



## WATERSPORTWEEK

Zeilweek geeft revalidanten zelfvertrouwen

“Het was voor mij een hele gebeurtenis om te mogen deelnemen aan de watersportvakantieweek. Vooral omdat ik naast zware reuma er een nieuwe handicap bij had gekregen. Na mijn hersenbloeding is het heel vreemd te ontdekken wat ik wel en niet meer kan. Deze week was dan ook zeer bijzonder voor mij. Sinds dat moment is de wereld totaal anders. Normaal gesproken heb ik niet de mogelijkheid om me zo in het water te kunnen uitleven als in die ene week. Ik hoop dat nog velen na mij hiervan kunnen genieten.”

In juni 2000 organiseerden medewerkers van Adelante voor het eerst een watersportdag voor revalidanten. Een geweldige manier voor de revalidant om te ontdekken wat, ondanks de beperkingen, nog kan. Wegens het grote succes is de dag inmiddels een week geworden. De Nederlandse sportorganisatie voor mensen met een beperking biedt op het eiland Robinson Crusoë in de Loosdrechtse Plassen prachtige arrangementen aan ([www.sailwise.nl](http://www.sailwise.nl)). Het is de perfecte plek, voor mensen met een lichamelijke of geestelijk beperking, om verschillende watersporten onder de knie te krijgen.

### Nieuwe wereld

Onder begeleiding van ervaren instructeurs (vrijwilligers van Sailwise) en een zestal medewerkers van het revalidatiecentrum zelf, gaat voor de deelnemers een nieuwe wereld open. Voor Annette Jacobs, fysiotherapeut en één van de coördinatoren van de watersportweek, is aan het begin van zo'n week het begrip “watervrees” bij de deelnemers heel herkenbaar. “Maar iedere keer zie je weer dat de revalidanten op een ongedwongen manier hun grenzen verleggen. Ze vergeten als het ware hun beperkingen. Het is boeiend om te zien dat de revalidanten in deze week weer vertrouwen in hun eigen mogelijkheden krijgen.”

### Voor ieder wat wils

Het watersporteiland Robinson Crusoë beschikt over een vloot aan vaartuigen: een gemotoriseerd pontje, windsurfplanken, kajaks, een Canadese kano, een speedboot met waterskies, een wave board, een catamaran, een trimaran en een viertal zeilbootjes waarvan er één voor rolstoelen toegankelijk is. Door de uitgebreide vloot en de uitstekende begeleiding van de vrijwilligers is er voor elk wat wils en kan iedereen genieten van het water. “Ik heb daar sporten gedaan waarvan ik nauwelijks wist dat ze bestonden. Waterskiën, zeilen, roeien, nooit bij stilgestaan. Maar ik heb het gedaan!” vertelt Geert die door een verkeersongeval halfzijdig verlamd is geraakt.

### Alle hulpmiddelen aanwezig

De accommodatie is volledig rolstoeltoegankelijk en er kan gebruik gemaakt worden van aangepast vaarmateriaal. In het Robinson Crusoë huis zijn alle middelen aanwezig om mensen met een beperking te verzorgen en te begeleiden: er zijn aangepaste toiletten, rolstoeltoegankelijke douches, ruimten en badkamers, waarvan er eentje met een douchestoel, douchebrancard en een in hoogte verstelbaar toilet. Maximaal kunnen dertig mensen gelijktijdig in het huis verblijven.



“Iedere keer zie je weer dat de revalidanten op een ongedwongen manier hun grenzen verleggen. Ze vergeten als het ware hun beperkingen. Het is boeiend om te zien dat de revalidanten in deze week weer vertrouwen in hun eigen mogelijkheden krijgen.”



### Welke kosten zijn er aan verbonden?

In de afgelopen jaren hebben zowel revalidanten, begeleiders als het management van Adelante deze week als zeer positief ervaren. Vandaar dat deze watersportweek tegenwoordig grotendeels betaald wordt door Adelante zelf en aan de deelnemers een geringe eigen bijdrage wordt gevraagd. Wij zijn daarnaast op zoek naar sponsors die o.a. voor vervoer en shirts kunnen zorgen. Als tegenprestatie vermelden we u als sponsor in onze verslaglegging voor Adelante op de website. Verder overhandigen wij u na afloop van deze week een foto als bedankje.

Met behulp van deze informatie hopen wij u enthousiast te maken om een bijdrage te leveren aan deze watersportweek. Het is dé kans voor onze revalidanten om te werken aan een belangrijk stuk zelfvertrouwen. Het is goed om te zien dat er tijdens én na het bereiken van het eindniveau van revalideren een hele wereld wacht aan de andere kant van de slagboom.

### Meer informatie/contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met één van de coördinatoren van de watersportweek bij Adelante via tel. 045-5282222 of stuur een e-mail naar [a.jacobs@adelante-zorggroep.nl](mailto:a.jacobs@adelante-zorggroep.nl). Meer algemene informatie over Adelante treft u aan op onze website: [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)  
Op [www.sailwise.nl/eiland-robinson-crusoe](http://www.sailwise.nl/eiland-robinson-crusoe) treft u meer informatie aan over het eiland.

### ADELANTE

Adelante ondersteunt volwassenen en kinderen bij het herstel of het leren omgaan met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Bij Adelante volwassenenrevalidatie en arbeidsreintegratie kunt u terecht voor alle mogelijke vragen en behandelingen binnen de revalidatiegeneeskunde. Daarnaast richt de zorg van Adelante zich ook op kinderrevalidatie, speciaal onderwijs en wonen en audiologie en communicatie. In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden. De ruim 900 professionals van Adelante zijn werkzaam in Hoensbroek, Valkenburg a/d Geul, Heerlen, Maastricht, Venlo en Steijl. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.



**adelante**  
haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111  
6432 CC Hoensbroek  
t 045 - 528 28 28  
[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)