



# Informatieblad Sport en gezond leven



## Sport en gezond leven

Er zijn in Alkmaar heel veel sportclubs. Bijna altijd kunt u het sporten en het lidmaatschap van de club met het tegoed op de AlkmaarPas betalen. Kinderen die willen sporten, kunnen soms een bijdrage krijgen uit een fonds, zoals het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Er zijn mensen en instellingen die u kunnen helpen met het aanvragen deze bijdrage, zoals de sportregisseurs.

### Alkmaar Actief

Op Alkmaar Actief kunt u alle sportaanbieders van Alkmaar en hun aanbod vinden. Alle sporten voor jong en oud, sportevenementen, proeflessen en nog veel meer. Op hun website kunt u zien welke activiteiten er allemaal aangeboden worden en kunt u zich aanmelden voor een activiteit die bij u past.

[www.alkmaaractief.nl](http://www.alkmaaractief.nl)



### Alkmaar Sport

Alkmaar Sport organiseert regelmatig sportactiviteiten in Alkmaar. Daarnaast heeft Alkmaar Sport activiteiten voor mensen die ouder zijn dan 50 jaar. Volwassenen en kinderen kunnen zwemles krijgen. Met een AlkmaarPas kunt u met korting schaatsen en zwemmen of een Sportpas aanschaffen. Een sportregisseur kan helpen als u niet weet waar u kunt sporten. Sportregisseurs helpen ook om te kijken welke sport bij u past. En als uw kinderen willen sporten, helpen ze bij het aanvragen van een bijdrage uit een fonds.

[www.alkmaarsport.nl](http://www.alkmaarsport.nl)

### Sport-Z

Stichting Sport-Z bouwt aan een samenleving waarin iedereen mee kan doen. Door middel van sport en bewegen brengen wij mensen in beweging voor wie dit niet vanzelfsprekend is. In Alkmaar vinden we dat iedereen moet kunnen sporten. Ook als je bijvoorbeeld een lichamelijke of geestelijke beperking hebt moet je gewoon mee kunnen doen. Het is niet vreemd als je dan veel vragen hebt, bijvoorbeeld over vergoedingen en vervoer, maar ook als je nog niet weet welke sport bij je past kan je hulp nodig hebben. Daarom werken we samen met Stichting Sport-Z. Sport-Z organiseert ook zelf sportactiviteiten voor kinderen en volwassenen die bij de andere activiteiten niet mee kunnen doen, omdat ze niet goed in de groep passen.

[www.sport-z.org](http://www.sport-z.org)





# Informatieblad Sport en gezond leven



## AlkmaarPas



De AlkmaarPas is een pasje waarmee u in Alkmaar leuke dingen kunt doen. Op bepaalde plekken krijgt u korting. Bijvoorbeeld bij sporten, ouderbijdragen en op uw bibliotheekabonnement.

[www.AlkmaarPas.nl](http://www.AlkmaarPas.nl)

## Sportpaspoort

Het Sportpaspoort is uw eigen pasje. Met het pasje krijgt u korting bij de ijsbaan en bij zwembaden. Het sportpaspoort kost € 46,00 en voor kinderen tot 18 jaar € 27,00. U moet hem wel zelf kopen. Hij is 12 maanden geldig. Als u een laag inkomen hebt, kunt u korting krijgen op het Sportpaspoort. U kunt ook kaartjes voor 10 keer kopen (meerrittenkaarten). Dit is goedkoper dan 10 losse kaartjes.

<https://www.alkmaarsport.nl/over-ons/sportpas/>

## Wijkcentra

In de wijken van Alkmaar staan wijkcentra. Wijkcentra organiseren activiteiten voor buurtbewoners. Bijvoorbeeld kookworkshops, kaartavonden of biljarten. Maar ook hebben zij vaak activiteiten om in beweging te blijven. Zoals yoga of gymnastiek.

[www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wijk-en-buurtcentra/](http://www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wijk-en-buurtcentra/)



## Programma's gezond leven

Om gezonder te leven, kunt u begeleiding krijgen. Er zijn in Alkmaar diverse programma's. Meestal kunt u (bijna) gratis meedoen. Uw huisarts kan u doorverwijzen.

## SportWerkt!

Heeft u een Bijstandsuitkering en wilt u uw levensstijl verbeteren? Bij SportWerkt! werkt u drie dagdelen per week met anderen aan een gezondere en actievere levensstijl. En kijken ze of u (betaald) werk of een opleiding kunt vinden.

[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)





# Informatieblad Sport en gezond leven



## Fondsen

Er zijn organisaties die zich inzetten voor bepaalde groep mensen. Zij geven soms ook geld aan mensen. Dat heet dan een fonds. Er zijn verschillende fondsen.

Sommige fondsen helpen bij het aanschaffen van dingen die mensen nodig hebben. Andere fondsen helpen kinderen die niet naar sport of cultuuractiviteiten kunnen gaan. De sportregisseur in uw wijk of een sociaal werker geldt aanvragen als uw kind (tot 18 jaar) wil sporten.

## Sociaal werk

Soms lukt het even niet zo goed alleen. U kunt in de knoop raken. Bijvoorbeeld met uw werk, geld, gezondheid of huis. Een sociaal werker (ook wel maatschappelijk werker genoemd) kan u dan helpen. Hij of zij luistert naar u. Ze helpen met het ordenen van wat er allemaal gebeurt. Hij of zij weet wat er mogelijk is om uw probleem op te lossen. U kunt ook praktische hulp krijgen. Bijvoorbeeld bij het invullen van een formulier, begeleiding bij gesprekken met de gemeente of een zorginstelling. Of ze helpen u op weg bij een nieuwe activiteit. Ze kunnen ook geld voor u aanvragen bij een fonds als uw kind (tot 18 jaar) wil sporten.

[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)



☎ 088 00 75 000