

sport@

Vlaams-Brabant

Slechtziend op de BMX

Senioren leren zwemmen



Wout is zeven jaar en hij ziet amper tien procent van wat iemand anders ziet. Maar toch vliegt hij met zijn BMX als een volleerd crosser over de hellingen van het parcours van BMX Team Bekaf in Aarschot. Met een beetje goodwill van de club lukt het Wout om te racen samen met alle andere jonge sporters. Mooi van Bekaf! Het verhaal van Wout lees je in dit nummer. De provincie Vlaams-Brabant staat volledig achter G-sportinitiatieven als dit. De provinciale G-sportsubsidie werd trouwens net aangepast zodat initiatieven die mensen met een beperking laat sporten, de steun krijgen die ze verdienen.

Tijdens de provinciale Sportavond op 3 maart plaatsen we enkele heel speciale werkingen in de kijker: G-sport Pajottenland en Fietsadviescentrum Pellenberg. De ene is een sportclub voor mensen met een beperking, de andere helpt mensen met een beperking aan de juiste fiets. Omdat de provincie Vlaams-Brabant in 2015 net twintig jaar bestaat, willen we ook iedereen vieren die zich al twintig jaar belangeloos inzet voor zijn sportclub- of vereniging tijdens de Sportavond. Trainers, coaches, terreinverzorgers, penningmeesters, noem maar op. Weet je zo iemand? Nomineer die dan. Hoe je dat doet, lees je verder in dit nummer. Vergeet meteen niet ook jouw favoriete Vlaams-Brabantse sporter aan te duiden voor de Sporttrofee.

Marc Florquin
gedeputeerde voor
sport en gezondheid



In dit nummer

- 2 Sportmixer
- 4 Slechtiend op de BMX
- 5 Vraag je G-sportsubsidie aan
- 6 Senioren leren zwemmen
- 7 Spelenderwijs kennismaken met sport
- 8 Sportieve kalender

COLOFON

redactie: Marc Florquin, Willem Vandenhoek, Katelijne De Vos | teksten: Bart Claes | Foto's: Lander Loecx - Steff Gilissen | Lay-out: Dimitri Vanaeken - grafische cel provincie Vlaams-Brabant | druk: drukkerij Gijsemberg | v.u.: Provincie Vlaams-Brabant, Provincieplein 1, 3010 Leuven - Contactadres: Provincie Vlaams-Brabant, sportdienst, Provincieplein 1, 3010 Leuven - tel. 016-26 76 54 - e-mail: sport@vlaamsbrabant.be | www.vlaamsbrabant.be/sport

sportmiXer

Wilt u uw sportclub eens in de kijker plaatsen?

Of heeft uw sportclub of gemeente een

sportactiviteit die absoluut niet te missen is?

Of een ander sportnieuwtje?

Laat het ons weten via sport@vlaamsbrabant.be

Knijp eens in mijn arm

De sportdienst van de stad Diest wil samen met sportclubs en verenigingen activiteiten organiseren voor kansengroepen. Een sportief aanbod voor mensen die anders over het hoofd worden gezien.

Het initiatief is één van de vier droomprojecten van de provinciale droomwedstrijd 'Knijp eens in mijn arm!'. De projecten krijgen een heel jaar lang - van september 2014 tot september 2015 - een 'dreamfixer' die hen begeleidt bij de uitwerking van hun droom.

In oktober 2015 volgt dan de bekendmaking van de hoofdwinnaar. Die krijgt bovenop de realisatie van zijn droom ook nog eens een stevig reisbudget.

Meer info www.vlaamsbrabant.be/knijp



Vlaams-Brabantse Sportfiguur 2014

Wie wordt de Vlaams-Brabantse Sportfiguur 2014? Op 3 maart weten we het. Dan wordt de gegeerde trofee uitgereikt in cultuurcentrum Den Amer in Diest.

Het programma van de provinciale Sportavond krijgt vorm. Twee unieke werkingen staan in de kijker: G-Sport Pajottenland uit Gooik en het Fietsadviescentrum Pellenberg. G-sport Pajottenland is een sportclub met een ruim aanbod voor mensen met een beperking. Het Fietsadviescentrum Pellenberg helpt mensen met een beperking aan de juiste fiets en geeft hen sportadvies.

Via 20jaarsport@vlaamsbrabant.be en de website www.vlaams-brabant.be/sport kan je kiezen welke van de twee projecten jij het warmste hart toe draagt. De provincie verdeelt een bedrag van 1000 euro tussen de twee initiatieven, a rato het aantal voorkeurstemmen.

Daarnaast kan je ook leden, helpers, spelers of andere belangrijke figuren van je sportclub nomineren. De provincie Vlaams-Brabant bestaat in 2015 immers twintig jaar en wil daarom bijzondere vrijwilligers in de bloemetjes zetten tijdens de Sportavond. En, ten slotte, kan je jouw favoriete Sportfiguur 2014 nomineren. Uit alle genomineerden selecteert een

jury een top 3, waar je opnieuw je favoriet uit kan kiezen. De apotheose van de Sportavond is de bekendmaking van de winnaar! De drie laureaten krijgen elk 1000 euro die ze aan een goed doel naar keuze schenken.

Meer info www.vlaamsbrabant.be/sport

Kies jouw favoriet!

Bepaal mee wie de Vlaams-Brabantse Sportfiguur 2014 wordt en breng je stem uit. **Tot 20 januari kan je iemand nomineren door de naam en het palmares door te mailen naar 20jaarsport@vlaamsbrabant.be.** In februari kan je dan uit de top drie jouw favoriete atleet kiezen. Maar je kan ook markante sportvrijwilligers in de kijker zetten, of kiezen welke werking - G-Sport Pajottenland of Fietsadviescentrum Pellenberg - jij de meeste centen gunt.



BMX 'en

op het gevoel

Wout Vanhumbeeck snelt met een vaart de heuvels van het BMX-parcours in Aarschot over. Amper zeven is de jongen, maar het gaat snel en behendig. Niet vanzelfsprekend, want Wout heeft een afwijking aan zijn ogen waardoor hij amper 10% ziet van wat andere mensen zien.

Het is vrijdagavond en een groep van een vijftiental kinderen en jongeren verzamelt op het parcours van BMX Team Bekaf in Aarschot voor de wekelijkse training. Lesgevers Sil en Wouter geven instructies en even later trappen de jonge benen zich aan hoge snelheid over de heuvels. Eén van hen is Wout, een jongetje dat heel weinig ziet maar daar is niet veel van te merken. Zijn mama Ellen kijkt samen met de andere papa's en mama's toe van aan de kant. 'Hij doet veel op het gevoel', vertelt ze. 'Want hij kent het parcours goed en weet welke heuvels en bochten er komen. Als hij op een vreemd parcours rijdt, is hij veel onzekerder.'

Wout werd geboren met oculair albinisme en nog andere afwijkingen aan de ogen. De artsen dachten aanvankelijk dat hij blind zou zijn, maar uiteindelijk bleek dat hij toch ongeveer 10% kan zien. Fel licht verblindt hem en hij heeft geen dieptezicht. BMX'en lijkt dan ook geen evidente sport voor de jongen. 'Zijn broer Vince (11) begon met BMX'en en Wout wilde dat ook doen. Ik dacht eerst: 'Ai, weer iets dat hij niet zal kunnen', maar de trainer zei dat hij het gerust eens kon proberen.'

Fietsen op drie jaar

Met succes, al werd er aanvankelijk wel rekening met de beperking van Wout gehouden. 'Hij reed samen met de grotere kinderen. Die waren sneller dan hem, zodat hij meer plaats had op het parcours. Wout is een durver, hij is niet snel bang. Hij was nog geen drie jaar voor hij kon fietsen. Zijn broer had hem op de fiets gezet en weg was hij. Wout valt wel eens, maar dat houdt hem niet tegen.'

Clubvoorzitter Bruno Lahor vindt het prima dat ook kinderen met een beperking zich aan de BMX-sport wagen. 'Ik sta volledig achter G-sport, ook in gewone clubs', zegt hij. 'Maar deze sport is niet voor iedereen haalbaar. We moeten ook toezien op de veiligheid van alle BMX'ers op de piste. Ook onze lesgevers weten niet altijd hoe ze met mensen met een beperking moeten omgaan. In het geval van Wout is dat goed gelukt.'

“ Fel licht verblindt hem en hij heeft geen dieptezicht. BMX-en lijkt dan ook geen evidente sport voor de jongen.

Liften

Wout komt aangereden en houdt halt bij zijn mama. Wat vindt hij leuk aan de sport? 'Het is gewoon heel tof', zegt hij. 'Je kan springen en ik oefen op het liften. Liften is de helling over gaan op je achterste wiel, dus zonder dat je voorwiel de grond raakt. Dan ga je sneller.' Het klinkt spectaculair en dat is het ook best wel.

Mama Ellen is blij dat haar zoontje de sport heeft ontdekt. Ze beseft wel dat niet alle sporten mogelijk zijn. 'Tijdens de zomer zou hij een sportkamp taekwondo volgen. Maar de bewegingen gingen te snel, hij zag het gewoon niet. Hij heeft behoorlijk wat klappen gekregen. De tweede dag van het kamp zag hij niet meer zo zitten.'

Meer info: www.bmxbekaf.be

Vraag je provinciale G-sportsubsidie aan

Sportinitiatieven voor Vlaams-Brabanders met een beperking kunnen een beroep doen op een provinciale subsidie. De provincie heeft het reglement onlangs aangepast. Nieuw is onder meer dat de aankoop van materiaal nu ook in aanmerking komt, en dat de subsidie het eerste (werk)jaar tot 75% van de uitgaven kan dekken in plaats van 50%.

Het gaat om een degressieve subsidie: het eerste jaar bedraagt ze dus maximum 75% van de uitgaven, met een maximum van 3750 euro. Het tweede jaar gaat het nog om 50% en 2500 euro. Het derde jaar is dat 25% en 1250 euro. Er zijn uiteraard voorwaarden aan verbonden. Zo is de subsidie niet bedoeld voor eenmalige activiteiten, en enkel erkende sportclubs of sportfederaties, gemeentelijke sportdiensten of vzw de Rand komen in aanmerking. Het doel van de subsidie is om de sportbeoefening door mensen met een beperking te stimuleren.

Meer weten of online een subsidie aanvragen?

Surf dan naar www.vlaamsbrabant.be/subsidies.





Senioren in het water

Af en toe een baantje trekken in het zwembad is gezond, zeker voor senioren. Maar wat als je onzeker bent in het water? Of helemaal niet kan zwemmen? De Sportregio Noord organiseerde dit najaar een reeks van tien zwemlessen voor 50-plussers in het zwembad van Tremelo. We namen een kijkje.

Alfons is 72 jaar. Hij staat wat onwennig aan de rand van het zwembad terwijl hij wacht op het teken van de lesgever. "Ik had nog nooit echt gezwommen voor ik aan deze lessen begon", vertelt hij. "Gewoon omdat ik er de tijd niet voor had. Het werk ging voor. En als kind had ik het niet geleerd. Nu heb ik tijd om het te leren."

Dat leren gaat heel snel. In amper enkele lessen heeft Alfons de techniek van schoolslag onder de knie. "Een breedte kan ik al zwemmen, een lengte is nog wat te hoog gegrepen. Op mijn leeftijd mag je ook geen wonderen meer verwachten", lacht hij. 'Ik ben al heel blij dat ik nu op vakantie ook eens het zwembad in durf.'

36 senioren

Er nemen 36 senioren deel aan de zwemlessen van de Sportregio Noord. Deze regio behelst de gemeenten Tremelo, Zemst, Machelen, Steenokkerzeel, Kampenhout, Boortmeerbeek, Haacht en Keerbergen. Regioverantwoordelijke Carine Moens gaat ook zelf het water in. 'De senioren krijgen les in verschillende groepjes', vertelt ze. 'Sommigen - zoals Alfons - hebben nog nooit gezwommen. Anderen waagden zich al wel eens aan een plons maar willen zich verbeteren. En nog anderen kunnen al behoorlijk zwemmen maar willen naast schoolslag ook crawl leren.'

De lessen lopen elke vrijdagmiddag, van 3 oktober tot 12 december. Maar ook als de lessenreeks afgelopen is, kunnen de senioren nog steeds op vrijdag in het zwembad terecht om zich bij te schaven. 'De redders geven graag tips. Het is belangrijk om wat ze geleerd hebben te onderhouden', zegt Carine.

Gevorderden

Aan de diepe kant van het zwembad zwemmen de gevorderden. Terwijl de senioren halve baantjes zwemmen, geeft de lesgever instructies van aan de kant. 'Benen tegen elkaar. Het hoofd een beetje in het water en vergeet niet af en toe te komen ademen', roept hij. 'Goed zo, Rita!'

Karel is een van de meest gevorderde zwemmers. De 65-jarige senior is hier met zijn vrouw Marie-Louise. 'Ze heeft er al drie jaar privélessen op zitten, zonder succes. Hier kon ze na zes lessen zwemmen', vertelt hij. 'Het zijn ongelooflijk goede lesgevers.'

Zelf wil hij crawl onder de knie krijgen. 'Het is veel intensiever dan schoolslag, met meer bewegingen en weinig rustmomenten. Ik zwem graag. Vroeger stapte ik de Dodentocht van Bornem, maar met ouder te worden voel ik dat het wandelen de spieren te veel belast. Daarom ben ik overgestapt op zwemmen. Bewegen is gezond, en je weet nooit waar het goed voor is. Als er iemand in het water valt, kan ik tenminste helpen als dat nodig is.'



Ook zwemmen?

Heb je interesse in zwemlessen voor senioren? Sportregio Noord organiseert een volgende reeks vanaf 17 april 2015. Informatie en inschrijvingen bij regiocoördinator Carine Moens, tel. 016-26 76 66 of carine.moens@vlaamsbrabant.be.



Spelenderwijs kennismaken met sport

Veel lachende kleuters in de sporthal van Zaventem. Tijdens de regionale kleuterhappening op 23 november konden kinderen van 3 tot 7 jaar op een heel speelse manier kennismaken met sport. Springkastelen, fietsjes, een ballenbad, een doolhof, pedalo's, klim- en klautertuigen, puzzels, het was er allemaal.

De kleuterhappening was een initiatief van de sportregio Vlaams-Brabantse Ardennen. Dat is een samenwerkingsverband tussen de sportdienst van de provincie Vlaams-Brabant, Bloso, Stichting Vlaamse Schoolsport en de gemeenten Hoeilaart, Huldenberg, Kraainem, Overijse, Tervuren, Wezembeek-Oppem en Zaventem.

Sportieve kalender

Sportregio Getevallei 016-26 76 61

- 08/02 4Kids2Play (Mega indoorspeeltuin 3-8jarigen) - Tienen
- 09/03 Studieavond "hoe omgaan met kinderen die bijzondere aandacht verdienen" - Tienen
- 22/03 Urban-Run - Zoutleeuw
- 28/03 Clinic "start to teach" - Landen
- 7-10/04 Special Days voor Kids & Jongeren met een mentale beperking - Glabbeek

Sportregio Winge-Demervallei 016-26 76 61

- 09/02 Studieavond "wondverzorging" - Bekkevoort
- 23/02 Cursus: "sporttaping & kinesiotaping" - Holsbeek
- 02/03 Studieavond: "pesten niet toegelaten" - Begijnendijk
- 19/03 Sportstories2 - GC den egger - Scherpenheuvel-Zichem
- 23/03 Cursus: "sporttaping & kinesiotaping" - Holsbeek
- 24/03 Regionale sporteldag 50+ - Rotselaar

Sportregio Zuidwest Rand 016-26 76 62

- 01/03 Kleuterhappening - Dilbeek

Sportregio Pajottenland 016-26 76 62

- 25/01 Kleuterhappening - Lennik
- 12/03 Curve Bowlstornooi - Herne

Sportregio Dijle & Hageland 016-26 76 60

- 03/02 VTS-opleiding Jeugdsportcoördinator - Herent
- 02/03 Infoavond 'Sportclub van de toekomst'
- 09/06 VTS-opleiding Jeugdsportcoördinator - Herent

Sportregio Noord 016-26 76 66

- 04/02 Kleuterhappening - Machelen

Sportregio Noord-West 016-26 76 66

- 11/02 Kleuterhappening - Meise

Sportregio Vlaams-Brabantse Ardennen 016-26 76 60

- 05/01-29/06 Lessenreeks G-zwemmen (6-18j) - Zaventem
- 05/01-29/06 Lessenreeks G-badminton (+18j) - Hoeilaart
- 10/01-30/05 Lessenreeks G-gym (6-18j) - Tervuren
- 15/01-15/10 VTS-cursus initiator golf - Zaventem
- Februari Bijscholing fietsbehendigheid/trial - Huldenberg
- 03/02 Bijscholing volleybal - Huldenberg
- 03/02-26/04 VTS-cursus initiator Basketbal - Overijse
- 28/02-27/06 VTS-cursus initiator Hockey - Hoeilaart
- Maart Bijscholing gevechtssporten - Tervuren
- 29/03 Kleuterhappening - Hoeilaart

Sportdienst 016-26 76 54

- 03/03 Sportavond - Diest

