



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 het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Er zijn mensen die kunnen helpen deze bijdrage aan te vragen. Deze mensen noemen we een sportregisseur.

Sportregisseur

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.

Alkmaar Zuid:

Sportregisseur Nikita – 06-430 409 90
n.rutte@alkmaarsport.nl

Alkmaar Noord & Buitengebieden:

Sportregisseur Yuri – 06-341 641 17
y.cornelisse@alkmaarsport.nl

Alkmaar West en Alkmaar Oost:

Sportregisseur Younes – 06-144 185 27
y.abrari@alkmaarsport.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/>

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.

www.alkmaarsport.nl





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

Wijkcentra



In de wijken van Alkmaar staan wijkcentra. Wijkcentra organiseren activiteiten voor buurtbewoners. Bijvoorbeeld kookworkshops, kaart-avonden 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/

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



088 00 75 000

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 geld aanvragen als uw kind (tot 18 jaar) wil sporten.



Informatieblad Sport en gezond leven



Gezond in Nederland

Op de website [GezondinNederland.info](https://www.gezondinnederland.info) vindt u informatie in het Arabisch en Tigrinya over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over verzekeringen, schulden, medicijnen, de huisarts, veilig deelnemen in het verkeer. Ze geven informatie voor iedereen, er staat ook heel veel informatie op over zorg voor en hulp aan kinderen.

<https://www.gezondinnederland.info>



☎ 088 00 75 000

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