

Kameleonnieuws

Jaargang 1 nummer 2
April 2016

Hierbij de nieuwe editie van Kameleonnieuws, Het nieuwsblad van Kameleon. Natuurlijk met nieuwe wetenswaardigheden over uw vereniging. De nieuwsbrief is nog volop in ontwikkeling. Heeft u tips of leuke suggesties... Laat het ons weten en mail dit dan naar isv-kameleon@hetnet.nl Heeft u wel iets leuks voor ons Nieuwsblad, maar niet de beschikking over een computer. U kunt het ook altijd afgeven in ons clubgebouw of geven aan de leidinggevende van uw sport. Uw stukje komt dan vanzelf bij ons terecht. Veel leesplezier!

Voor in uw agenda:

De algemene ledenvergadering is op Maandagavond 6 juni in Veldzicht. Aanvang 19.30 uur!

In dit nummer:

Van de redactie	1
Basketbal	1
Fitness	2
Secretaris	2
Boccia	3
Voetbal	3
Hebben we prijs	4
Warmwater-fit	4
Bij Kameleon...	5
Gefeliciteerd	6
Advertenties	2,3,4



Basketbal



Zaterdag 9 april is het rolstoelbasketbalteam van het Haagse Kameleon kampioen geworden van de C1 West divisie van de Nederlandse Basketball Bond.

In sporthal De Beverbol in Ridderkerk werd met 24 – 69 gewonnen van de naaste concurrent R.B.V.M.

Dat er in deze rechtstreekse confrontatie met de nummer 2 van de competitie zo ruim werd gewonnen is een mooie prestatie omdat het team van Kameleon jong is. De jongste speler is 12 jaar, de oudste 19.

Op 21 en 28 mei strijdt Kameleon met de kampioen van de C divisie Oost om het landelijk kampioenschap van de C divisie.

Al met al een geweldige prestatie! Hartelijk gefeliciteerd! We zijn apentrots op jullie!

Fitness

(door Simon Vrouwenvelder)

Fitness is leuk, dat vinden wij bij Kameleon ook. Juist daarom gaan wij onze fitnesszaal vernieuwen. Begin dit jaar ben ik, Simon (Fitness), al naar Zwolle gereden voor 2 nieuwe apparaten: een hele mooie leg-press (benen trainer) en een Concept 2 roeimachine. Het was een hele verhuizing om 300+ kg in de auto te tillen, maar het is gelukt. Elk boutje en moertje is nagekeken op roest, schoongemaakt en ingevet. Toevallig heb ik enkele jaren actief geroeid en getraind in een studententeam; kom dus gerust eens meetraineren! Maar daar laten wij het niet bij...

De afgelopen tijd ben ik met meerdere leveranciers om de tafel gaan zitten voor verdere vernieuwing. Denk aan krachtapparaten die ook vanuit een rolstoel te gebruiken zijn, fijnere fietsen en een MotoMed zodat echt iedereen met ons mee kan doen. Al met al kost dit € 45.000,- en dat is een flinke investering. Gelukkig heeft Jan Willem (van het bestuur) ervaring met fondsaanvragen en gaan we kijken of we het op die manier financieel rond kunnen krijgen. Samen gaan wij proberen een mooie fitnesszaal neer te zetten; met een beetje geluk kan dit eind dit jaar al!

Secretaris

(door Karin Elsenaar– Bos)

Toen vorig jaar het clubblad ter gelegenheid van het 40 jarig jubileum van Kameleon op mijn deurmat viel, kwamen bij het lezen daarvan alle goede herinneringen weer naar boven. In de tijd van Trees Landolt, was ik al eens secretaris van het bestuur geweest. Kameleon heeft altijd wel een

plekje in mijn hart gehouden. Wat hebben mijn kinderen het fantastisch gehad bij Kameleon. De eerste kennismaking voor mij met Kameleon was, via mijn zonen, met Theo van Oppen en Alewijn van der Kuil. Twee kleine jongetjes (ze zijn inmiddels de twee meter gepasseerd) gingen bij deze heren sporten. Wat hadden ze het naar hun zin. Ook toen was Kameleon op zoek naar een secretaris en zo ben ik er toen ingerold. Ik ben best een aantal jaren secretaris geweest. Ik maakte het clubblad, hield estafette interviews en maakte natuurlijk ook de notulen van de bestuursvergaderingen. Na verloop van tijd ben ik andere dingen gaan doen en ben ik gestopt met mijn vrijwilligerswerk bij Kameleon.

Toen ik zag dat de club weer op zoek was naar een secretaris begon het weer te kriebelen. Ik heb een mailtje naar Kameleon gestuurd met daarin de mededeling dat ik best wel weer wat voor Kameleon zou willen doen. Nog geen week later zat Dick Butter bij mij op de koffie. Inmiddels doe ik weer mee. Leuk! Het clubblad is inmiddels in de vertrouwde handen van Joop en Karin Vrouwenvelder, maar ik mag mij samen met Jan Willem Verhallen bezig houden met het Kameleonnieuws. Echt leuk. Inmiddels maak ik ook weer de notulen van de bestuursvergaderingen en zijn we druk bezig met het uitkristalliseren van de taken die ik ga doen binnen het bestuur.

Binnenkort hoop ik u allemaal de hand te kunnen schudden en met u kennis te maken. Een goede gelegenheid hiervoor is de ALV op 6 juni.

Schrijft u deze datum op in uw agenda?



Huykman & Duyvestein

Uw aanspreekpunt voor voet- en loopproblemen. Wij vinden altijd een oplossing die bij u past.

Zilverstraat 21
2544 EJ Den Haag
070 366 18 98
www.hdos.nl

Boccia

(door Joep van der Wiel)

Op 12 maart werd Boccia gespeeld in Leidschendam. Maria Gutz heeft de derde prijs gewonnen bij de recreanten voor de beginners.

Alewijn, RIna en Paul deden hun best, maar kwamen niet bij de eerste vier plaatsen. Joep speelde voor de competitie en speelde twee gewonnen, maar ook twee verloren wedstrijden.

In Beneden Leeuwen op 3 april heeft Rina Tork de derde plaats behaald.

Joep speelde een gewonnen en helaas twee verloren wedstrijden.

Op 28 mei is de laatste dag voor de recreanten en competitie in Den Bosch.

Voetbalteam G1

(door Theo van Oppen)

G- voetbaldag AJAX en Only Friends

Woensdag 6 april was de eerste G-voetbaldag van AJAX in samenwerking met Only Friends. Hieraan deden 3 spelers van Kameleon mee: Malcolm, Hicham en Sam. Helaas bleek de inschrijving gesloten voor nog enkele spelers.

Het was in een woord geweldig! De hele dames- en herenselectie van AJAX was aanwezig met trainers en bij alle onderdelen stonden spelers om mee te helpen, waarbij alle gelegenheid bestond om handtekeningen te scoren en met hen op de foto te gaan. Alle lof voor AJAX. Daarbij waren ook vele vrijwilligers van Only Friends duidelijk herkenbaar aanwezig om alles in goede banen te leiden.

Allereerst gingen onze 3 spelers rolstoelbasketbal spelen met voetballers van andere G-teams. Winst was niet belangrijk, het plezier stond voorop. Daarna hebben ze een kickbokstraining ondergaan, waarbij

ook de kampioen K1 van de wereld aanwezig was. Als afsluiting hebben ze allerlei fitnessoefeningen beproefd. Helaas was het daarna buiten te nat en zijn we naar de kantine gegaan om een patatje en dergelijke te nuttigen.

Moe maar voldaan ging een ieder naar huis met nog enkele mooie cadeautjes van AJAX. Deze middag zullen ze niet snel vergeten en nu maar hopen dat we volgend jaar weer een uitnodiging krijgen om hieraan deel te mogen nemen.

Mede namens de begeleiders Remco en Jeffrey. Remco, nogmaals bedankt voor het rijden!



Op zoek naar de ultieme ontspanning?
Even een uurtje voor jezelf? Ga dan floaten!

FloatCenter Haaglanden is het eerste float- en massage Center in de regio Den Haag en tevens grootste FloatCenter van Nederland, met vier luxe floatruimten en vele bijpassende vormen van ontspanning en herstel. Genieten van de vormen van ontspanning en tegelijk bewust bezig zijn, met een gezond, ontspannen en goed presterend lichaam.

In ons Center vind je een oase van rust, waarin je volledig kunt ontspannen in een relatief kort tijdsbestek. U doet nieuwe energie op door een uurtje floaten in een niet-claustrofobische floatroom (geen tank!), dus iedereen kan het! Floaten of floating kan eventueel vooraf worden gegaan door een heerlijke lichaamsmassage, Spa-Capsulebehandeling, saunabezoek en/of eventueel een Hamam Wellnessbehandeling.



FloatCenter Haaglanden
Volendamlaan 1162
2547 CZ Den Haag

T 070 - 325 01 68
E Relax@FloatCenterHaaglanden.nl
I www.floatcenterhaaglanden.nl



J. van Toorenborg BV

ADVIESBURO VOOR WARMTE-
KOEL EN ELEKTROTECHNIEK

Al 35 jaar ontwerpen en adviseren wij voor elk gebouw een passende installatie op het gebied van:

- Koeling
- Verwarming
- Luchtbehandeling
- Sanitair
- Elektrotechniek
- Beveiliging

De Perponcherstraat 134-136
2518 TA Den Haag
Postbus 63411
2502 JK Den Haag
Tel: 070 - 361.72.61
Fax: 070 - 360.39.35

Email: info@jvtbv.nl



NL INGENIEURS

Hebben we prijs?

(door Jan Willem Verhallen)

Kameleon doet mee aan de prijsvraag van de gemeente Den Haag

De gemeente heeft een prijsvraag 'Sport zit in iedereen' uitgeschreven omdat te weinig Hagenaars sporten. De gemeente wil samen met sportpartners in de stad bereiken dat dagelijks bewegen en regelmatig sporten vanzelfsprekend wordt voor alle Hagenaars. Er is extra aandacht, voor o.a. senioren en mensen met een beperking. Kameleon biedt nu aangepast sporten voor mensen met een lichamelijke beperking en zou daar heel graag een taak begeleid sporten voor Hagenaars met een chronische ziekte aan toe willen voegen. Het is een nieuw idee, omdat nog geen enkele Haagse aanbieder een aanbod heeft dat specifiek is gericht op begeleid sporten. Wij willen dit graag aanbieden omdat mensen met chronische ziektes/aandoeningen er veel baat bij kunnen hebben. Het gaat om sporten zoals Warmwater-fit/ Aquafitness, revalidatievoortzetting door professionele begeleiders, Fitness, etc. De prijs bedraagt €5.000,-. De uitreiking is op 22 april. We hopen natuurlijk van harte dat we met dit idee in de prijzen vallen!

Warmwater-fit

(door stagiaire Yvette)

Ik ben Yvette. Ik doe de opleiding Sport en Bewegen op het Roc Mondriaan in Delft. Van mijn school uit is het de bedoeling dat we stage gaan lopen, ik moet 125 contacturen maken. Zo loop ik sinds augustus stage bij het Warmwater-fit van Kameleon. Iedere vrijdag van half 3 tot half 9 ben ik aanwezig in het zwembad. Ik geef af en toe een les,

en doe ook de verzorging van de kantine. Van school uit heb ik ook een aantal opdrachten die ik moet uitvoeren in het zwembad. Mijn opdracht is bijvoorbeeld een toernooitje organiseren en een lessenreeks maken en uitvoeren in het zwembad. Ik heb gekozen om hier stage te lopen, omdat ik het leuk vind om mensen te helpen bij het bewegen in het water.

Let op! Wegens feestdagen is de Escamphof gesloten op:

27 april Koningsdag
5 mei Hemelvaartsdag
16 mei tweede pinksterdag
zomervakantie van 11 juli t/m 21 augustus

DSH. Het adres voor al uw sportprijzen!
Sportprijzen - Lasergravure - Relatiegeschenken - Textiel & Bedrukkingen
Promotieartikelen - Gepersonaliseerde sublimatie artikelen

DOMBURG.NL

PROMOPIN.NL

RVS-LASERGRAVEREN.NL

De **GROOTSTE** collectie van Nederland, tegen de **scherpste** prijzen!
Vlotlaan 532 - 2681 TX - Monster - T 0174 422 433 - E info@domburg.nl

**ARM POWERED BY
DOUBLE
PERFORMANCE**

*Improving the efficiency
of Armpower!*
in wheelchair-use

**ERGONOMIE
& EXPERTISE
in rolstoelen & handbikes**

Double Performance: rolstoel & handbike expertisecentrum

Double Performance B.V. tel: + 31(0)182 - 573 833
Antwerpseweg 13/1 email: reacties@doubleperformance.nl
2803 PB Gouda, Nederland website: www.doubleperformance.nl

Bij Kameleon ...

Zin om te dansen?

Dansen is gezond en maakt je blij en gelukkig. Dance is cool!

Bij Kameleon organiseren we dansen voor kinderen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking. Van 6 tot 18 jaar. Op moderne muziek, met een **professionele** dansjuf of meester en allerlei soorten dans. De eerste 3 keer mag je gratis komen proberen, daarna kun je lid worden van Kameleon en krijg je een mooi cadeau.

Heb je een geldige Ooievaarspas? Dan krijg je 100% korting op de contributie.

Wie neem jij in de houdgreep?

Judo is de bekendste zelfverdedigingssport en is erg goed voor het zelfvertrouwen. Bij Kameleon organiseren we judo voor kinderen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking. Van 6 tot 18 jaar. Bewegen is gezond en daarom kijkt de judo juf of meester goed naar wat je wel kan.

De eerste 3 keer mag je gratis komen proberen, daarna kun je lid worden van Kameleon en krijg je een mooi cadeau.

Heb je een geldige Ooievaarspas? Dan krijg je 100% korting op de contributie.

Fit blijven én gezelligheid?

Sportvereniging Kameleon heeft **speciaal voor senioren** een uitgebreid aanbod aan begeleid bewegen/sporten voor elk wat wils.

Wat bieden we?

Warmwater-fit: oefenen in water van 32 graden in de Escamphof (maandag t/m zaterdag)

Gym: op woensdag van 11.00 – 12.00 uur

Koersbal: op maandag van 13.30 – 15.30 uur

Boccia: donderdag van 19.30 – 21.30 uur

Fitness: dinsdag 18.30 – 21.00 uur

Sjoelen: dinsdag 19.30 – 22.00 uur

Soepel blijven? Weer fit worden na een revalidatie?

Heeft u een chronische ziekte en wilt u soepel blijven? Of wilt u na een revalidatie uw conditie terug? Doe dan mee met het Warmwater-fit van Kameleon.

Bewegen is gezond, vooral met een chronische aandoening of lichamelijke beperking zoals reuma of spierziekte. Door oefeningen te doen in extra warm water is bewegen makkelijker en worden stijfheid en pijn klachten minder.

Het water is extra verwarmd (32 graden). De groepen bestaan uit maximaal 18 deelnemers en worden begeleid door vrijwilligers. Escamphof

De Escamphof is volledig aangepast voor mensen met een lichamelijke handicap. Het adres is Escamplaan 57, Den Haag

Ben je sportief en maak je graag het verschil?

Ben je sportief en vind je het leuk om mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking plezier te bezorgen? Word dan vrijwilliger bij Kameleon en begeleid een van de volgende sporten:

ABC diploma zwemmen, Badminton, Boccia, Dansen, Darts, Fitness, Gymnastiek, Judo, Koersbal, Loopbasketbal, Rolstoelbasketbal, Sjoelen, Voetbal of Warmwater-fit.

Wat kun jij verwachten?

Gratis cursus Begeleider Sport voor mensen met een beperking.

W.A. – en ongevallenverzekering
Kortingspas van de Haagsche vrijwilligersorganisatie PEP

Heel veel waardering en voldoening

Wat verwachten we van jou?

Nakomen gemaakte afspraken

VOG (Verklaring omtrent het Gedrag)

Alle activiteiten, behalve het Warmwater-fit, vinden plaats in ons verenigingsgebouw aan het Veldzicht 20, 2543 RT Den Haag.

Gefeliciteerd!

Alweer een jaartje ouder...

We wensen u/je een fijn nieuw levensjaar met een boel gezondheid toe!

De jarigen van april...

- 1 Ruben Belinfante
- 2 Antoon van den Heuvel
- 2 S. Gunes
- 2 Rina Tork Zuiderwijk
- 5 Nel Koetsier
- 5 Maria Gutz– Wegner
- 7 Malieka Santucci– Benaich
- 8 Patrick Pronk
- 8 Johanna Harman Pieschel
- 9 Adam Ouchiacha
- 9 Jan Wingelaar
- 11 Julian Reijners
- 12 Käthe Kamerling
- 15 Hedzer van der Steeg
- 15 Christian Dörr
- 15 Gerda in 't Veld- Koelman
- 16 Nel Otto
- 17 W.J. Ebert
- 18 John Licht
- 19 B.D. Jagernath– Badrie
- 19 A. Borg
- 20 Maria van Rijn– van der Zon
- 20 C.F. Ramzan
- 21 Irene Kraay– Mackay
- 22 Theo van Oppen
- 22 H.C.M.Schaefer– Schoonlingen
- 23 Danny Staak
- 23 Hensly Gans
- 24 Soemintra Orie
- 24 Max Vermaat
- 24 N. Moennasing
- 26 Esmeralda Boers
- 26 Lilian Hagemeijer
- 27 Jaap Stoffels
- 27 Femko Hoogelander
- 27 René ter Schegget
- 28 Henri Dors- Hendriks
- 29 Tiny Bolle– de Pater
- 29 René van der Klaauw
- 29 Paula Hunck
- 30 Elise van Es
- 30 R. Doekharan

En de jarigen van mei...

- 1 Vahide AKtas
- 4 Mickey van der Toorn
- 4 Sonja Mohan– Kanhal
- 5 Hans van der Zwan
- 5 Rardie van Winden
- 6 Ronald Scharroo
- 6 Wil Verhey– Versluis
- 8 Joke Odenkirchen– Kortekaas
- 9 Riet Romeijn
- 9 Parbhawatie Nidhansing-
Bateswar
- 11 Janet Stok– Heppener
- 12 An Busscher– Bertram
- 13 E. van Eygenraam– Switser
- 14 Jolanda Quister
- 15 Kian Hankari
- 15 Joke Fraterman– Goud
- 16 Stefan Yakhlef
- 17 M. van der Meijden
- 17 Hicahm Belhaj
- 17 Annie Kohtz– de Graaf
- 17 Anneke Sluijs
- 18 Bep Bouman
- 19 Romé Agterberg
- 19 Carin Spaans
- 20 Greet van der Zwan
- 20 Dick Buter
- 24 Johnny Vermeulen
- 25 Sateha Dahoe
- 25 Amina Samsodien
- 26 Jozien van Leeuwen– van Oosten
- 29 Jannet Marcus– Visser
- 30 Gerda Harteveld
- 31 mw. Huffenreuter– Mens



Colofon

Veldzicht 20
2543 RT Den Haag
T070-3290453
E isv-kameleon@hetnet.nl
I www.isvkameleon.nl