



## VERANTWOORD SPORTEN EN BEWEGEN

Informatie over het sportgezondheidscentrum van Adelante

U heeft een lichamelijke beperking of chronische ziekte en wilt graag op een verantwoorde manier aan uw gezondheid werken. U kunt bij Adelante terecht voor een gecombineerde aanpak op het gebied van bewegen en gezondheid. Bewegen speelt immers een belangrijke rol in het herstelproces. Het zorgt ervoor dat u mobieler blijft en zichzelf beter kunt redden. U kunt natuurlijk ook bij ons terecht als u gezond bent en vooral gezond wilt blijven. Onze medewerkers kijken samen met u naar de beweeg- of sportmogelijkheden die passen bij uw mogelijkheden en doelstellingen.

### Wat kunnen wij voor u betekenen?

Onder deskundige, sportmedische begeleiding kunt u fitness- en deelnemen aan diverse zaal- en zwemprogramma's. Door middel van trainen, bewegingsagogie, therapie en ontspanning ondersteunen we u bij het behalen van uw doelstellingen.

Onze faciliteiten zijn zodanig uitgerust dat ze goed toegankelijk zijn als u een beperking heeft. Zo is de standaard watertemperatuur van ons zwembad 30-31 graden Celsius en is er een tillift voor mensen die niet via het trapje het bad in kunnen. Ook kan de zwembadvloer in hoogte worden aangepast en zijn de omkleedruimtes geschikt voor rolstoelgebruikers.

Het centrum is enerzijds een vaste plek voor mensen die behoefte hebben aan deskundige, sportmedische begeleiding. Anderzijds fungeert het als springplank naar een sportcentrum in uw eigen omgeving. Het sportgezondheidscentrum van Adelante staat voor sporten en bewegen op een verantwoorde én prettige manier, in een ongedwongen sfeer.

### Wat houdt de begeleiding in?

Samen met u kijken we welke sportactiviteit het best bij u en uw conditie past. Onze bewegingsactiviteiten zijn zeer geschikt om uw conditie te verbeteren. Hierbij kunt u denken aan conditieswemmen, zwemles, aquagym, fitness en aerobics.

Daarnaast bieden we speciale bewegingsactiviteiten aan wanneer u:

- hartklachten heeft;
- last heeft van chronische pijn;
- hersenletsel heeft;
- een vervolgprogramma wilt en het revalidatieprogramma 'Herstel en Balans' heeft doorlopen.

Heeft uw huisarts of specialist u voor bewegingsactiviteiten naar het sportgezondheidscentrum doorverwezen? Dan kunt u deelnemen aan specifieke groepsbehandelingen fysiotherapie. Hierbij kunt u denken aan therapeutische beweegprogramma's waarvoor u een medische indicatie heeft gekregen.

### Wie gaan dit samen met u doen?

Afhankelijk van de aard van de bewegingsactiviteiten wordt u begeleidt door één of meerdere therapeuten. U kunt sportbegeleiding krijgen op individueel niveau of in groepsverband.

### Welke kosten zijn eraan verbonden?

De kosten voor deelname aan deze bewegingsactiviteiten worden niet vergoed door uw zorgverzekeraar. Als u een beperking (hersensletsel) en een medische indicatie voor deelname aan bewegingsactiviteiten heeft, dan worden deze kosten wel vergoed door uw zorgverzekeraar. Meer informatie hierover kunt u opvragen bij uw zorgverzekeraar.



Bewegen speelt een belangrijke rol in het herstelproces. Het zorgt ervoor dat u mobieler blijft en zichzelf beter kunt redden. U kunt natuurlijk ook bij ons terecht als u gezond bent en vooral gezond wilt blijven.



#### Hoe kunt u zich aanmelden?

Voor deelname aan deze bewegingsactiviteiten heeft u geen verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. U kunt ons rechtstreeks benaderen. Voor de groepsbehandelingen fysiotherapie heeft u wel een medische indicatie en verwijzing nodig.

#### Faciliteiten huren

Indien het past binnen de therapietijden en mogelijkheden verhuurt het sportgezondheidscentrum haar faciliteiten ook aan verenigingen of organisaties. Neem voor meer informatie contact met ons op.

#### Meer informatie/contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het sportgezondheidscentrum van Adelante in Hoensbroek, tel. 045- 5282183. Meer algemene informatie over Adelante treft u aan op onze website [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)

#### ADELANTE

Adelante ondersteunt volwassenen en kinderen bij het herstel of het leren omgaan met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Het sportgezondheidscentrum maakt deel uit van Adelante volwassenenrevalidatie en arbeidsreïntegratie. Hier 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)