

Voorwoord


Prof. dr. Bert van der Heijden is er trots op dat Sporten voor Sophia het Sophia Kinderziekenhuis ondersteunt.

'Sporten voor Sophia en Sophia horen bij elkaar'

Sporten voor Sophia en Zeeland Sport voor Sophia hebben in Zuid-West Nederland een fantastische naam opgebouwd. De grote opkomst, de hoge opbrengst en het enthousiasme van iedereen die zich inzet om dit festijn te realiseren, maken duidelijk dat iedereen het Sophia Kinderziekenhuis een warm hart toedraagt. We hopen dat ook dit jaar weer heel veel sporters, sportscholen en bedrijven zich opgeven om met elkaar te fietsen en te aquarobicen. Na twintig jaar onder de bezielende leiding van Marieke Joziassen is de organisatie van de 21e editie nu in handen van Stichting Vrienden van het Sophia. De 5e editie van Zeeland Sport voor Sophia wordt georganiseerd door de Kiwanis Schouwen-Duiveland. Onveranderd blijft dat de op-

brengst van het evenement bestemd is voor de verbetering van zorg voor zieke kinderen. In 2012 gaan we ons inzetten voor het project 'Laat kinderlongen een levenlang bewegen'.

Namens alle patiënten en medewerkers van het Sophia Kinderziekenhuis wens ik jullie heel veel sportief plezier.



Prof. dr. Bert van der Heijden

Hoofd Kindergeneeskunde Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis



Doelproject

Laat kinderlongen een leven lang bewegen: 'Zie met de MRI'

Vanaf de geboorte zijn longen een leven lang in beweging om zuurstof op te nemen en koolzuur uit te ademen. Of je nu slaapt of meedoet aan Sporten voor Sophia: je ademt altijd door. Het gaat als vanzelf, het kost weinig energie en moeite. Zo'n 8 miljoen adembewegingen per jaar. Ernstige ziekte op de kindereleeftijd kan bij veel kinderen de longgroei verstoren waar ze hun hele leven last van hebben, ademteug na ademteug, jaar in jaar uit. Deze kinderen kunnen hierdoor niet meespelen met hun leeftijdsgenootjes en zijn vaak afwezig van school. Helaas is deze achterstand van de longgroei niet meer te herstellen.

Om de longgroei bij zieke, maar ook bij gezonde kinderen te verbeteren hebben we gevoelige en veilige meettechnieken nodig die we regelmatig moeten kunnen herhalen. In het Sophia hebben we magneetscan (MRI) technieken ontwikkeld waarmee we zonder gebruik van schadelijke straling de groei en de bewe-

gelijkheid van de longen bij kinderen meten en onderzoeken.

Met uw bijdrage aan Sporten voor Sophia kunnen we met de MRI bij een groot aantal kinderen de longinhoud en afmetingen van de luchtwegen meten. Hiermee kunnen we tijdens de zwangerschap en in de eerste levensjaren onvoldoende longgroei opsporen. Verder komen we meer te weten over de invloed van longgroei op het ontstaan van astma. Ook kunnen we met de MRI het bewegen van de longen onderzoeken bij kinderen met moeilijk te behandelen astma, met aangeboren long/luchtweg afwijkingen, met aangeboren hartafwijkingen en van kinderen met taaislijmziekte (Cystic Fibrosis). Dit doen we voor en na toediening van medicijnen om te zien welke medicijnen het beste helpen om een normaal leven te leiden. Met uw inspanning helpt u kinderlongen een leven lang gezond te laten bewegen.

Prof. dr. Harm Tiddens

Kinderlongarts Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis

**SPORTEN VOOR
SOPHIA 2012**

Sporten voor Sophia praktisch

Sporten voor Sophia hetzelfde concept, een nieuwe organisator. De Stichting Vrienden van het Sophia organiseert vanaf 2012 het evenement. Dit betekent nieuwe mensen.

Manon Gommers van de Stichting Vrienden is het aanspreekpunt voor de organisatie van het evenement in Rotterdam. Jenny de Jongh zal de contacten met de sportscholen en bedrijven voor haar rekening nemen. De organisatie van Zeeland Sport voor Sophia is in handen van Marcel Willemse. Bij vragen kan je altijd contact opnemen via telefoonnummer 010 - 7036750 of een e-mail sturen aan info@sportenvoorsophia.nl.

Inschrijven

Inschrijving voor de verschillende sportevenementen van Sporten voor Sophia kan via een sportschool of een bedrijf. Het inschrijfgeld bedraagt € 10 per persoon en moet betaald worden aan de sportschool of het bedrijf. Na betaling krijg je het sponsorboekje dat je kunt gebruiken om sponsors

te werven. Het boekje is tevens het bewijs van inschrijving op de dag van het evenement. Vergeet niet om het mee te nemen!

Sponsors

Naast het inschrijfgeld vragen we je om **minimaal € 45** sponsorgeld bij elkaar te brengen. Meer ophalen mag, graag zelfs. Zoek sponsors bij familie, vrienden, collega's en bedrijven (om de hoek). Als je een **topsponsor van € 2.500** of meer vindt, krijg je het prachtige verbronsde beeldje van Sophietje.

Sponsorgeld

Om de verwerking van het sponsorgeld zo veilig en efficiënt mogelijk te laten verlopen vragen we je de onderstaande regels te volgen.

In verband met jouw veiligheid en die van de anderen: geen contant geld inleveren op de dag van het evenement!

Giften via incasso ≥ € 45

- Gebruik de incassoformulieren alleen voor giften ≥ € 45
- Let erop dat de gever het incassoformulier ondertekent
- Stuur nadat je klaar bent met het bij elkaar brengen van je sponsorgeld de incassoformulieren naar:

Stichting Sporten voor Sophia

Postbus 2060
3000 CB Rotterdam

Cash giften ≤ € 45

- Stort het opgehaalde bedrag aan contanten eerst op je eigen rekening
- Maak nadat je klaar bent met het bij elkaar brengen van je sponsorgeld het bedrag (vòòr 20 januari 2012) over naar:

Stichting Sporten voor Sophia

ABN AMRO 44.90.95.975

Rotterdam

o.v.v. naam/code sportschool en
aanmeldnummer



**SPORTEN VOOR
SOPHIA 2012**

De spelregels

Centraal staat deelname, niet prestatie!

Wie mogen er meedoen?

Je kunt als team meedoen via een sport-school of bedrijf. Vraag familie, (sport)vrienden en collega's of ze jouw team willen versterken.

Supporters

Supporters zijn van harte welkom om vanaf de tribunes de sporters aan te moedigen.

Vóór aanvang van het sporten

Deelnemers wordt verzocht **zich één uur vóór aanvang** te melden bij de inschrijfbalie in de hal van het sportcentrum. Elke deelnemer krijgt een T-shirt. We vragen je dit T-shirt het eerste uur te dragen als dank aan de sponsors. Een fotograaf maakt een foto van het team. De foto's zijn via de website te downloaden.

Fietsen

Gelieve de fietsen niet te verplaatsen. Mankeert er wat aan de fiets, steek je hand op of roep één van de monteurs.

(Sport)Tas

Neem geen waardevolle spullen mee. Laat geen spullen achter in de kleedkamers. Zet je (sport)tas aan de zijkant van de zaal en niet voor of naast de fiets.

Tijdens het sporten

Laat je niet afschrikken door de tijdsduur. Begin rustig. Luister goed naar je eigen lichaam en bepaal zelf het tempo en de weerstand. Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven. Opnieuw opstarten kost veel energie. Je mag tussentijds altijd afstappen voor een sanitaire stop. Treden er krampverschijnselen op, ga dan gerust even naar één van de aanwezige masseurs. Geniet van het evenement en wees trots op jezelf.

Eet en drink voldoende tijdens het sporten!

Na afloop

Geef jezelf en je teamgenoten een flinke schouderklop en geniet van de geweldige prestatie die je hebt neergezet. Laat je nog even masseren en klets gezellig na in de kantine met je medesporters.

Waar & Wanneer?

Sporten voor Sophia bestaat uit drie onderdelen, te weten: Fietsen voor Sophia, Zeeland Sport voor Sophia en Aquarobic voor Sophia. Op de volgende pagina's vindt je alle informatie per evenement.

Fietsen voor Sophia

Fiets (indoorcycling) mee voor Sophia! Dit bijzondere en sportieve weekend mag je niet missen. Zorg voor een mooi team en sponsorbedrag en geniet van de sfeer.

Zaterdag 4 februari 2012

Locatie: Topsportcentrum, Rotterdam

Blok 1	10.00 - 13.00 uur
Blok 2	14.00 - 17.00 uur
Blok 3	18.00 - 21.00 uur

Zondag 5 februari 2012

Locatie: Topsportcentrum, Rotterdam

Blok 1	10.00 - 13.00 uur
Blok 2	14.00 - 17.00 uur

Meer weten?

Kijk op www.sportenvoorsophia.nl of neem contact op met Manon Gommers telefoonnummer 010 - 7036750 of stuur een e-mail aan info@sportenvoorsophia.nl.

Topsportcentrum Rotterdam

Van Zandvlietplein 20
3077 AA Rotterdam

Kijk voor de routebeschrijving op:
www.sportenvoorsophia.nl.



Zeeland Sport voor Sophia

Zaterdag 21 januari 2012

Locatie: Sportcentrum Westerschouwen

Blok 1 10.00 - 13.00 uur

Blok 2 14.00 - 17.00 uur

Blok 3 18.00 - 21.00 uur

Serviceclub Kiwanis Zierikzee, Schouwen-Duiveland organiseert de 5e editie van Zeeland Sport voor Sophia. In 2011 werd het prachtige bedrag van € 100.000 opgehaald. Fietst (indoorcycling) u ook mee voor Sophia?

Doe mee met een bedrijfsfiets

Als bedrijf kunt u mee doen met een bedrijfsfiets (kosten € 350 per fiets). Gedurende het gehele blok kunt u met meerdere mensen gebruik maken van deze fiets, mits de fiets wel steeds bezet is. Leuk om met uw collega's een blok te fietsen. Meerdere bedrijfsfietsen zijn uiteraard mogelijk. Op uw bedrijfsfiets mag u uw bedrijf trots promoten.

U krijgt:

- op 600 T-shirts uw logo; doorlopende reclame op de 3 grote schermen in de zaal; de mogelijkheid tot het ophangen van banners en vlaggen.



Tennissen voor Sophia

Naast het fietsen voor Sophia kunt u ook op 21 januari 2012 in het Sportcentrum Westerschouwen tennissen voor Sophia. U kunt zich daarvoor aanmelden op telefoonnummer 0111 - 652351, vragen naar Cindy, of u mag mailen naar srcwest@zeelandnet.nl.

De kosten bedragen € 40 per uur per baan, het totale bedrag gaat naar het Sophia Kinderziekenhuis. U mag natuurlijk ook als tennisser sponsors zoeken, graag zelfs.

Meer weten?

Kijk op www.zeelandsportvoorsophia.nl of neem contact op met Marcel Willemse op telefoonnummer 06 - 51662358 of stuur een e-mail aan info@zeelandsportvoorsophia.nl

Sportcentrum Westerschouwen

Daleboutsweg 9
4328 PN Burgh-Haamstede

Kijk voor de routebeschrijving op:
www.zeelandsportvoorsophia.nl



SPORTEN VOOR
SOPHIA 2012

Aquarobic voor Sophia

Vrijdagavond 3 februari 2012

19.00 - 22.00 uur

Locatie: Zwembad Charlois

Ook dit jaar wordt er weer gesport door aquarobic liefhebbers in Zwembad Charlois te Rotterdam. De opzet is hetzelfde als in het Topsportcentrum alleen gaan deze deelnemers tekeer in het water op muziek met een stevige beat.

Ieder jaar is het een geweldig spetterfestijn met enthousiaste presenters en sportievelingen die zorgen voor sfeer en gezelligheid. In de loop der jaren is het aquarobicblok steeds meer deel uit gaan maken van het Sporten voor Sophia weekend. De avond is professioneler geworden qua opzet.

Inmiddels geeft de top op het gebied van aquarobic-aquafitness les. Alles bij elkaar dus een reden om eens een kijkje te komen nemen in Zwembad Charlois

tijdens Aquarobic voor Sophia op vrijdag 3 februari 2012. Of nog veel beter, schrijf je in als deelnemer en doe enthousiast mee met dit sportieve feestje.

Meer weten?

Kijk op www.sportenvoorsophia.nl of stuur een e-mail aan majorry.stierman@chello.nl

Zwembad Charlois

Gooilandsingel 7
3083 DP Rotterdam

Kijk voor de routebeschrijving op:
www.sportenvoorsophia.nl.



Sponsorlijst

Naam Sponsor:

Totaal:

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

SPORTEN VOOR
SOPHIA 2012