

“Ik ben er ook ! “



G-Gym  
Hechtel-Eksel

Sinds 23 september 2011

*Wil jij graag sporten, maar dan op jouw tempo en  
wanneer **JIJ** er klaar voor bent?*

*Wil jij graag **ZIEN** wat we gaan doen?*

*Wil jij sporten, maar weet je niet goed **WELKE** sport ?*

*Is het soms **TE DRUK** waardoor het moeilijker is om mee te doen?*

*Ben je **SOMS BANG** dat je dingen niet kunt of durft?*

*Wil je gewoon lekker jezelf zijn **ZOALS JIJ BENT?***

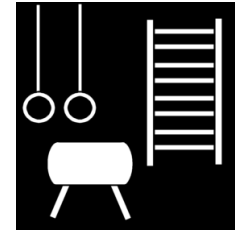
**JA** Natuurlijk kan dat !!



Op donderdag



In de sporthal in Eksel



Het zou super leuk zijn als JIJ ook bij ons komt sporten!!!!



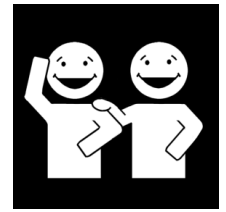
Stuur Marjan een mailtje of bel haar op.



[www.Ikbenerook.be](http://www.Ikbenerook.be)

[Ikbenerook@live.be](mailto:Ikbenerook@live.be)

Tel: 0496-128099



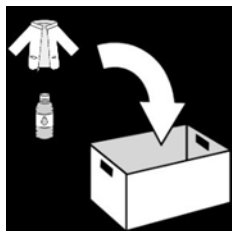
- Sporten moet in de 1<sup>ste</sup> plaats leuk zijn!
- Elke week een vast trainingsschema waarin we steeds andere oefeningen en spelletjes kunnen doen.
- Altijd dezelfde kinderen in jouw groep. Natuurlijk kan er wel eens iemand ziek zijn of komt er een nieuw kind bij.
- Altijd een bekende trainster/begeleidster aanwezig.
- Iedere training is er tijd voor een korte pauze. Dan mag je wat water drinken en naar het toilet gaan.
- Als je iets nog niet goed kan of niet durft, is dat helemaal niet erg. We gaan dat samen gewoon proberen. Proberen is belangrijker dan dat het ook daadwerkelijk lukt.



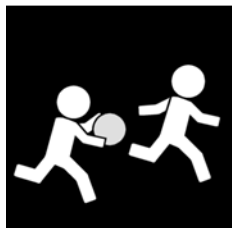
*Een baby kan niet lopen.  
Die heeft dat ook moeten leren en  
vooral héél véél moeten oefenen.*



# Vaste trainingsstructuur



Spullen in je bak leggen.



Even spelen voordat we beginnen.



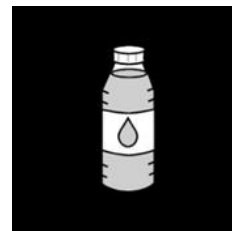
We praten heel kort in de kring.



Opwarmen



Blok 1



Pauze



Blok 2



Opruimen



Afsluiten in de kring



Naar huis



# Zo denken wij

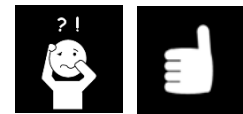
- Als je iets nog niet durft, is dat niet erg.  
We gaan het dan samen stap voor stap proberen.



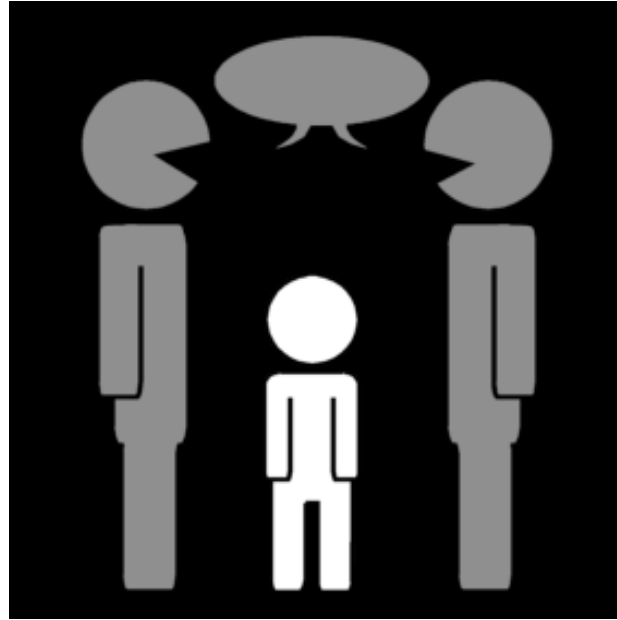
- Als je iets nog niet kan, is dat niet erg.  
Door veel te oefenen lukt het misschien toch.



- En als het nog niet lukt, is dat ook niet erg.  
Je hebt het geprobeerd en dat is SUPER !!



- Wat hoog kan,  
kan ook laag.
- Wat snel kan,  
kan ook langzamer.
- Wat lang kan,  
kan ook korter.



Hey

Nu wordt het tijd dat je je ouders verder laat  
kijken naar deze presentatie.

Ik hoop je snel te zien in de sporthal!!

Groetjes Marjan

## Onze Visie

- ✓ Ieder kind heeft het recht om kind te zijn.
- ✓ Ieder kind is goed zoals hij/zij is.
- ✓ We gaan uit van de mogelijkheden van een kind.
- ✓ We gaan uit van een positieve stimulans.
- ✓ We respecteren het tempo waarop een kind zich ontwikkelt.
- ✓ Emoties mogen er zijn. Ze horen nu eenmaal bij het leven.
- ✓ Wat er ook gebeurt, we blijven vrienden!
- ✓ Alles is bespreekbaar.
- ✓ We willen voor zowel de ouders als de kinderen laagdrempelig zijn en blijven.





# Doelgroep

- Kinderen/tieners vanaf 5 jaar / 3<sup>de</sup> kleuterklas tot .....
- Ons sport- en spelaanbod is toegankelijk voor alle kinderen die - om welke reden dan ook - niet kunnen deelnemen in een reguliere sportclub.
- Het maakt daarbij niet uit of het kind wel of niet eerder in een reguliere groep heeft gesport.
- Het maakt daarbij ook niet uit of het kind regulier of bijzonder onderwijs volgt.
- Ook maken we geen onderscheid in de mate van verstandelijke mogelijkheden.



# Diagnostische benamingen



We denken daarbij aan:

- ASS (autisme spectrum stoornis)
  - AD(H)D
  - Genetische stoornissen
  - Gedrag en/of tic stoornissen ( vb. Gilles de la Tourette)
  - Sociaal-emotionele problematiek
  - Faalangstige en/of onzekere kinderen
  - Motorische achterstand
  - Hechtingsproblematiek
  - Lichte of matige verstandelijke beperking
  - Normaal of hoog begaafdheid
  - Etc.....
- 
- Een diagnose is zeker niet vereist!
  - Ieder kind heeft recht op een passend sportaanbod!!



# Praktische werking

- Onze huidige 3 groepen zijn ingedeeld op leeftijd.  
05 – 09 jaar en 10 – 13 jaar en > 11 jaar
- Later kan in overleg bekeken worden of een kind beter in een andere groep geplaatst wordt om welke reden dan ook.
- 2 geschoolde trainsters en/of pedagogische begeleiders per training.
- Exclusief gebruik van de sportzaal ( 1 ½ uur per week per groep)
- Vaste trainingsstructuur voor beide groepen.  
Gevisualiseerd met grote pictogrammen.
- Maximaal 8 kinderen per groep. ( groep 1 en groep 2)

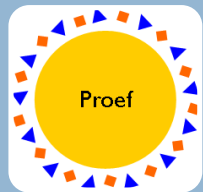


# Pedagogische werking



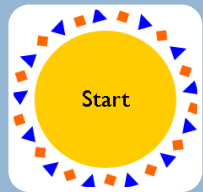
## Inschrijving

- Inschrijfformulier ingevuld meebrengen naar de 1<sup>ste</sup> proeftraining of per mail verzenden.
- Op te vragen via de mail of te downloaden via de website [www.ikbenerook.be](http://www.ikbenerook.be)



## 2 gratis proeftrainingen

- Ieder kind heeft recht op 2 gratis proeftrainingen alvorens te beslissen om het gehele seizoen te komen sporten.
- Na 2 proeftrainingen volgt er een korte evaluatie met trainster en ouders.



## Start

- Lidgeld dient betaald te worden voor het gehele seizoen.
- Kind komt wekelijks sporten in een vaste groep en onder vaste begeleiding.



## Info naar de ouders toe

- Het allerbelangrijkste is dat het sporten **leuk** moet zijn. Draag die boodschap ook uit naar je kind. De g-gym is niet gebaseerd op competitiedrang. Uiteraard komen winst- en verliessituaties wel voor, omdat kinderen hier ook mee moeten leren omgaan.



# Info naar de ouders toe

- Het allerbelangrijkste is dat het sporten **leuk** moet zijn. Draag die boodschap ook uit naar je kind. De g-gym is niet gebaseerd op competitiedrang. Uiteraard komen winst- en verliessituaties wel voor, omdat kinderen hier ook mee moeten leren omgaan.
- **De vaste trainingsstructuur** biedt houvast in het sport- en spelaanbod. Binnen deze structuur wordt bewust plaats gemaakt voor variatie en afwisseling. Dit leert kinderen om binnen een bepaalde structuur om te gaan met veranderingen en voorkomt patroon-denken.



## Info naar de ouders toe

- Het allerbelangrijkste is dat het sporten **leuk** moet zijn. Draag die boodschap ook uit naar je kind. De g-gym is niet gebaseerd op competitiedrang. Uiteraard komen winst- en verliessituaties wel voor, omdat kinderen hier ook mee moeten leren omgaan.
- **De vaste trainingsstructuur** biedt houvast in het sport- en spelaanbod. Binnen deze structuur wordt bewust plaats gemaakt voor variatie en afwisseling. Dit leert kinderen om binnen een bepaalde structuur om te gaan met veranderingen en voorkomt patroon-denken.
- De training wordt aangepast aan de **mogelijkheden van dat moment**. Daarmee bedoelen we dat het zeker voorkomt dat een kind niet lekker in zijn vel zit die dag. Ieder kind brengt dat op verschillende manieren tot uiting. Dit kan zeker van invloed zijn op de groepssfeer en aanpak tijdens de training.



# Ons totaalpakket

## ✓ Motorische ontwikkelingsaspecten

- Fysieke beweging en opbouw conditie
- Verbeteren van fijne en grove (basis)motoriek
- Stimuleren van oog-hand coördinatie
- Balans en kracht en vormspanning





# Ons totaalpakket

## ✓ Sociaal-emotionele ontwikkelingsaspecten

- Verbeteren van het zelfvertrouwen
- Opbouwen van vertrouwen in een ander
- Verbeteren van het zelfbeeld
- Eigen grenzen verleggen
- Controle over het eigen lichaam
- Ontladen van spanningen
- Leren rekening houden met elkaar
- Leren op je beurt te wachten
- Coping technieken
- Concentratie verbeteren
- Ontspanningstechnieken en ademhalingsoefeningen
- Brain gym



En héél belangrijk,

Vooral plezier hebben in het sportief bezig zijn!

# Ons totaalpakket

- ✓ Een zeer gevarieerd en ruim aanbod van Sport en Spel

Veel kinderen hebben moeite met het maken van een keuze. Vaak weten ze wel wat ze graag doen, maar kunnen mogelijk niet voldoen aan de fysieke en sociale vaardigheden die nodig zijn om deel te nemen aan die sporttak. Ook teamsporten leveren regelmatig problemen op sociaal-emotioneel vlak. Zowel de prestatiedruk van een team als het spelinzicht kan te veel zijn.

Deelname aan een reguliere vereniging hangt vaak ook samen met de bereidwilligheid en inzet van desbetreffende club c.q. trainer.

Er bestaan gelukkig al vele clubs die een bepaalde g-sporttak aanbieden zoals zwemmen, basketbal, badminton, paardrijden enz....



# Ons totaalpakket

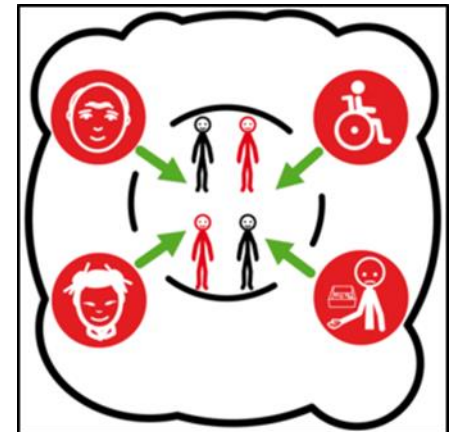
## ✓ Integratie

*“Gewoon Gewoon en speciaal waar nodig”*

Integratie kent vele vormen en invullingsmogelijkheden. Onze g-groepen krijgen de mogelijkheid om aan diverse activiteiten mee te doen. Indien nodig wordt er extra begeleiding ingezet.

### Een greep uit onze club activiteiten:

- ✓ Sinterklaas (november/december)
- ✓ Carnaval (februari)
- ✓ Sportkamp g-gym (mei)
- ✓ Seizoensafsluiter (juni)



# Ons totaalpakket

## ✓ Integratie

Integratie stopt uiteraard niet bij het deelnemen aan clubactiviteiten.

Een belangrijke aspect bij integratie is en blijft de deelname aan een 'reguliere groep', hetzij met enkele aanpassingen en waarbij we het doel van desbetreffende sporter niet uit het oog mogen verliezen.

*Integratie is geen doel op zich. Het doel blijft afhankelijk van de vraag van het kind. Het welbevinden en het sociaal-emotionele niveau van het kind staat op nummer 1.*

We bieden een 'stage' mogelijkheid ( met terugkeer garantie voor een bepaalde periode) voor kinderen uit zowel de reguliere als de g-groepen in beide richtingen.

Een kind uit de g-groep kan 2 maanden stage lopen in een reguliere groep met inzet van extra begeleiding vanuit de g-begeleiding. Dit altijd in overleg met de ouders en de trainer van de andere groep. Maar ook andersom kan een kind uit een reguliere groep een tijdje meetrainen met de g-gym indien er op sociaal-emotioneel vlak problemen zijn.



# Ons totaalpakket

## ✓ Geschoolde en ervaren pedagogische begeleiding

De afdeling g-gym staat onder leiding van een Sociaal Pedagogisch Werkster met specialisatie op het gebied van ASS en AD(H)D.

De 2<sup>de</sup> train(st)er staat o.l.v. de hoofdtrainster.



# Ons totaalpakket

## ✓ Extra aanvullend aanbod

Voor kinderen uit deze doelgroep kan het nog meer van groot belang zijn dat alle betrokken partijen op 1 lijn zitten. We denken daarbij bijvoorbeeld aan ouders/verzorgers, school, thuisbegeleiding en behandelaars.

Indien noodzakelijk en in het belang van het kind, kan ook de g-gym een rol spelen in dit geheel.

Denk bijvoorbeeld aan het opstellen van verslagen voor allerlei instanties, overleg met school ( beide altijd in overleg met de ouders en na toestemming of op vraag van de ouders) etc.

## Sportseizoenen afgelopen?

Geen nood. Was je kind dit jaar al lid van de club, dan heeft hij/zij gegarandeerd een plekje in de g-groepen voor het nieuwe sportseizoen.



## Wat zijn we NIET!

- We zijn geen oppasdienst.
- We zijn geen behandelaars.
- We selecteren niet op sporttechnische kwaliteiten



*We beloven geen 'gouden handjes'  
maar we doen ons uiterste best  
om deze kinderen dat te bieden wat ze nodig hebben  
om zich op hun manier en tempo te ontwikkelen.*

## Lidgeld en eigen bijdrage

- Als club willen we erg laagdrempelig zijn voor iedere gymnast, maar zeker ook voor deze specifieke doelgroep.
- Voor € 75,00 kan het kind een heel seizoen wekelijks 1 ½ uur komen trainen. ( m.u.v. de schoolvakanties)
- Via de diverse Mutualiteiten kan men nog € 15,00 vergoed krijgen voor deelname aan een sportvereniging.





# Lidgeld en eigen bijdrage

- Voor gezinnen waarvan meerdere gezinsleden lid zijn van de club, wordt nog eens 10 % korting gegeven op het lidgeld per persoon.
- Ieder kind recht op gratis proeftrainingen in de maand september en vanaf oktober 2 proeftrainingen zonder verdere betaal verplichtingen.
- In bijzondere situaties kan het bestuur van Ik ben er ook! uitzonderlijke besluiten nemen.

*Een voorbeeld hiervan is een tijdelijke opname van een kind in psychiatrisch centrum of een ander behandelingscentrum.*

*Een dergelijke opname is in het belang van het kind waarbij de ouders kunnen rekenen op tegemoetkoming van het lidgeld over de periode waarin het kind niet heeft kunnen sporten als gevolg van deze opname.*



# Met dank aan:

Provincie Limburg



Gemeente Hechtel-Eksel



Parantee

