



Straks samen sporten en spelen in Ronald McDonald Centre Only Friends

De bouw van Ronald McDonald Centre Only Friends is in volle gang. Het Ronald McDonald Centre wordt het eerste sport- en spelcentrum ter wereld voor kinderen met een handicap of chronische aandoening. Op een unieke, groene locatie in Amsterdam-Noord kunnen ze samen sporten en spelen. Het Centre is een veilige plek, waar ze helemaal zichzelf kunnen zijn. Er is een groot aanbod aan sporten en spellen, zodat ieder kind wel iets vindt wat bij hem of haar past. Ook broertjes, zusjes, vriendjes en vriendinnetjes zijn welkom. Bij het Ronald McDonald Centre telt iedereen speelt mee!

Wat is er allemaal te doen?

Het clubhuis vormt het middelpunt van het Centre en kijkt uit over alle activiteiten, zowel binnen als buiten. Kinderen kunnen er bord- en computerspellen doen, films kijken, toneelspelen of gewoon gezellig kletsen. Voor de allerkleinsten is er een speelhoek.

Het Centre bestaat verder uit een sporthal, een zwembad, een fitnessruimte, een dojo (vechtsportruimte) en een theater. Buiten liggen twee ovale arena's verzonken in een verhoogd terrein. Hier kunnen kinderen bijvoorbeeld voetballen, fietsen of atletiek beoefenen, omringd door tribunetrappen en bomen. En op het Cruyff Court en de OMO Speelheuvel kunnen ze naar hartelust spelen.

Iedereen speelt mee!

Doe ook mee

Om de bouw en exploitatie te kunnen bekostigen is Ronald McDonald Centre Only Friends volledig afhankelijk van donaties, giften en sponsoring. Blijf niet langs de zijlijn staan, maar kom het veld in en doe ook mee!

Word lid

Alle kinderen en jongeren (tot 25 jaar) die vanwege een beperking niet zo goed mee kunnen doen bij een reguliere sportclub zijn van harte welkom bij Only Friends. De sporters van Only Friends kunnen straks terecht in het Ronald McDonald Centre. Meer informatie over lidmaatschap? Bel dan 020-633 55 10.

Word donateur

Word donateur van het Centre en maak op die manier mogelijk dat kinderen met een handicap of chronische aandoening samen kunnen sporten en spelen. Voor 15 euro per jaar bent u al donateur. Meld u aan op onze website: www.ronaldmcdonaldcentre.nl. Een eenmalige donatie is natuurlijk ook van harte welkom. Uw financiële bijdrage kunt u overmaken op rekeningnummer 14.05.82.150.



Zet een actie op

Iedereen kan het Ronald McDonald Centre steunen door zelf het initiatief te nemen tot een fondsenwervende actie. Er is vanalles mogelijk: een recordpoging, een bazaar, een kunst- of kerstmarkt, een sporttoernooi of collecte. U kunt een actie telefonisch of via de website aanmelden. Het Centre support uw actie graag, bijvoorbeeld bij het verkrijgen van publiciteit.

Kijk op de website

Op onze website staat alle informatie voor leden, sponsors, donateurs, mensen die een actie willen opzetten en kinderen die een werkstuk willen schrijven over Ronald McDonald Centre Only Friends. Ook alle nieuwtjes over sportclub Only Friends en de stand van zaken op de bouwplaats van het Centre zijn op de site te vinden. Kijk dus snel op www.ronaldmcdonaldcentre.nl.

Stichting Ronald McDonald Centre Only Friends • Postbus 36439, 1020 MK Amsterdam
e-mail: info@ronaldmcdonaldcentre.nl • telefoon: 06-22 414 018 • bankrekening: 14.05.82.150

www.ronaldmcdonaldcentre.nl



Sport mee bij Only Friends!

Begin 2010 kunnen kinderen met een handicap of chronische aandoening samen sporten en spelen in een eigen sport- en spelcentrum: Ronald McDonald Centre Only Friends in Amsterdam-Noord.

Tot die tijd kunnen kinderen met een lichamelijke of verstandelijke handicap terecht bij de club Only Friends op diverse locaties in Amsterdam. Het aanbod bestaat uit aerobics, fitness, goalbal, handbal, judo, kickboksen, rolstoelbasketbal en voetbal. Natuurlijk worden de kinderen begeleid door ervaren, gediplomeerde en enthousiaste trainers.

"Mijn zoon deed tijdens de eerste training onverwacht gelijk met alles mee. Hij wilde vandaag wéér sporten. Dat zegt genoeg!"
– bericht van een moeder uit het gastenboek

Word ook lid! Het aanbod van Only Friends bestaat uit:

Aerobics

Fitness

Handbal

Kickboksen

Rolstoelbasketbal

Voetbal

Judo

Goalbal

Aerobics

Tijdens deze les leer je leuke danspasjes, die worden gecombineerd met conditie- en stretchoefeningen. Natuurlijk met opzwepende muziek!

Iedereen kan op zijn eigen niveau sportief dansen. Je bepaalt zelf welke oefeningen je doet en hoe intensief. Zittend op de grond of vanuit je rolstoel beweeg je mee: een goede manier om swingend te werken aan je conditie en coördinatie!

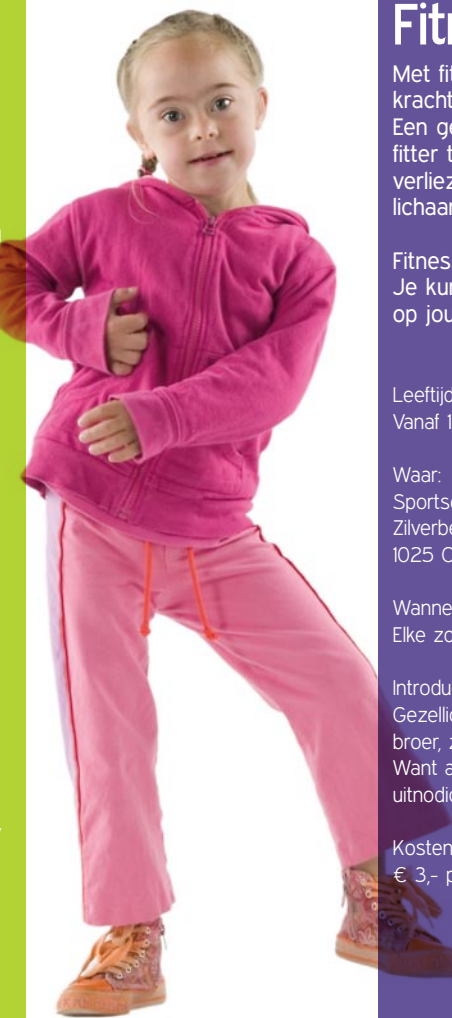
Leeftijdsgroep:
Van 6 tot 25 jaar.

Waar:
Sportschool Pancration
Zilverberg 68 B
1025 CJ Amsterdam Noord.

Wanneer:
Elke zondag van 11.00 tot 12.00 uur.

Introduc e:
Gezellig sporten met je moeder, vader, broer, zus, vriend of vriendin? Dat kan! Want als lid mag je een introduc e uitnodigen.

Kosten:
  3,- per persoon per les.



Fitness

Met fitness train je conditie, kracht en uithoudingsvermogen. Een geweldige sport om jezelf fitter te voelen, gewicht te verliezen en bewust met je lichaam om te gaan!

Fitness is voor iedereen geschikt. Je kunt de apparatuur afstellen op jouw mogelijkheden.

Leeftijdsgroep:
Vanaf 14 jaar.

Waar:
Sportschool Pancration
Zilverberg 68 B
1025 CJ Amsterdam Noord.

Wanneer:
Elke zondag van 10.00 tot 13.00 uur.

Introduc e:
Gezellig sporten met je moeder, vader, broer, zus, vriend of vriendin? Dat kan! Want als lid mag je een introduc e uitnodigen.

Kosten:
  3,- per persoon per les.



Handbal

Handbal is een snelle, technische sport waarbij je voortdurend in beweging bent. Je leert gooien, vangen en natuurlijk scoren!

Handbal is geschikt voor iedereen die samen met andere kinderen een mooie prestatie wil leveren.

Leeftijdsgroep:
Vanaf 6 jaar.

Waar:
Sporthal ICL
Zuideinde 6
1121 CL Landsmeer.

Wanneer:
Elke woensdag van 13.30 tot 14.30 uur.

Kosten:
  15,- per seizoen (10 maanden).



Kickboksen

Kickboksen kan het best beschreven worden als een combinatie van het traditionele boksen (stoten) en karate (trappen). Met kickbokslessen ontwikkel je je conditie, kracht en coördinatie. Deze sport is erg goed voor je zelfvertrouwen!

De kickbokstrainingen zijn fysiek zwaar, maar toch voor iedereen geschikt.

Leeftijdsgroep:
Vanaf 10 jaar.

Waar:
Sportschool Pancration
Zilverberg 68 B
1025 CJ Amsterdam Noord.

Wanneer:
Elke zondag van 10.00 tot 11.00 uur.

Introduc e:
Gezellig sporten met je moeder, vader, broer, zus, vriend of vriendin? Dat kan! Want als lid mag je een introduc e uitnodigen.

Kosten:
  3,- per persoon per les.



Rolstoelbasketbal

Rolstoelbasketbal is een dynamische sport met snelle manoeuvres. En het is bovendien heel spectaculair om te zien!

Bij rolstoelbasketbal is het dribbelen (lopen met de bal aan de hand) vervangen door pushen aan de rolstoelhoepel. De bal houdt je op schoot. Iedereen kan meedoen!

Leeftijdsgroep:
Vanaf 6 jaar.

Waar:
Sporthal ICL
Zuideinde 6
1121 CL Landsmeer.

Wanneer:
Elke woensdag van 13.30 tot 14.30 uur.

Vervoer:
De chauffeur van het rolstoelbasketbal kan je vertellen welke mogelijkheden er zijn voor jouw vervoer van en naar de les.

Kosten:
  15,- per seizoen (10 maanden).



Voetbal

Voetbal is de populairste sport van Nederland. Niet gek, want het is een hele gezonde  n gezellige sport. Je leert stap voor stap trucjes met de bal, je traptechniek wordt verbeterd en speciale oefeningen zorgen ervoor dat je een betere conditie krijgt.

Leeftijdsgroep:
Van 5 tot 20 jaar.

Waar:
Voetbalvereniging
JOS Watergraafsmeer
Sportpark Drieburg
Drieburgpad 3
1097 HK Amsterdam

Wanneer:
Elke woensdag:
14.00 tot 15.00 uur (5 tot 10 jaar)
15.30 tot 16.30 uur (11 tot 14 jaar)
17.00 tot 18.00 uur (15 tot 20 jaar)

Vervoer:
Er rijdt een pendelbusje tussen het Amstelstation en JOS Watergraafsmeer.

Kosten:
  15,- per seizoen (10 maanden).



Judo

Judo is een stoere sport, waarbij je goed leert stoeien. Natuurlijk wel volgens de regels! Judo is goed voor je coördinatie en je zelfvertrouwen. Drukke kinderen leren hoe ze beter met hun energie kunnen omgaan.

Judo is geschikt voor iedereen. Ook als je niet of moeilijk kunt lopen, maar wel kunt kruipen, kun je meedoen.

Leeftijdsgroep:
Vanaf 6 jaar.

Waar:
Sportschool Pancration
Zilverberg 68 B
1025 CJ Amsterdam Noord.

Wanneer:
Elke zondag van 12.00 tot 13.00 uur.

Introduc e:
Gezellig sporten met je moeder, vader, broer, zus, vriend of vriendin? Dat kan! Want als lid mag je een introduc e uitnodigen.

Kosten:
  3,- per persoon per les.



Goalbal

Goalbal is er speciaal voor kinderen die niet of niet goed kunnen zien. Alle spelers dragen een geblindeerde skibril, zodat iedereen gelijke kansen heeft. Bij goalbal probeer je zo goed mogelijk het doel te verdedigen. Je speelt met een rinkelbal, zodat je hoort uit welke richting de bal komt. Iedereen is dus aangewezen op het gehoor en op concentratie.

Goalbal is een teamsport en geschikt voor iedereen, maar met name voor slechtziende of blinde kinderen.

Leeftijdsgroep:
Tot 25 jaar.

Waar:
Over-Y college in de gymzaal
Floraweg 170
1032 ZG Amsterdam Noord.

Wanneer:
Elke woensdag van 17.00 tot 18.30 uur.

Kosten:
De kosten van goalbal worden nog bepaald.

