende soorten klein materiaal? Meld je dan snel aan!
Twijfel je nog, neem dan contact op met:

Judith Versteden
06-81185385 of jversteden@deseizoenen.org

## miMakker

Even voorstellen,
Ik ben **miMakker Netje van Betje.**
miMakkker staat voor "mijn maatje".
De miMakker wil mensen met een (ernstig) verstandelijke en/of lichamelijke beperking extra aandacht geven door middel van intensief en humorvol contact.

**De miMakker** geeft de regie aan de ander.
Even samen zijn, gezien worden en samen iets beleven.
Als clown spiegel ik, vergroot ik de dingen, en kan absurderen.
Ik ben verwonderd, voor mij is alles nieuw.
Ik zet mijn lichaam in als instrument, gebruik mijn adem, stem en energie om contact van hart tot hart te maken.
Zonder plan ga ik op pad om mensen te ontmoeten, met respect en echte belangstelling voor de beleving van de ander.

**Doel**
Clownerie is een fijne en goede vorm m contact te maken. Mensen met een beperking verwonderen, vermaken, uit hun isolement halen, dat is wat ik doe. Ik heb plezier in het contact maken waardoor plezier ontstaat. Contact maken met mensen waarbij dat niet vanzelfsprekend is.

**Wie kan er meedoen:**
Dit is zeer geschikt voor mensen die leven in hun eigen belevingswereld.
De mimakker bereikt deze mensen op hun eigen niveau van aanwezig zijn
Voor mensen waar communiceren niet vanzelfsprekend is.

**Groepsgrootte max 8 personen**
**Waar:** Wando van Bronlaak

**Wanneer:** We starten op 8 september om 18.30 tot 19.30 een evt. tweede groep start 19.30-20.30

Wanneer er een keer overgeslagen wordt ivm vakanties dan wordt je hier per mail over geformeerd.

Men kan zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat als bijlage is bijgevoegd.

Met vriendelijke groet Antoinette Jansen

## Paardrijden Bergemo

**Een heerlijk avondje uit en paardrijden bij de manege!**

Jullie worden met vrijwilligersvervoer voor de deur opgehaald! Daarna verzamelen we in de gezellige foyer van de manege, waar je lekker een kop koffie, een broodje of een heerlijk stuk gebak kunt bestellen. Je gaat paardrijden in de overdekte rijhal of in de natuur! En na afloop brengen de vrijwilligers je weer naar huis.

De volgende opties zijn mogelijk en duren +/- 1 uur:

- Stap- groepsles: Onder begeleiding rijd je in de overdekte rijhal en bij mooi weer in ga je de natuur in! Voor iedere beperking zijn er mogelijkheden.
- Groepsles: Kun je al meer op het paard, dan leer je tijdens de groepsles alles wat met paardrijden te maken heeft, maar ook hoe je een paard moet verzorgen.

Heb je speciale wensen en wil je bijvoorbeeld 1/2 uur rijden in groepsverband, deze mogelijkheid is er ook.

Ieder jaar is er een gezellige jaarafsluiting met leuke activiteiten!

Alle paardenactiviteiten worden begeleid door gediplomeerde instructeurs en natuurlijk fantastische vrijwilligers.

Men kan zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat als bijlage toegevoegd is.

Met sportieve groet medewerkers Bergemo.

## Paardrijden Witte Hoeve

Beste Bronlaakbewoners en collega's,

Op de Witte Hoeve hebben wij de mogelijkheid tot paardrijden.
Onze bewoners rijden allemaal een maal per week op speciaal daarvoor getrainde paarden.
Wij hebben nog wat plek om ook bewoners van Bronlaak de kans te geven bij ons les te krijgen. Dus als je interesse hebt grijp je kans!!!

Het paardrijden is in groepjes van maximaal 4 personen.
Er is altijd een gediplomeerde instructeur aanwezig en tevens loopt er altijd een begeleider langs het paard.
De ruiters rijden op een dekje i.p.v. zadel zodat ze de beweging en de warmte van het paard beter kunnen voelen.

De lessen duren een half uur. We kunnen bij voldoende aanmeldingen rijden in kleine groepjes van 3 deelnemers per half uur.

De lessen worden verzorgd door een equitherapeute (iemand die opgeleid is om mensen met beperkingen te begeleiden op het paard) die bovendien ook een Sociaal Pedagogische Hulpverlening opleiding heeft gedaan. Zij wordt geassisteerd door vrijwilligers die de paarden leiden.

Men kan zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat als bijlage is bijgevoegd.

Paardrijden@zbdewittehoeve.nl

Francis Ermens en Frida Janssen
Woon-zorgboerderij De Witte Hoeve
Gemertseweg 22
5841 CD Oploo
06 36 21 42 21
et vriendelijke groet

## Sport en Spel

Beste sportieve lezer,

Tijdens deze vrije tijd activiteit sport en spel word er iedere week een andere sport beoefend. Dit kan verschillen van basketbal, voetbal, parcours lopen, tikspelen of andere spelvormen waarin bewegen voorop staat.

Het doel van de sport en spel activiteit is bewegen met plezier en daardoor het ervaren van een voldaan en ontspannen gevoel. Het is een activiteit met veel lol en plezier maar ook zeker gedrevenheid. Er word zo goed mogelijk rekening gehouden met ieders vraag en niveau.

Er zijn 2 groepen waarin de 1ste groep instap niveau is, en de 2de groep doorstroom niveau. Deze groepen zijn onder leiding van Ilse Vos en een vrijwilliger, Loes Rijkers.
De groepen worden bij het bushokje van Bronlaak opgehaald door een vrijwilliger met de bus van Bronlaak, deze vertrekt een kwartier voordat het sport en spel begint.

1ste aanbod Sport en Spel is maandagavond van 18.30 uur tot 19.10 uur
2de aanbod Sport en Spel is maandagavond van 19.15 uur tot 19.55 uur
Tijdens vakantie en feestdagen zal er geen aanbod zijn, dit word dan voortijdig bij jullie aangegeven.

Heb je nog vragen of iets anders wat je zou willen weten, kun je altijd mailen naar izomers@deseizoenen.org

Ik kijk weer uit naar het volgende seizoen. Dan gaan we er een sportieve, leuke plezierige maandagavond van maken☺!!!

Lijkt het je wat om hieraan deel? Geef je dan snel op via het aanmeldingsformulier dat als bijlage is bijgevoegd.

Met sportieve groet,
Ilse Vos

## G- Tennis om de hoek!

Vanaf 6 april 2017 start TV Sint Tunnis donderdags van 18.00 uur tot 19.00 uur met G Tennis
Je tennist onder begeleiding van vrijwilligers op je eigen niveau gedurende de maanden april t/m juni en september t/m november.

Mocht je besluiten om vanaf september mee te gaan doen, betaal je €25,- voor dat half jaar.
Andreas Clarisse, Michel Faber en Jaap Schrijner hebben al besloten daar aan mee te doen.

Vervoer van Bronlaak naar de tennisvelden aan de stevensbeekseweg v.v. wordt geregeld.
Voor meer informatie: http://tvsintunnis.nl en/of/ mailadres G-Tennis-coördinator;
Contact persoon: MaartenHouba@hetnet.nl

Men kan zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat als bijlage is bijgevoegd.

Met sportieve groet Maarten Houba.

## Voetbal

**Olympia'18 G-voetbal te Boxmeer.**

Al sinds 1995 heeft Olympia'18 een florerende afdeling G-voetbal met ca. 30 spelers. Met een hardwerkende groep trainers en leiders wordt er gewerkt aan een prestatie. Deze prestatie heeft naast een sportief karakter, natuurlijk ook een sociaal karakter. Natuurlijk wil iedereen graag een wedstrijd winnen, en een doelpunt scoren. Maar zeker zo belangrijk zijn het teamgevoel, de saamhorigheid, het spelplezier en het plezier om tot een geweldige groep te behoren. Want je levert elke week samen een prestatie, nooit alleen. Ondanks dat elke speler een beperking heeft, zullen we er samen aan werken om ieders kwaliteiten naar voren te laten komen en te versterken. Dat gaat natuurlijk nooit vanzelf.

Elke week hebben de teams (er spelen ca. 10 spelers per team) een trainingsavond op de dinsdagavond. De training begint altijd met een kort verslag van de laatste wedstrijd door een speler van elk team. Zo wordt elke speler betrokken bij de gezamenlijk geleverde prestatie.

Alle teams krijgen een gezamenlijke warming-up, zodat alle spieren goed warm zijn. Ook proberen we op die wijze ieders motoriek een extra stimulans te geven. Want naast plezier geeft het goed en beter kunnen bewegen natuurlijk altijd een goed gevoel bij het sporten. Na deze warming-up gaan de teams met hun eigen trainer aan de slag, om zich verder te bekwamen in het voetbal, ieder op zijn eigen niveau. De keepers van de teams gaan aan de slag met een speciale keeperstrainer. Na deze sportieve inspanning en een warme douche in de fraaie accommodatie van Olympia'18 komen alle spelers en trainers en leiders samen in de kantine. Onder het genot van een evt. drankje en hapje kunnen dan nog de laatste afspraken gemaakt worden voor de volgende wedstrijd of het volgende evenement.

Volgens een door de KNVB (voetbalbond) opgesteld programma worden dan op zaterdagen de competitiewedstrijden gespeeld. Dit doen we in een najaarscompetitie (september t/m december) en een voorjaarscompetitie (februari t/m mei) met twee teams. Tijdens de feestdagen in december en de eerste weken van januari hebben we altijd te maken met een winterstop. Dan wordt er even niet gevoetbald en getraind. Ook in de maanden juni en juli is er een zomerstop. We starten dan weer in de tweede helft van augustus.

Aangezien niet elke voetbalvereniging een G-voetbal afdeling heeft, zijn de wedstrijden vaak op enige afstand (bijv. Helmond, Gemert, Veghel, Uden, Oss). Maar soms zijn ze ook dichtbij (bijv. in Vianen, Heijen of Venray). Natuurlijk komen wel alle spelers op eigen gelegenheid (met bijv. taxi, trein, fiets) naar het sportpark van Olympia'18, waar er gezamenlijk vertrokken wordt naar de wedstrijd. Ook op de trainingsavond komen de spelers op deze wijze naar het sportpark. Olympia'18 verzorgt het vervoer vanaf het sportpark te Boxmeer naar de wedstrijd en weer terug naar Boxmeer.

Bij elke wedstrijd wordt een speler beloond voor zijn prestatie. Hij of zij neemt dan de bokaal "Man of the match" voor een week mee naar huis om zijn waardering voor een goede prestatie aan familie en vrienden te kunnen tonen.

Natuurlijk doen we meer dan alleen maar voetballen. Elk jaar hebben we in het najaar

(november) een evenement waarbij naast voetbal (penalty-bokaal) ook andere kwaliteiten worden aangesproken. In kleine teams gaan ze aan de slag voor een quiz, en strijden om de hoogste eer op het gebied van kennis over voetbal, omgeving, personen, TV etc. Dit is altijd een erg gezellige zaterdag middag en avond (tot ca. 20.00 uur).

Elk jaar neemt elk team deel aan minimaal één toernooi. Ze spelen dan een hele dag een aantal wedstrijden tegen andere teams met een gelijk niveau. Elk jaar weer een ontzettend leuke dag met je eigen team.

Jaarlijks tijdens de zomervakantie (juli of augustus) gaan we ook naar Barendrecht. Daar kunnen speciaal door de KNVB en de vereniging geselecteerde spelers deelnemen aan een toernooi. Vanuit elke vereniging mogen 2-5 spelers hieraan jaarlijks deelnemen. Op deze speciale dag worden ze dan gecoacht door een trainer uit het betaalde voetbal. Het kan dus zomaar zijn, dat je die dag in het team van Ajax speelt, of in het team van PSV of van Feijenoord, of misschien wel van NEC. Of misschien is Frank de Boer die dag wel je coach, als je in het team van Ajax speelt? Je draagt dan ook het tenue van dat team, en vaak mag je dat dan ook aan het eind van de dag houden. Zo'n dag is elk jaar weer heel bijzonder. Een hele dag met toptrainers, in een topteam-tenue. Deze wedstrijden staan ook nog onder leiding van de top scheidsrechters uit het betaalde voetbal. Als vereniging maken wij hier een gezellig dagje uit van. Een klein aantal spelers kan die dag maar spelen, maar we vinden het allemaal geweldig leuk om ons te vermaken met deze toptrainers en scheidsrechters uit het betaalde voetbal. Deze trainers willen dan ook maar al te graag met ons op de foto. Een prachtige dag voor het G-voetbal.

In de afgelopen jaren hebben we ook met een team spelers deelgenomen aan de Special Olympics. (2-jaarlijks nationaal evenement). Tijdens een weekend in juni worden er sportwedstrijden gehouden voor alle sporters met een beperking. Wij hebben deelgenomen aan het voetbal. Aangezien het een meerdaags evenement betreft (met overnachting in Olympisch dorp of speciale accommodatie) kan niet elke speler hieraan deelnemen. Hiervoor wordt een selectie gemaakt door de eigen vereniging. Deze selectie geschiedt op voetbalkwaliteit en gedrag (i.v.m. overnachting en meerdaags evenement). Hiervoor wordt ook van de spelers een eigen financiële bijdrage gevraagd. Elke keer weer een fantastische ervaring.

**Missie :** onze missie is al reeds 20 jaar geleden verwezenlijkt, door het opstarten van een G-voetbal afdeling. Hiermee wilden we mensen met een beperking toch de mogelijkheid bieden om aan een teamsport deel te nemen.  Het heeft niet alleen een motorisch motief, maar ook een sociaal-emotioneel motief, want een teamsport biedt en vraagt op dat gebied ook wat van de sporter. Het biedt de sporters met een beperking ook de mogelijkheid om uit het sociale isolement te stappen. Als onderdeel van een reguliere sportvereniging is ook een integratie en participatie in de dagelijkse maatschappij belangrijk voor deze sporters.

**Visie :** onze visie is allereerst met een team een gezamenlijke prestatie neerzetten. Vervolgens met training de motorieke vaardigheden van elke individuele sporter te verbeteren, wat ook de gezondheid bevordert. Teamsport biedt ook een enorme dosis plezier en vraagt om tolerantie naar elke deelnemer. Dat zijn de kernwaarden waarnaar we streven.

Voetbal bij de afdeling G-voetbal van Olympia’18 is dus absoluut de moeite waard, als je het fijn vindt om te voetballen en het fijn vindt om in een team te sporten.

Met vriendelijke (voetbal)groeten,

Joop Huijbers
Coördinator G-voetbal Olympia’18

## Wandelgroep

Afgelopen jaar ben ik als bewegingsagoog gestart met mijn eigen onderneming genaamd ´Durf en Beweeg´. Ik ben gespecialiseerd in het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke- of lichamelijke beperking of psychische problemen. Voor meer informatie kunt u ook kijken op www.durfenbeweeg.nl. Binnen de vrije tijdsbesteding van Bronlaak biedt ik een aantal bewegingsactiviteiten aan waaronder de wandelgroep.

**Voor wie?**
Voor iedereen die zin heeft om verschillende routes te wandelen waarbij stevig wordt doorgestapt en niet bang is voor wind, regen, kou enz. Wandelen is een eenvoudige, natuurlijke bewegingsvorm waardoor deze activiteit een lage drempel heeft om aan deel te nemen. Het samen wandelen heeft ook een sociale functie, omdat er onderweg tijd is voor een gezellig praatje aldaar we lekker doorstappen. Ook genieten we van al het moois wat de prachtige natuur rondom Bronlaak ons heeft te bieden. Denk hierbij aan de fluitende vogels, vallende blaadjes, verschillende kleuren mos enz.

**Wat heb je nodig**
Wandelschoenen, gemakkelijk zittende kleding en zin om te wandelen.

**Wanneer**
Iedere dinsdagavond van 16:45-17:45

**Waar**
We vertrekken voor de ingang van Hypericum en wandelen in de prachtige bossen rondom Bronlaak.

**Aanmelden**
Als je mee wilt doen kun je je aanmelden via het aanmeldingsformulier dat in de bijlage is bijgevoegd.

## Zangkoor

Mee zingen

Ik sta  heel graag  naast iemand die goed kan zingen
Dan denk ik…kijk aan
Als je bij elkaar kunt afluisteren lukt het bijzonder goed
Dan kan ik het meteen overnemen
Kan ik nagenoeg zuiver meezingen
Beautiful wat je met elkaar kunt beleven
Dank zij
Dat ik naast mensen sta
(Alfredo Haighton, koorlid)

Alfredo heeft zijn eigen ervaringen over het zingen in "Het Koortje" prachtig verwoord. De spijker op zijn kop…inderdaad: beautiful!!!

**Wat doen wij in "Het Koortje"**
"Het koortje" is een al bestaand koor met op dit ogenblik  16 leden (waarvan 2 vrijwilligers). Maar nieuwe zangers en zangeressen zijn van harte welkom!

Uiteraard staat bij elke repetitie het zingen voorop (en er wordt echt serieus gerepeteerd), maar plezier en gezelligheid mogen zeker niet ontbreken.
Wij streven naar een goed en hoog muzikaal niveau, maar als je geen tekst of noten kunt lezen is dat géén belemmering.
Het gaat uiteindelijk om de kwaliteit van je stem en de mooie samenzang. Die kan alleen maar plaats vinden als je altijd op de repetities aanwezig bent 9tenzij je bent ziek), want als er ook maar één stem ontbreekt, dan klinkt het hele koor al anders. We hebben elkaar dus nodig!
Het repertoire dat wij instuderen is soms twee- of meerstemmig en we zingen niet alleen in het Nederlands, maar ook in andere talen (bv. Engels, Latijn, Frans),…leuk hoor!
Wij zingen liederen uit musicals, films, popsongs, kerstliederen, canons…en er zijn nog veel meer mogelijkheden. Voorop staat, dat de stemmen uiteindelijk mooi samen gaan klinken en ons en de luisteraar raken.
Af en toe treden we ook op: op Bronlaak of elders…alleen of samen met een ander koor!
Dan worden we regelmatig begeleidt door een pianist en een bassist.

**Wanneer en waar?**
De repetities vinden elke dinsdag van 19.45 uur tot 21.15 uur in de zonnekamer van Bronlaak plaats. Tijdens de repetitie is er ook een kleine pauze met koffie en thee.
Wij repeteren ongeveer 40 keer in het jaar.

Men kan zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat als bijlage is bijgevoegd.

Met muzikale groet,
Ute Hensler

## Zwemmen

Beste lezer,
Vind je het leuk om te zwemmen/ bewegen in het water?
En vind je het fijn samen te zwemmen?
Dan ben je bij ons aan het juiste adres.

Op maandag avond kun je bij ons in Gemert komen zwemmen.
We zwemmen dan 45 minuten per keer.
Tijdens deze avonden hebben we een groepje in het ondiepe gedeelte met extra begeleiding die in het water is om individueel of met een klein groepje bezig te zijn.
Hier kun je soms met de bal overgooien, drijven, springen, onder water zwemmen.

In het diepe bad zwem je in een grotere groep.
Hierin worden verschillende hulpmiddelen/ activiteiten aangeboden.
Je kunt bijvoorbeeld soms met een bal zwemmen, met een buis.
Maar we zwemmen soms ook zonder iets “met losse handen”.

Groetjes Hanneke Klomp en Emmy Dekkers, Rob van der Heijden

Lijkt het je leuk om mee te gaan zwemmen.

Geef je dan snel op via het aanmeldingsformulier.

Wij hopen jullie graag te zien komend jaar en hebben er al veel zin in!

Men kan zich aanmelden via het aanmeldingsformulier dat als bijlage is bijgevoegd.

Vele groeten van Hanneke Klomp, Emmy Dekkers en Rob van der Heijden.

## Wandelen - Vier seizoenenloop

Beste lezer,

In het kader van Bronlaak in beweging worden er vier wandelingen georganiseerd. Om meer te bewegen hoef je geen sportfanaat te zijn, heb je een lichaam en een paar gezonde benen en armen dan is wandelen een hele mooie activiteit. Je hebt namelijk je eigen lijf met je benen bij je en je kunt het wandelen altijd en overal en op elk moment doen. Om jullie enthousiast te maken voor deze prettige vorm van bewegen laten we jullie ervaren hoe fijn het is door de vier Seizoenen wandeling leven in te blazen.

Zijn je benen niet helemaal gezond dan heb je nog een rolstoel die je benen kunnen vervangen, wel moeten je armen dan harder werken. En lukt dit allemaal niet dan vraag je iemand om je mee te nemen zodat jij toch kan gaan genieten van de mooie tochten die zijn uitgezet.

**Wat houdt dit in?**
De naam: ”De vier Seizoenen wandeling” zegt het al zelf. In elk seizoen wordt er een wandeling georganiseerd waar jullie aan deel kunnen nemen. Zo kun je ervaren dat wandelen niet alleen leuk is in de zomer, maar zeker ook in de andere seizoenen.

Tijdens de wandeling ervaren jullie de vier Seizoenen aan den lijven. Je ziet in de herfst de bomen hun bladeren verliezen, in de winter kan je ervaren dat de natuur verstilt en hopelijk hebben we dan ook sneeuw of vorst, in de lente gaan we zien dat het jonge loof weer ontspruit en in de zomer ervaren we de overdaad van de natuur in zijn volle glorie. En hopen we lekker te kunnen genieten van een zonnige wandeling met een lekkere temperatuur.

Het is slim is om van tevoren te oefenen, zodat je getraind aan de wandelingen kunt beginnen. Om zoveel mogelijk bewoners te laten deelnemen is het van belang voor deze activiteit dat er voldoende begeleiding is, denk aan vrijwilliger, ouders, vrijwillige medewerker. Toos Brienen geeft  op tijd de informatie door die je nodig hebt om deel te kunnen nemen aan deze vier wandelingen.

Met sportieve groet,
Toos Brienen

Elke vrijdagmiddag om half 6 wordt de Wando omgetoverd in ons dorpscafé.
Doorgaans staan Felix en Robert dan klaar om deze klus samen met de ondersteuners van die avond te gaan klaren.
Het meubilair van de Wando wordt weggezet en de tafels en stoelen van het café komen er in gezet. De bar wordt ingericht met serviesgoed, gebak, dienbladen enz.
De tafels worden gepoetst en de tafelkleedjes, bestellijstjes en bloemetjes worden er op gezet en met mooi weer wordt ook het terras uitgezet. Inderdaad, een hele klus dus.
Daarom zijn we heel blij met de bewoners die ons daarbij willen helpen!
Als alles op z'n plaats staat, kan het bord naar buiten en het bordje omgedraaid: vanaf half 7 is ons dorpscafé geopend. Op deze avond wordt er vaak iets georganiseerd: om de week een spelletjes- of filmavond in de zonnekamer en in het café regelmatig muzikale optredens, een lezing of een Open Podium waaraan alle bewoners kunnen meedoen. Deze avonden zijn erg gezellig en worden druk bezocht en iedereen, ook mensen van buiten Bronlaak, is hierbij van harte welkom!  Om 9 uur sluit het café z'n deuren.

Op zaterdag hoeft er gelukkig niet zo gesjouwd te worden. Dat wil zeggen, niet met meubilair: wel klauteren we soms op stoelen en tafels om de boel te versieren voor een bewoner die z'n verjaardag die middag komt vieren in het café. We maken er dan met z'n een gezellige boel van! Het café blijft ook bij verjaardagen gewoon geopend voor andere bezoekers.
Soms zijn we op zaterdag al vroeg open omdat er een seizoenenwandeling gehouden wordt of een hardloopwedstrijd, deze starten nl. vanuit ons dorpscafé.
Meestal is het vrij rustig op zaterdag en daar genieten bewoners die wat meer behoefte aan rust hebben dan weer van.
We zijn op zaterdag geopend van 2 tot 5 uur.

Ook op zondagmiddag zijn we geopend van 2 tot 5 uur en dan kan het vaak druk zijn. Bewoners schuiven aan, alleen of met hun groep, of met hun ouders vrienden, familie en ook wandelaars en fietsers weten inmiddels de weg naar ons dorpscafé te vinden. Vaak krijgen we complimenten over de gezellige sfeer en de geweldige bediening door onze bewoners! Het kan soms hard werken zijn, want behalve de bediening moeten natuurlijk ook de bar bemand en de afwas gedaan worden. Vrijwilligers zijn inmiddels zo goed op elkaar ingespeeld dat we daar onze hand (meestal) niet meer voor omdraaien.

Om 5 uur tenslotte, moet ons dorpscafé weer Wando worden en wordt alles weer in omgekeerde volgorde teruggezet. We hebben inmiddels voldoende vrijwilligers, zowel ondersteuners als bewoners maar hebben nog altijd dringend behoefte aan mensen die mee willen helpen bij het in- en uitruimen van het café.
Mocht je hier voor voelen, neem dan contact op met ons. We horen heel graag van jullie!
Tot kijk in ons dorpscafé,

Joop & Fransje Aarts 06-11516607/faarts-haagsma@deseizoenen.org

## Weekoverzicht activiteiten & aanspreekpunten

**MAANDAG**

**Fitness** van 18.00u -19.00 uur
Aanbieder: Fysio van der Vliet te St. Anthonis.
Aanspreekpunt: Margot Verstraelen.
Plaatst: St Anthonis
Telefoon: 0485-382272
Mail: info@fysiovandervliet.nl

**Sport en spel niveau 1** van 18.30u -19.10 uur
Aanbieder: Ilse Zomers Vos &
Aanspreekpunt: Ilse zomers Vos
Plaats; Elsendorp:
Mail: Izomers@deseizoenen.org

**Sport en spel niveau 2** van 19.15u -19.55 uur
Aanbieder: Ilse Zomers Vos
Aanspreekpunt: Ilse Zomers Vos
Plaats: Elsendorp
Mail: Ilsezomers@deseizoenen.org

**Biljarten** van 19.00 u – 21.00 uur
Aanbieder: Hans Toonen
Aanspreekpunt: Hans Toonen
Telefoon: 06-46258743
Plaats: Bronlaak
Mail: Toonen-Derks@kpnplanet.nl

**Paardrijden groep 1** van 17.45u – 20.30
Aanbieder: Hans Thijssen Manege Bergemo
Aanspreekpunt: Kris van de Water
Telefoon: 0485-513194
Plaats: Heijen
Mail: info@bergemo.nl

**Dansen/streetdance** van 18.00—18.45
Aanbieder: Brechje van Laarhoven
Aanspreekpunt: Brechje van Laarhoven
Plaats: Bronlaak
Mail: Bvanlaarhoven@deseizoenen.org

**MAANDAG**

**Zwemmen in 3 groepen** van 18.00u - 20.00 uur
Aanbieder: Fitland Gemert
Aanspreekpunt: Hanneke Klomp
Telefoon: 06 -30414203
Plaats: Gemert
Mail: hklomp@deseizoenen.org

Aanspreekpunt: Rob van der Heijden
Mail: rvanderheijden@deseizoenen.org

**Fitness en Bootcamp** van 16.45-17.45
Aanbieder : Brechje van Laarhoven
Aanspreekpunt: Brechje van Laarhoven
Plaats: Bronlaak
Mail: Bvanlaarhoven@deseizoenen.org

**DINSDAG**

**Biodanza** van 19.00 - 20.15 uur
Aanbieder: Johan Vijn
Aanspreekpunt: Johan Vijn
Plaats: Bronlaak
Mail: jvijn@deseizoenen.org
Info: www.biodanza.nl

**Voetballen** van 19.30u – 20.45 uur
Trainen op: Dinsdagavond / voetballen op zaterdag
Aanbieder: Sportvereniging Olympia Boxmeer
Aanspreekpunt: Joop Huijbers
Plaats: Boxmeer
Telefoon: 0485-571038 / 06-30108149
Plaats: Boxmeer
Mail: jasj.huijbers@planet.nl

**Zangkoor** van 19.45u – 21.15 uur
Aanbieder: Ute Hensler
Aanspreekpunt: Ute Hensler
Plaats: Bronlaak
Telefoon: 0485-388710
Mail: u.hensler@DeSeizoenen.org

**Wandelen** van 16.45-17.45 uur
Aanbieder: Brechje van Laarhoven
Aanspreekpunt: Brechje van Laarhoven
Plaats: Bronlaak
Mail: Bvanlaarhoven@deseizoenen.org

**Atletiek** van 18.30u – 19.30uur
Trainen op: Dinsdag/Wedstrijden op zaterdag
Aanbieder: Atletiek Vereniging Venray.
Aanspreekpunt: Cees van de Ven
Telefoon: ATV 0478-585522
Plaats: Venray
Mail: info@atvvenray.nl

**Hardlopen** van 18.00 -19.00
Aanbieder: Brechje van Laarhoven
Aanspreekpunt: Brechje van Laarhoven
Plaats: Bronlaak
Mail: Bvanlaarhoven@deseizoenen.org

**Woensdag: Huisavond**

**DONDERDAG**

**Fitness** van 17.30u -18.30 uur
Aanbieder: Fysio van der Vliet te St. Anthonis
Aanspreekpunt: Margot Verstraelen
Telefoon: 0485-382272
Plaats: St Anthonis
Mail: info@fysiovandervliet.nl

**Doe en beleef** van 17.30—18.30
Aanbieder: Judith Versteden
Aanspreekpunt: Judith Versteden
Plaats: Bronlaak
Mail: jversteden@deseizoenen.org
Telefoon: 06-81185385

**Handvaardigheid** van 18.45 - 20.15
Aanbieder: Judith Versteden
Aanspreekpunt: Judith Versteden
Plaats: Bronlaak
Mail: jversteden@deseizoenen.org

**Paardrijden Witte Hoeve** van 19.00 –20.30 uur
Aanbieder: Frida Jansen
Aanspreekpunt: Francis Ermers
Plaats: Oploo
Mail: paardrijeden@zbdewittehoeve.nl

**Mimakker** van 18.30 tot 19.30 evt. tweede groep 19.30 tot 20.30
Aanbieder: Antoinette Jansen
Aanspreekpunt: Antoinette Jansen
Telefoon: 06-57596614
Plaats: Bronlaak Wando
Mail: antoinette.jansen.67@gmail.com

**VRIJDAG**

**Spelletjes/film/Soos avond** van 19.00– 20.30 uur
Aanspreekpunt: Hanneke Klomp
Plaats: Bronlaak
Telefoon: 06-30414203
Mail: hklomp@Deseizoenen.org

## Vrijdag, zaterdag en zondag.

**Ons Dorpscafé:**
Openingstijden:
Vrijdag 18.30 – 21.00 uur
Zaterdag 14.00 – 17.00 uur
Zondag 14.00 – 17.00 uur

Aanspreekpunt: Joop en Fransje Aarts
Telefoon: 06-11516607
Mail: Faarts-kaagsma@deseizoenen.org

## Overzicht kosten activiteiten & vervoer

| Activiteit | Plaats | Aantal les, aantal les-sen | Kosten per seizoen 2017 -2018 | Vervoerskos-ten retour 2017-2018 |
|---|---|---|---|---|
| **Atletiek** | Venray | Hele seizoen | € 145,- p.p | € 6,00 |
| **Biljarten *** | Bronlaak | 32 | € 80,- pp bij 8 deelnemers | € 0.- |
| **Biodanza** | Bronlaak | 40 | € 340,- p.p | € 0,- |
| **Bootcamp/fitness** | Bronlaak | 35 | € 196,- p.p | € 0,- |
| **Dansen/streetdance** | Bronlaak | 35 | € 196,- p.p | € 0,- |
| **Doe en beleef** | Bronlaak | 40 | € 340,- p.p | € 0,- |
| **Fitness maandag** | St. Anthonis | 38 | € 285,- p.p | € 3,00 |
| **Fitness donderdag** | St. Anthonis | 38 | € 285,- p.p | € 3,00 |
| **Hardlopen** | Bronlaak | 35 | € 196,- p.p | 0 |
| **Knutselen (handvaardigheid)** | Bronlaak | 40 | € 460,- p.p | 0 |
| **miMakker** | Bronlaak | 38 | € 418,- p.p | € 0,- |
| **Paardrijden Bergemo *** | Heijen | 36 | € 21,- per les * | € 7,- per les |

Deelnemers die in St Anthonis wonen en gebruik maken van een activiteit op Bronlaak daar van zijn de vervoerskosten € 3,00 retour.

| Activiteit | Plaats | Aantal les | Kosten per seizoen 2017-2018 | Vervoerskosten retour 2017-2018 |
|---|---|---|---|---|
| **Paardrijden Witte Hoeve** | Oploo | 42 | € 735,- p.p | € 0,- |
| **Sport en spel** | Elsendorp | 32 | € 389,- pp bij 14 deelnemers * | € 2,00 |
| **Tennis *** | St Anthonis | | € 133.70 ppbij 3 deelnemers | € 3,00 |
| **Voetbal** | Boxmeer | Hele seizoen | € 176,- p.p | € 4,00 |
| **Wandelen** | Bronlaak | 35 | € 110,- p.p plus €3.95 vrijwiliger onosten | € 0,- |
| **Zangkoor** | Bronlaak | 40 | € 340,- P.P | € 0,- |
| **Zwemmen *** | Gemert | 39 | € 465– pp bij 28 deelnemers | € 4,00 |
| **Seizoenenloop 4 keer per jaar** | Bronlaak | 4 | € 1.00 per wandeling | |

Deelnemers die in St Anthonis wonen en gebruik maken van een activiteit op Bronlaak daar van zijn de vervoerskosten € 3,00 retour.

- * De contributie, is dan €1008,-, dit is incl vervoer, dit wordt gefactureerd door Bergemo (paardrij vereniging)

- * Meer of minder deelnemers heeft invloed op de kosten die in de tabel genoemd zijn. Bij hogere contribtie kosten zal dit gecommuniceerd worden.

Overeenkomst Vrije Tijd activiteiten Bronlaak

Naam : …….

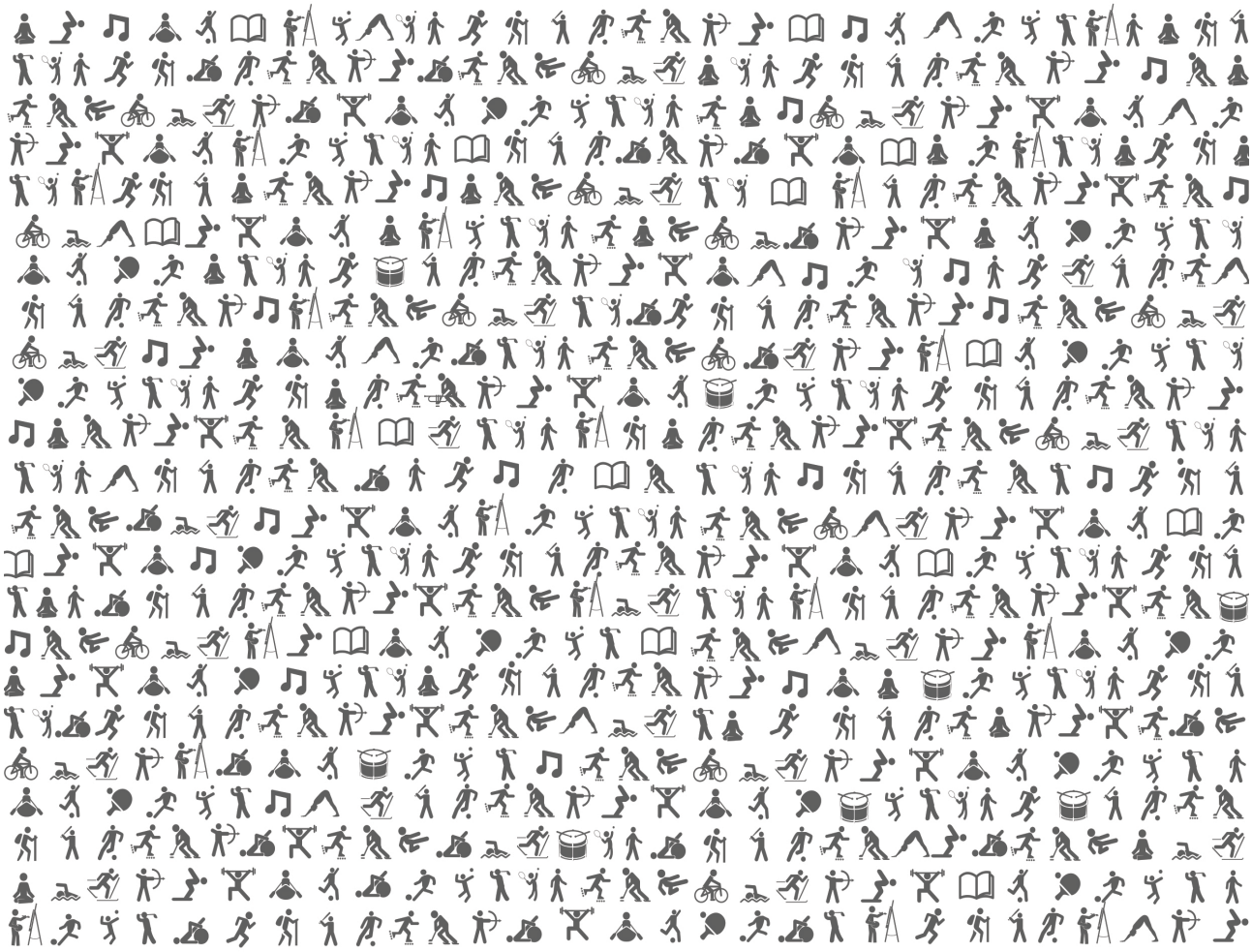
Woonhuis :……

OPV'er :……..

Wettelijk vert. : ……..

Dit formulier inleveren bij de coördinator vrije tijd

| Vrije tijd activiteit | Kosten | Reiskosten retour Per keer | Totaal |
|---|---|---|---|
| | | | € |
| | | | € |
| | | | € |
| | | | € |
| | | | € |
| | | | € |
| | | | € |
| Totaal | € | € | € |

De bewoner (wettelijke vertegenwoordiger) gaat akkoord met het periodiek factureren van de vergoeding voor de vrije tijd activiteit en/of de vervoerskosten daarvan

| Bewoner | Wettelijk vertegenwoordiger | OPV'er |
|---|---|---|
| Handtekening | Handtekening | Handtekening |
| …… | …… | ……. |
| Datum | Datum | Datum |
| …… | …….. | …… |