

join2bike

Belgian Power vzw

“alleen ga je sneller, samen kom je verder”

Afrikaans gezegde

Woord vooraf

Belgian Power beoogt eenieder, met of zonder beperking, aan het bewegen inzonderheid fietsen te krijgen en te houden.

Het staat onomstotelijk vast dat bewegen uitermate goed is voor lichaam en geest. Einstein's woorden 'Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving!' zijn dus niet profetisch maar een gewone vaststelling. En als het alleen bewegen, fietsen wat moeilijker is, aarzelen wij van Belgian Power niet een helpende hand te bieden.

Samen bewegen, samen fietsen heeft zoveel meer in zich. We kunnen dan zonder dralen volgende quote bevestigen:

'I don't ride a bike to add days to my life. I ride a bike to add life to my days!'

We worden er met z'n allen samen beter van! Het is toch raar dat zo iets simpels als op pedalen duwen een mens kan overvallen als een moment van puur geluk. Kortom… ik kan alleen maar uitschreeuwen:
Sterk aanbevolen!



Luc Gielen
Voorzitter Belgian Power vzw

join2bike

een uniek beweegproject

Fietsen is gezond. Om fit en gezond te zijn, moet je sporten. Regelmatig sporten kan preventief werken om bepaalde ziektes te vermijden.

Op regelmatige basis gaan fietsen is één van de beste manieren om het risico op gezondheidsproblemen gerelateerd aan een zittend leven te voorkomen.

Fietsen is een laagdrempelige sport en kan beoefend worden door mensen van alle leeftijden, ongeacht hun fysieke toestand. Het is plezant, goedkoop en goed voor het milieu. Handbikers en ligfietsers hebben dezelfde cardiovasculaire en andere gezondheidsvoordelen als gewone tweewielers. Zelfs de mentale kracht van een fietser zal verbeteren. Depressie, stress en angst zullen verminderen. Dit als gevolg van het effect van de inspanning op zich maar ook door het genot van het fietsen.

Samen gaan fietsen, schept een band en creëert een gevoel van samenhorigheid. De deelnemers van een fietsgroep stimuleren en motiveren elkaar om hun grenzen te verleggen om alzo naar een betere conditie te groeien.



‘ Het is lang geleden dat ik op fysiek vlak zoveel vooruitgang boekte en dat geeft enorm veel moed voor de toekomst ‘ (Vic)



‘Join2bike bezorgt me niet alleen het fysieke plezier van het fietsen in groep, maar het geeft me ook een enorme morele voldoening om samen met anderen grote uitdagingen aan te pakken. Join2bike maakt van mij een rijker mens.’ (Luk)

'Tijdens mijn revalidatie kwam ik in contact met join2bike en leerde zo weer fietsen ondanks mijn handicap. Later sloot ik mij aan en kreeg zo een nieuwe boost om mijn leven 'met een verlamde linkerzijde' (vooral arm en been) op een nieuw spoor te zetten met de hulp van mijn familie. Zo vermeed ik een depressie. (Lieve)

‘I feel lighter, having left behind on top of the Kaunertal glacier road my anger over being disabled. The words “alleen ga je sneller, samen kom je verder” show me a different perspective on my limitations. I feel I have now a blank page to start writing my life from scratch.’ Ariana





join2bike

een uniek beweegproject

Join2bike is een beweegproject

bedoeld om mensen te helpen op een gezonde en wetenschappelijk verantwoorde manier te sporten, vooral fietsen, een fietsclub zo je wil. Maar geen gewone. Bij ons staat niet de prestatie op zich centraal, wij zijn niet competitief ingesteld, wij meten niet af aan elkaar. Wij willen iedereen laten genieten van het fietsen.

Hierbij willen we geen enkele uitdaging uit de weg gaan: iedereen is welkom, man of vrouw, jong of oud, fysiek beperkt of niet.

Door samen te trainen, proberen we mensen van elkaar te laten leren.

Wij leren mensen conditie opbouwen, uitdagingen aangaan, grenzen verleggen, zich aanpassen aan veranderde omstandigheden, ongeacht hun fysieke capaciteiten, hun gebreken, hun beperkingen. Want wat we geleerd hebben in al die jaren is dat iedereen zo wel zijn beperking heeft.

Wat wij doen ?

Wij organiseren opbouwende trainingsritten voor de recreatieve fietser vanaf 15 jaar, info-avonden over sportvoeding, fietstechnieken en andere items die onze leden boeien. Wij bieden een zo goed mogelijke ondersteuning tijdens het sporten, zowel materieel als paramedisch. Wij zorgen voor aangepaste fietsen via onze fiets-o-theek.

Geïnteresseerd ?

Neem contact met ons op via
info@join2bike.be
www.join2bike.be

3 pijlers

join to bike

Kom met ons mee fietsen. We trainen op zondag voormiddag en we geven je nuttige tips om tijdens de week individueel verder te trainen.



join too bike

Kom ook met ons mee fietsen. Mensen met een fysieke beperking zijn bij ons welkom. Wij willen inclusief sporten aanmoedigen.



join two bike

We nemen mensen met een ernstige fysieke beperking op sleeptouw want we willen met onze aangepaste tandems grenzen verleggen.



Fiets-o-theek NIKO

Tijdens hun revalidatie worden mensen met een fysieke beperking gestimuleerd om te sporten. Fietsen is daarbij een belangrijk onderdeel. Het kan aan lage intensiteit, zorgt voor beweeglijkheid van de gewrichten, versoepelt de spieren, verbetert de kracht en uithouding en het zorgt voor een zekere basismobiliteit.

Wanneer de revalidatie ten einde loopt en deze mensen worden klaargestoomd om terug te keren naar een thuissituatie, worden zij geconfronteerd met een enorme financiële last voor aanpassingen aan de woning, wagen, leefomgeving.

De aanschaf van een sportieve, aangepaste fiets is dan meestal niet meer aan de orde wegens te duur. Het op regelmatige basis trainen op de fiets valt stil. De opgebouwde conditie gaat verloren. Later hebben ze vaak de moed niet meer om er opnieuw aan te beginnen. Van uitstel komt vaak afstel.

Om in deze leemte te voorzien, bouwen wij een fiets-o-theek uit om mensen met een fysieke beperking de mogelijkheid te bieden een aangepaste, sportieve fiets te ontlenen aan een billijke prijs (lees onderhoudskosten) om zo hun opgebouwde conditie te onderhouden en/of te verbeteren.

Dit kost evenwel handenvol geld. De kostprijs van een ligfiets, handbike of andere aangepaste fiets schommelt al gauw tussen 4000 en 10.000 euro.

Wil jij helpen met de uitbouw van de fiets-o-theek ? Neem contact met ons op:

luc.gielen@belgianpower.be
tel 0486 712852

fiets-o-theek NIKO

fiets-o-theek Niko
is een samenwerking met het
fiets-adviescentrum voor personen
met een fysieke beperking van het
Universitair Ziekenhuis Leuven
Campus Pellenberg

Informatie over dit adviescentrum via
revalidatiecentrum@uzleuven.be
of via telefoon 016 338700

UZ LEUVEN
Campus Pellenberg



De fiets-o-theek werd genoemd naar Nikolaas, een jong verkeersslachtoffer, die na een maandenlange revalidatie en trainingen in 2011 de top van Mont Ventoux bereikte op een tandem en sindsdien alleen de uitdaging aangaat.

Fiets ontlenen

Een fiets ontlenen uit de fiets-o-theek ?
Dat kan.

Neem contact op via

info@belgianpower.be

of via telefoon
0486 712852

fiets-o-theek
NIKO




i.s.m. Bieke Wittebolsfonds

Locked-in, not locked out !

Soms kan het leven hard zijn en loopt het niet zoals je het had voorgesteld. Van de ene dag op de andere lig je in een ziekenhuisbed en kan je nog alleen met je ogen bewegen.

Dit overkwam Etienne, Vera en Freddy, drie verschillende mensen, met een andere achtergrond. Ze werden getroffen door een herseninfarct waarbij een ernstige verlamming van de spieren van het gelaat, mond, tong en ledematen optreedt. Enkel verticale oogbewegingen kunnen nog vrijwillig uitgevoerd worden. Dit heet het locked-in syndroom: je bent niet in coma, je bent volledig bewust van wat er om je heen gebeurt, je kan alleen niet meer bewegen, je zit als het ware opgesloten in jezelf.

Opeens word je geconfronteerd met een andere ik. Je plannen, je verwachtingen, je toekomstbeeld worden overhoop gegooid en je wordt niet meer au serieux genomen. Velen veronderstellen dat de levenskwaliteit van mensen met locked-in niet veel meer voorstelt, maar niets is minder waar.

Als bevoorrechte getuigen beseffen wij van join2bike dat deze mensen torenhoog respect verdienen omwille van hun wilskracht en doorzettingsvermogen bij hun revalidatie. Mits de hulp van hun omgeving kunnen zij nog een kwaliteitsvol leven uitbouwen, nieuwe uitdagingen aangaan, mooie dromen nastreven.

Locked-in, not locked out wil bovenstaande boodschap uitdragen. Kunnen we dit mooier in de kijker zetten dan door samen op een aangepaste tandem hoge bergen te verzetten?

'Fietsen geeft ons allebei moed. En moed is geen overbodige luxe. Een beperking kan een mens niet altijd overwinnen, een berg wel.'
(Vera en Eric in De Standaard, juni 2014)



LOCKED OUT

Samenwerking

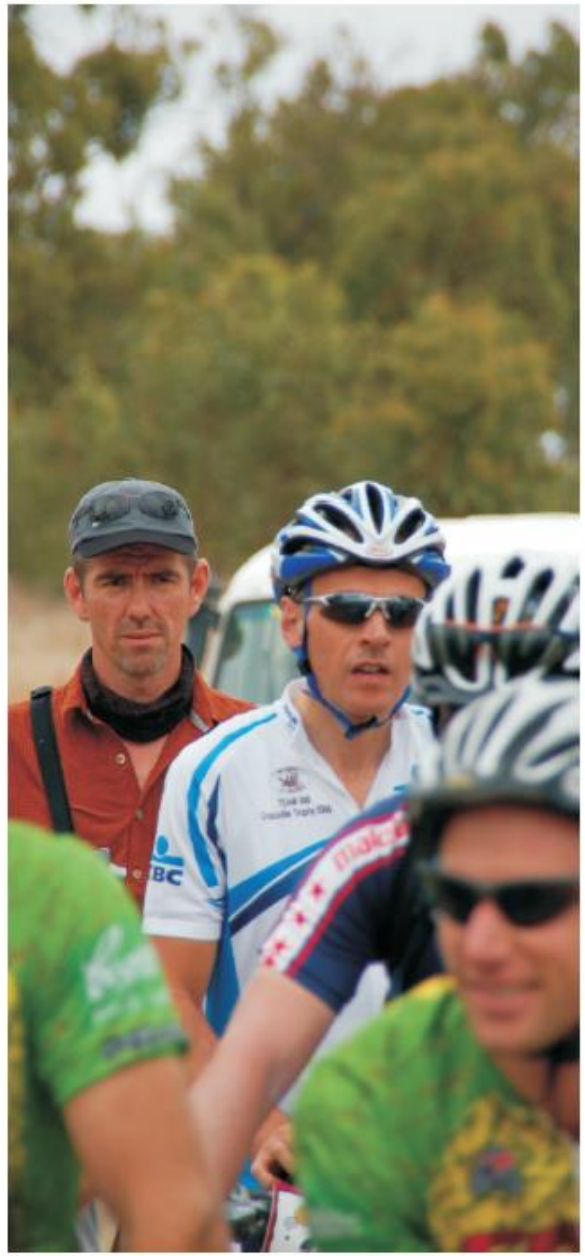
Wij van Belgian Power zijn steeds op zoek naar sportieve uitdagingen die we samen met mensen met een beperking kunnen aangaan. De participatie van rolstoelatleten aan reguliere sportevenementen is echter niet vanzelfsprekend. Nog al te vaak worden zij geweigerd onder het mom van veiligheid of ontoegankelijkheid.

Maar er is beterschap. Bij onze zoektocht naar mogelijkheden stootten wij in 2015 op de 'Clash der Titanen', geörganiseerd door 'den Halven van Damme' vzw. Deze vereniging uit Damme draagt haar sociaal karakter hoog in het vaandel en wil mensen met een beperking uitdagen om deel te nemen aan hun duatlon/triatlon.









Belgian Power

Aut inveniam viam aut faciam

Belgian Power is een kleine vzw die haar wortels heeft in de Australische Outback. Drie volhardende verpleegkundigen verbonden aan UZ Leuven namen in 2006 deel aan de Crocodile Trophy, de hardste en langste en meest avontuurlijke mountainbike-race ter wereld. Ze werden niet alleen 'crazy' bevonden door de Aussies maar dezen waren ook ondersteboven van de 'power' die er schuilde bij deze Belgische 'nuts'. Belgian Power werd geboren

- Sportief extreem
- Grensverleggend avontuurlijk
- Inspirerend
- Organisatorisch ondernemend
- Sociaal geëngageerd

Belgian Power wil gezonde recreatieve sportbeoefening, wielersport in het bijzonder, op een kwalitatieve en professionele manier bevorderen, stimuleren en coördineren. Hierbij wordt een maximale integratie van sporters met een fysieke beperking tot aller welzijn nagestreefd. Belgian Power helpt ieder een eind op de sportieve weg: 'Aut inveniam viam aut faciam'. Met het beweegproject join2bike en de fiets-o-theek Niko geeft Belgian Power een unieke invulling aan die helpende hand !

Ons steunen ?

Om de werking van onze vzw te continueren, hebben wij financiële middelen nodig. Ook de uitbouw van onze fiets-o-theek vraagt handenvol geld. U kan een steentje bijdragen, door een schenking, een initiatief, sponsoring, als individu, bedrijf, service club.

alle hulp is welkom

Voor al uw initiatieven
neem contact op met

Luc Gielen
luc.gielen@belgianpower.be
tel. 0486 712852

BELGIAN POWER VZW

Onze partners

ottobock.

VLAAMS-BRABANT

Rotary Zaventem

den HALVEN van DAMME VZW

ENGIE

De Miester

FIETSLAB
PARTNER IN FIETS MOBILITEIT

weisseespitze
die pure lust am leben

VAN HOVE



www.join2bike.be











YouTube



join2bike

een beweegproject van
Belgian Power vzw
Maatschappelijke zetel
Koetsweg 34, 3010 Kessel-Lo
Tel. 016 258340
info@join2bike.be
rek.nr. IBAN BE 90 0688 9386 5232
b.t.w. nr. BE 0840.047.912

drukkerij Ameel Leuven



v.u. Jan Saelen, Bergstraatje 19,2580 Putte