



Informatie over zwemmen en tafeltennissen  
voor mensen met een lichamelijke beperking



## Bewegen is goed voor onze lichamelijke gezondheid.

**De G.S.V. is een vereniging voor mensen met een lichamelijke of zintuiglijke beperking of aandachtsstoornis voor Rijssen en omgeving en biedt de leden twee activiteiten, nl. zwemmen en tafeltennis.**

Om lid te worden van onze vereniging hebt u wel een medische indicatie nodig. Sport is niet alleen een vorm van vrijetijdsbesteding voor mensen met een beperking, maar heeft een belangrijke therapeutische waarde. Het woord lichamelijke beperking is heel breed, u kunt hierbij denken aan bijv. astma, spierziekte, diabetes, hart- en vaatziekten, C.V.A., doofheid, blindheid, artrose enz.

Veelal worden deze mensen geholpen met uit- en aankleden door de partner en/of iemand van de Mantelzorghulp (p.g.b.).

### Zwemmen

Onze vereniging huurt 's maandags het recreatiebad (31 gr.) van zwembad de Koerbelt in Rijssen, van 19.00 tot 22.00 uur. Van 19.00 tot 19.30 uur is het wedstrijdbad (27 gr.) beschikbaar voor kinderen en volwassenen met diploma. Tijdens schoolvakanties wordt er niet gezwommen.

### Zwemmen kinderen

Een kind wordt opgeleid voor het landelijk zwemdiploma ABC van de Nationale Raad

Zwemdiploma's, de N.R.Z. In de opleiding voor het zwemdiploma neemt de watergewenning een belangrijke plaats in. Dit gebeurt door allerlei spelletjes te doen in het water. Elk kind wordt begeleid door een vaste vrijwillig(st)er. (dus 1 op 1 situatie)

Supervisie over de lessen gebeurt door gediplomeerde zwemonderwijzers.

### Er zijn 2 groepen

- 19.00 - 19.30 uur kinderen met een lichamelijke of zintuiglijke beperking.
- 19.30 - 20.00 uur kinderen met aandachts/concentratie stoornissen (PDDNOS/ADHD enz.)

### Zwemmen volwassenen

Het recreatief zwemmen voor volwassenen is verdeeld over 3 groepen:

In de eerste groep (20.00 tot 20.40 uur) kunnen diegenen zwemmen die begeleiding nodig hebben (er is ook een badlift aanwezig) of voor mensen die graag willen leren zwemmen.

### Bodemdiepte 1.25 m.

De tweede (20.40 tot 21.20 uur) en derde (21.20 tot 22.00 uur) groep is bestemd voor personen die zelfstandig kunnen zwemmen.

### Bodemdiepte 1.60 m.

## Sociale contacten zijn goed voor onze geestelijke gezondheid.

De laatste 10 á 15 minuten worden er onder deskundige begeleiding gym-oefeningen gedaan in de tweede en derde groep (vrijwillige deelname).

### Tafeltennis

Het tafeltennis wordt elke woensdag onder deskundige begeleiding beoefend van 19.30 tot 20.30 uur in speeltuingebouw De Hoge Esch aan de Teunis Lodderstraat in Rijssen.

De G.S.V. beschikt over 3 eigen speeltafels, waarvan er 2 geschikt zijn voor rolstoelspelers. Op woensdagavond wordt het tafeltennis op recreatief niveau beoefend. Daarnaast wordt er door leden regelmatig deelgenomen (op vrijwillige basis) aan toernooien die in de regio worden georganiseerd. De toernooien worden op zaterdag gespeeld. De tafeltennisvereniging van G.S.V. staat ingeschreven bij de N.T.T.B. (Nederlandse tafeltennisbond).

### Sociale contacten

Sociaal contact staat hoog in het vaandel bij onze vereniging. Jaarlijks wordt er voor de jeugd een gezellige spelmiddag gehouden op zaterdagmiddag en natuurlijk komt Sinterklaas begin december ook op het zwembad langs. Voor de senioren wordt er jaarlijks een kegel- of bowlingavond georganiseerd.

### Vrijwilligers

De activiteiten binnen onze vereniging worden voor een groot deel mogelijk gemaakt door de ondersteuning van vrijwilligers. Ook is het mogelijk voor leerlingen van het V.M.B.O. onderwijs (klas 3/4) om de maatschappelijke stage bij onze vereniging te voldoen.

Heeft u belangstelling voor het vrijwilligerswerk dan kunt u contact opnemen via ons telefoonnummer of via de website.

### Wilt u meer weten?

Wilt u graag meer informatie of wilt u lid worden van onze vereniging neem dan contact op met mw. J. Seppenwoolde, tel. 0548 518 320. Kijk ook op onze website [www.gsv-rijssen.nl](http://www.gsv-rijssen.nl)