

Sport en bewegen

Aangepast sportaanbod



Wilt u graag op een verantwoorde manier sporten en/of bewegen onder professionele begeleiding?

Adelante helpt u op weg!

Adelante biedt sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Door de expertise van onze bewegingsagogen en de hoogwaardige accommodatie kan het sporten en/of bewegen in een prettige en veilige omgeving plaatsvinden. Sport is gezond voor lichaam en geest, u komt in contact met anderen en u verlegt uw grenzen.

Adelante team Sport & Bewegen

Inhoudsopgave

Algemeen	4
Onze faciliteiten	5
1. Wateractiviteiten	
Hydrofit	6
Aquagym	7
Conditiezwemmen	7
Watergroep voor complexe problematiek	7
2. Andere sport- en beweegactiviteiten bij Adelante	
Badminton	
Cardio beweeggroep	9
Cardio beweeggroep laag belastbaar	9
Fitness	9
Fitstroke	10
Oncologiegroep	10
Pijnsportgroep	11
Rolstoelgroep	12
Tafeltennis	12
Algemene voorwaarden	14
Een klacht, en dan?	15

Algemeen

Adelante Sport & Bewegen in Hoensbroek biedt een unieke (of bijzondere) combinatie sport- en bewegingsfaciliteiten. U kunt er onder professionele begeleiding werken aan uw fysieke klachten, conditie en gezondheid. Gezond bewegen, binnen de grenzen van uw mogelijkheden, staat bij ons hoog in het vaandel. Adelante kijkt naar oplossingen vanuit de kennis en expertise van onze professionals. We zorgen ervoor dat iedereen met plezier in beweging komt ongeacht eventuele beperkingen. Ons motto luidt: haal het beste uit jezelf!

Aanmelding

Als u interesse heeft om te komen sporten en/of bewegen bij Adelante vult u het contactformulier onder Sport & Bewegen op onze website in. Zodra wij dat hebben ontvangen, nemen wij contact met u op om uw beweegwensen te bespreken en kijken wij samen naar de mogelijkheden en het aanbod binnen Adelante. Vervolgens kunt u een proefles volgen om de gekozen activiteit te ervaren.

Met vragen kunt u terecht bij het secretariaat Sport & Bewegen, 045 528 28 28, optie 2, sportenbewegen@adelantegroep.nl.

Mocht Adelante niet de juiste plek blijken om te bewegen dan kan ons Sport- en Beweegloket hulp bieden bij het zoeken naar een geschikte beweegvorm elders.



Onze Faciliteiten

Sport en bewegen voor mensen met een beperking of chronische ziekte is niet vanzelfsprekend. Om sportdeelname voor iedereen mogelijk te maken beschikken we over de volgende faciliteiten:

- al onze ruimtes zijn rolstoeltoegankelijk;
- onze zwembaden zijn voorzien van liften, zodat een ieder in en uit het water geholpen kan worden;
- parkeerplaatsen bij de hoofdingang, bestemd voor mensen met een invalideparkeerkaart;
- bijzondere gebruiksmaterialen; zo stellen wij diverse rolstoelen ter beschikking om het bewegen tijdens activiteiten mogelijk te maken. Bovendien zijn wij in het bezit van doucheroelstoelen;
- vanzelfsprekend hebben wij aangepaste omkleed-, douche- en toiletruimtes. Wij beschikken o.a. over het Parkstad-certificaat "iedereen kan sporten";
- Adelante Sport- en Beweegloket. Het Sport- en Beweegloket zoekt samen met u naar een passende sport(vereniging) en/of beweegactiviteit dicht bij u in de buurt.



1.1 HYDROFIT

De deelnemers voeren onder begeleiding van een bewegingsagoog oefeningen uit in stand en verplaatsend in ondiep water. Hier wordt zowel mobiliteit, stabiliteit, kracht als uithoudingsvermogen getraind. Elke week wordt er gebruik gemaakt van andere materialen om de lessen gevarieerd te houden. Deze activiteit is afhankelijk van uw beperking en is matig intensief.

Voor wie? Mensen die zich zelfstandig in het water kunnen verplaatsen. Indien nodig regelt u zelf hulp bij het aan- en omkleden.

Locatie: Ondiepe gedeelte van het grote zwembad in Hoensbroek.

1.2 AQUAGYM

Tijdens deze activiteit voert u, onder begeleiding van een bewegingsagoog, in het ondiepe als het diepe gedeelte van het zwembad oefeningen uit. In het diepe gedeelte maakt u gebruik van een drijfmiddel. Deze activiteit is afhankelijk van uw beperking matig tot hoog intensief. Er wordt zowel aan mobiliteit, kracht als uithoudingsvermogen gewerkt met elke week ander materiaal.

Voor wie? Mensen die zwemveilig zijn.

Locatie: Grote zwembad in Hoensbroek.

1.3 CONDITIEZWEMMEN

De deelnemers in deze groep zwemmen zelfstandig, onder toezicht, hun banen in het diepe gedeelte van het grote zwembad. Conditiezwemmen is geschikt voor mensen die willen werken aan hun uithoudingsvermogen en algehele conditie. Deze activiteit is afhankelijk van uw beperking matig tot hoog intensief.

Voor wie? Mensen die zelfstandig minimaal 15 meter kan zwemmen op de buik en/of rug (niveau: zwemdiploma A).

Locatie: Diepe gedeelte van het grote zwembad in Hoensbroek.

1.4 WATERGROEP VOOR COMPLEXE PROBLEMATIEK

Bewegen in water voor mensen die niet in de reguliere groepen terecht kunnen. Al of niet veilig zelfstandig in water. Indien nodig regelt u zelf hulp tijdens de activiteit.

Voor wie? Voor mensen die afhankelijk zijn van de faciliteiten bij Adelante om in het water te kunnen bewegen. Indien nodig regelt u zelf hulp bij het omkleden.

Locatie: Therapiebad in Hoensbroek.



BADMINTON

De badmintongroep is een gecombineerde groep waarbij partijvorm en spelplezier voorop staan. Deze activiteit is, afhankelijk van uw beperking, matig intensief.

Voor wie?	Iedereen die graag de sport badminton wilt beoefenen en in stand kan meespelen.
-----------	---

Locatie:	Sporthal in Hoensbroek.
----------	-------------------------

CARDIO beweeggroep

Deelnemers in deze groep starten met een warming up op de hometrainer. Na een korte pauze gaat de groep verder met sport- en spelactiviteiten aangepast aan de belastbaarheid van de groep. Wekelijks worden er verschillende oefeningen aangeboden.

Daarnaast is er aandacht voor oefeningen die gericht zijn op het verbeteren en behouden van dagelijkse activiteiten.

Voor wie?	Voor mensen met cardiale problemen en hiervan beperkingen ondervinden bij algemene fysieke inspanningen.
-----------	--

Locatie:	Sporthal in Hoensbroek
----------	------------------------

CARDIO beweeggroep laag belastbaar

De deelnemers in deze groep voeren wekelijks oefeningen uit in circuitvorm op laag intensief niveau. Daarnaast is er aandacht voor oefeningen die gericht zijn op het verbeteren en behouden van dagelijkse activiteiten. Gecombineerde groep van revalidanten en contribuanten.

Voor wie?	Voor mensen met een lage belastbaarheid.
-----------	--

Locatie:	Fitnessruimte van Adelante, op het behandelplein in Hoensbroek.
----------	---

FITNESS

Fitness is een groepsgerichte, functionele training. Hierin werkt u aan mobiliteit, kracht, balans en coördinatie wat bijdraagt aan de kwaliteit van uw dagelijks leven. Een bewegingsagoog van Adelante ziet erop toe dat u uw oefeningen goed uitvoert. Deze activiteit is, afhankelijk van uw beperking, matig tot hoog intensief.

Voor wie?

Voor iedereen die graag aan zijn algehele fitheid wilt werkende deelnemers die graag hun kracht, conditie en/of coördinatie willen verbeteren doormiddel van fitnessoefeningen.

Locatie:

Fitnessruimte van Adelante op het behandelplein in Hoensbroek.

FITSTROKE - sporten bij Adelante

Bij de Fitstroke gaan we, onder begeleiding van een bewegingsagoog, in circuitvorm aan de slag met diverse verschillende oefeningen. Met de werkstations worden functionele vaardigheden geoefend die zich richten op o.a. algemene dagelijkse vaardigheden. Hierbij staan de elementen balans, coördinatie, kracht, behendigheid en uithoudingsvermogen centraal.

Voor wie?

Deze groep is geschikt voor mensen met stabalans problemen, die in staat zijn om redelijk zelfstandig te werken. Daarnaast dient men de functionaliteit te hebben van minimaal 1 arm.

Locatie:

Sporthal in Hoensbroek.

ONCOLOGIE

Veel mensen kampen met vermoeidheidsklachten na een behandeling voor kanker. Niet iedereen heeft deelgenomen aan een revalidatie- of nazorgprogramma. Met lichaamsbeweging kunnen lotgenoten bij Adelante werken aan hun conditie en spierkracht.

De groep start in de sporthal eerst een half uur met oefeningen, gevolgd door een half uur badminton en ter afsluiting nog een half uurtje zwemmen.

Voor wie?

Iedereen die na een behandeling voor kanker aan zijn conditie wil werken, binnen zijn bestaande mogelijkheden.

Locatie:

Sporthal en zwembad in Hoensbroek.



PIJN sportgroep

Voor mensen die last hebben van chronische pijn kan sporten en bewegen een manier zijn om de pijn te accepteren en grenzen te verkennen en te verleggen. Onder begeleiding van een professional wordt u ondersteund om op een verantwoorde wijze te sporten en te bewegen.

Er wordt een uur in de zaal gesport, waarbij we diverse sporten uitproberen. Ter afsluiting gaat de groep nog een half uurtje naar het zwembad voor oefeningen in stand en verplaatsend in ondiep water.

Voor wie?	Voor iedereen met chronische pijnklachten die zichzelf wilt uitdagen, binnen zijn bestaande mogelijkheden.
Locatie:	Sporthal en zwembad in Hoensbroek.

ROLSTOEL sportgroep

Tijdens deze activiteit voert u, onder begeleiding van een bewegingsagoog, in een sporthal verschillende rolstoelsporten uit waarbij basisregels en technieken worden doorgenomen. Adelante beschikt over sportrolstoelen waar u gebruik van kunt maken. Plezier en gezond bewegen staat hier centraal!

Voor wie?	Voor deelnemers die in staat zijn beide armen te gebruiken voor het besturen van een rolstoel en het beoefenen van een sport.
Locatie:	Sporthal in Hoensbroek.

TAFELTENNIS

De deelnemers in deze groep spelen met elkaar staand of vanuit een rolstoel rally's waarbij het spelplezier centraal staat.

Voor wie?	Iedereen die graag recreatief de sport tafeltennis wilt beoefenen.
Locatie:	Sporthal in Hoensbroek.



Algemene voorwaarden

Hieronder vindt u onze algemene voorwaarden voor abonneementhouders Sport & Bewegen:

1. Adelante Sport & Bewegen kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan of diefstal van uw persoonlijke bezittingen. Wij raden u aan waardevolle spullen thuis te laten.
2. Te allen tijde geldt dat aanwijzingen van de medewerkers van Adelante opgevolgd dienen te worden. Bij bijzondere omstandigheden kunnen andere regels gelden. Onze medewerkers zullen u hierover informeren.
3. Aan elke inschrijving zijn administratiekosten/inschrijfgeld en abonnementskosten verbonden (zie prijslijst). U schrijft zich in voor minimaal één kalendermaand. Planning vindt plaats in overleg. Betaling vindt uitsluitend plaats door middel van een maandelijks automatische incasso; hiervoor vult u de machtiging in op het aanmeldingsformulier. Voor het inschrijfgeld geldt dat deze verschuldigd is zodra er sprake is van een nieuwe inschrijving. Van een nieuwe inschrijving is tevens sprake als een contribuant in het verleden heeft opgezegd en besluit zich opnieuw aan te melden voor een contributiegroep. De contributie is in 12 gelijke, gemiddelde termijnen verschuldigd en wordt uitsluitend per automatische incasso geïnd. U dient het maandbedrag volledig te betalen, ongeacht het aantal keren dat u aanwezig bent. De contributie gaat in op de 1e of de 15e dag van de maand en wordt afgeschreven op de eerstvolgende incassodatum volgend op het startmoment. Tevens worden dan de administratiekosten ingehouden.
4. Een contributiejaar bestaat uit 46 weken. Op officiële feestdagen gaan onze activiteiten niet door. In de zomervakantie zijn we 3 weken gesloten en in de 2 weken rondom Kerst en Nieuwjaar zijn er eveneens geen activiteiten. Daarnaast sluiten we 1 week voor bijvoorbeeld groot onderhoud. Bovendien kan het voorkomen dat er in vakantieperiodes gewerkt wordt met een aangepast lesrooster.
5. Het inhalen van gemiste lessen is niet mogelijk.
6. Het maandabonnement wordt steeds stilzwijgend met een maand verlengd. De opzegtermijn bedraagt één kalendermaand. Indien u besluit te stoppen, dan dient uw schriftelijke afmelding in ons bezit te zijn vóór de eerste dag van de nieuwe kalendermaand.

7. Het abonnement is persoonsgebonden, alleen uzelf kunt gebruik maken van uw abonnement.
8. en u uw abonnement heeft opgezegd, vervalt uw recht op een plek in uw groep. Het is niet mogelijk om plekken te reserveren. Bij een hernieuwde aanmelding wordt opnieuw gekeken of er plaats is in de groep van uw voorkeur. Als er geen plaats is in uw voormalige groep dan kunt u op een wachtlijst geplaatst worden of een keuze maken voor een andere dag/tijd.
9. Om de continuïteit te waarborgen wordt bij ziekte of verlof van uw instructeur uw programma overgenomen door een collega. U kunt dus met wisselingen van medewerkers te maken krijgen.

Een klacht, en dan?

Waar mensen werken, worden fouten gemaakt of kunnen irritaties ontstaan. Wanneer u als cliënt ontevreden bent over onze dienstverlening, aarzel dan niet om dit met een medewerker bespreekbaar te maken.

Indien u niet tevreden bent met de oplossing of het moeilijk vindt uw klacht met de rechtstreeks betrokkenen te bespreken, kunt u zich wenden tot de klachtenfunctionaris van Adelante: mevrouw J. Wolfs, telefoon 045- 528 28 28 of e-mail: klachtenregeling@adelantegroep.nl

In de brochure Informatie klachtenprocedure Adelante - 'Een klacht, en dan?' - wordt de klachtenprocedure van Adelante toegelicht. De folder is te downloaden via [deze websitpagina](#) of op te vragen bij het directiesecretariaat van Adelante via telefoonnummer 045- 528 28 28.

Contact Sport & Bewegen

Zandbergsweg 111
6432 CC Hoensbroek
Postbus 88
6430 AB Hoensbroek

t 045- 528 21 54
e sportenbewegen@adelantegroep.nl

OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

www.adelantegroep.nl

