

Sport en bewegen

Beweeg met ons mee



Welkom

ADELANTE SPORT & BEWEGEN

Beweeg met ons mee!

Elke week heeft Adelante honderden mensen over de vloer die komen voor sport of beweging. Op dat gebied is binnen Adelante veel mogelijk, ook voor niet-revalidanten. Dit productenboekje is er om u op een overzichtelijke wijze te informeren over alle mogelijkheden.

Bij Adelante Sport & Bewegen staat een goed evenwicht tussen sport, bewegen en ontspanning centraal. Dit evenwicht is voor iedereen erg belangrijk. Wie geregeld bezig is met sporten en bewegen, voelt zich fitter. Sportieve mensen kunnen daarnaast ook effectiever omgaan met stress en zitten beter in hun vel.

Adelante Sport & Bewegen is een onderdeel van revalidatiecentrum Adelante dat een hoogwaardige sportomgeving biedt voor mensen met en zonder een beperking. Hierbij zetten wij specialistische kennis en kunde in om de klant op een veilige en prettige manier te laten werken aan uithoudingsvermogen, mobiliteit, stabiliteit en kracht.

Team Sport & Bewegen

Inhoudsopgave

Sport- en beweegloket	4
Sport Medisch Centrum	7
Adelante Sport & bewegen	9
1 Transitiegroepen	10
• Rolstoel- en zitbadminton	11
• Hartfaalgroep	11
• Fitstroke	12
• Rolstoelrugby, -basketbal, -handbal	15
• Aangepast staand badminton	15
• Zumba	15
2 Groepsbehandeling fysiotherapie	16
• Oefentherapie	17
• Hydrotherapie	19
• Beweegprogramma oncologie	19
3 Sport en beweging met een beperking	20
• Beweeggroepen cardio	21
• Beweeggroep hersenletsel	21
• Beweeggroep pijn	23
• Beweeggroep beenamputatie	23
• Beweeggroep nazorg oncologie	23
4 Sport en beweging voor iedereen	24
• Hydrofit	25
• Beweeggroep conditie	25
• Aquagym	26
• Conditiezwemmen	26
• Fitness	26
• Hatha Yoga	27
Adelante on Wheels	28
Verhuur van ruimtes	29
Aanmeldingsformulier	31
Algemene voorwaarden	33

Adelante Sport- en beweegloket

Heeft u een lichamelijke beperking en bent u op zoek naar mogelijkheden om te sporten of te bewegen? Weet u niet goed of en waar dit kan? Er is volop aanbod en het Sport- en beweegloket van Adelante in Hoensbroek kan u op weg helpen!

Diensten

Wij kunnen uw vragen beantwoorden die betrekking hebben op sporten en bewegen met een beperking. Samen met u gaan wij op zoek en kijken wij welke mogelijkheden er zijn. U kunt bij ons Sport- en beweegloket terecht voor sport- en beweegadvies op maat. Onze sportconsulenten en bewegingsagogen helpen u graag bij het vinden van een geschikte beweegactiviteit hier bij Adelante of in uw eigen woonomgeving en bij het daadwerkelijk starten met bewegen.

Groot netwerk

Dankzij ons grote netwerk met beweegaanbieders in de regio en daarbuiten is de keuze groot en zullen wij samen zeker iets vinden dat past binnen uw mogelijkheden en interesses. Voor iedereen is bewegen goed. Het zou fijn zijn als wij iedereen kunnen motiveren om bewegen of sporten blijvend onderdeel te maken van het dagelijks leven.

Informatie

Bent u momenteel aan het revalideren, bij Adelante of elders, laat uw behandelaar dan een afspraak inplannen met het Sport- en beweegloket van Adelante. Bent u niet in behandeling, maar komt u wel in aanmerking voor een revalidatie-indicatie, vraag dan uw huisarts, bedrijfsarts of specialist om een verwijzing naar het Sport- en beweegloket. Het formulier hiervoor vindt u op onze website. U krijgt dan een uitnodiging voor een intakegesprek.

Bereikbaarheid

Voor al uw vragen over sporten en bewegen kunt u gebruik maken van de inloopuren van het Sport- en beweegloket:

Maandag: 10.30 - 11.30 uur

Woensdag: 10.30 - 11.30 uur

Donderdag: 14.00 - 15.00 uur

Het Sport- en beweegloket is gelegen aan het behandelplein, in de buurt van wachtruimte 9.

U kunt ook contact opnemen met het Sport- en beweegloket via 045-528 22 46 of sportloket@adelante-zorggroep.nl.





Adelante Sport Medisch Centrum

Wilt u gaan sporten, maar weet u door ziekte, beperking of blessure niet zeker wat u lichamelijk nog allemaal mag en kan? Heeft u klachten die u beperken in uw sportbeoefening of bewegen? Maak dan een afspraak bij de sportarts van het Sport Medisch Centrum in Hoensbroek voor een deskundige diagnose, behandeling en/of advies. Want bij Adelante bevinden revalidatiezorg en sportgeneeskundige zorg zich onder één dak. Door die unieke combinatie is specifieke kennis aanwezig over sport en bewegen voor mensen met een beperking. Onze sportarts helpen u graag op weg. U bent welkom ongeacht sportniveau of leeftijd.

Het Adelante Sport Medisch Centrum biedt het volledige scala aan sportmedische zorg:

- (blessure)consulten en behandelingen
- diverse sportmedische onderzoeken
- verplichte sportkeuringen
- sportmedische begeleiding

Aanmelding

Kijk voor meer informatie en aanmelding onder Sport & Bewegen op: www.adelante-zorggroep.nl.



Adelant Sport & Bewegen

Adelante Sport & Bewegen in Hoensbroek biedt een unieke combinatie van 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. Sporten met en zonder een beperking wordt zo een positieve ervaring. U loopt niet continu tegen uw grenzen aan, maar ontdekt juist wat er nog allemaal mogelijk is!

Ons doel is pas bereikt wanneer we samen met u uw doelen hebben bereikt en u zich na iedere training moe maar voldaan voelt.

Binnen Adelante Sport & Bewegen onderscheiden we 4 hoofdgroepen waaronder verschillende activiteiten vallen, zie inhoudsopgave op pagina 3.

Voor meer informatie over data, tijden, locatie en kosten kunt u kijken op: www.adelante-zorggroep.nl/nl/sport-en-bewegen.

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

1. Transitiegroepen

Bij Adelante Sport & Bewegen vinden we het uitermate belangrijk dat u als toekomstig (ex-) revalidant de mogelijkheid krijgt om al tijdens de revalidatie, maar ook gelijk hierna, uw huidige opgedane vaardigheden, uithoudingsvermogen, kracht, et cetera te onderhouden en eventueel te verbeteren. In samenwerking met de revalidatieafdelingen van Adelante en enkele sportverenigingen hebben we daartoe een aantal transitiegroepen opgezet.

Uit ervaring weten we dat degenen die klaar zijn met revalideren vaak nog niet het niveau hebben behaald om de stap naar een reguliere sportvereniging te zetten. Het kan moeilijk zijn om een geschikte activiteit te vinden. In de transitiegroepen ontvangen deelnemers professionele begeleiding vanuit Adelante eventueel in samenwerking met een trainer vanuit de desbetreffende sporttak of vereniging. Het aanbod is gericht op de hulpvragen van onze cliënten en hebben tot doel u met plezier actief te laten blijven. Het streven is dat iedereen uiteindelijk kan doorstromen naar een reguliere sportvereniging waar hij of zij zich thuis voelt.



ROLSTOEL- EN ZITBADMINTON

Inhoud en doel	Deze vorm van badminton wordt zittend op de grond of vanuit de rolstoel gespeeld zodat iedereen op gelijk niveau speelt. Uw vaardigheden groeien naarmate u het spel vaker speelt.
Criteria	Iedereen kan aan deze activiteit deelnemen, mits er geen (ernstige) complicaties zijn als schouderklachten, wondjes op het zitvlak of op steunpunten van benen/voeten, zitbalans/rompstabiliteit.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl
Gekoppelde vereniging	GSV Heuvelland, Hoensbroek: Oebele de Vries, trainer van vereniging GSV Heuvelland oebele.de.vries@home.nl

HARTFAALGROEP

Inhoud en doel	In deze groep doet u veel zittende oefeningen gericht op dagelijkse vaardigheden, gaat u fietsen op een hometrainer en 1x per maand bewegen in water. Naast plezier in bewegen, ook thuis, spelen in deze groep onderlinge contacten een belangrijke rol. Na een uur trainen is er altijd een gezellige nazit.
Criteria	Patiënten met ernstig hartfalen en een pompfunctie tot maximaal 30% kunnen aan deze sportgroep deelnemen.
Aanmelden	Met een verwijsbrief van uw huisarts of specialist. Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

FITSTROKE

Inhoud en doel

Fitstroke is een geprotocolleerd, taakgericht oefenprogramma, speciaal ontwikkeld voor mensen met een CVA. Het heeft als doel om uw loopvaardigheid en/of loopsnelheid en het uithoudingsvermogen te verbeteren. Om dit mogelijk te maken speelt verbeteren van mobiliteit, stabiliteit en coördinatie een belangrijke rol. U traint in een groep en voert de oefeningen uit in koppels.

Criteria

U moet na uw CVA in staat zijn om minimaal 15 meter zelfstandig te lopen.

Aanmelden

Met een verwijfsbrief van uw huisarts of specialist.
Via 045-528 21 83 of
sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl





ROLSTOELRUGBY, -BASKETBAL, -HANDBAL

Inhoud en doel	Deze sporten worden gespeeld vanuit de rolstoel en afwisselend aangeboden in deze groep al naar gelang de behoefte van de deelnemers. Er wordt geen basisniveau gevraagd. Uw vaardigheden in rolstoelgebruik en spel nemen toe naarmate u langer deelneemt.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

AANGEPAST STAAND BADMINTON

Inhoud en doel	Badminton voor iedereen, ongeacht het niveau. Uw vaardigheden groeien naarmate u het spel vaker speelt.
Criteria	Iedereen die voldoende stabalans en veilige bewegingen rondom reactie kan maken, kan aan deze groep meedoen.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

ZUMBA

Inhoud en doel	Zumba is ideaal voor mensen die willen werken aan conditie, kracht, beweeglijkheid, lenigheid, sierlijkheid en vrouwelijkheid. Bij Zumba wordt er op Latijns-Amerikaanse muziek gedanst. Bewustwording van het lichaam wordt in deze dansstijl aangesproken. Bovendien is bewegen op muziek goed voor de hersenen. Benen, heupen en armen gelijktijdig bewegen vergt concentratie en coördinatie.
Criteria	Iedereen zowel met als zonder rolstoel kan aan deze groep deelnemen.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

2. Groepsbehandeling fysiotherapie

Bij een medische indicatie kan uw huisarts of specialist u doorverwijzen naar Adelante Sport & Bewegen om deel te nemen aan één van onze groepsbehandelingen fysiotherapie. Uw arts dient de volledige diagnose te noteren op het daarvoor bestemde aanvraagformulier 'Verstrekkingen'. Deze 'verwijsbrief' kunt u opsturen naar Adelante of afgeven bij ons Patiëntenservicebureau. Wij verzorgen indien nodig de aanvraag van een machtiging bij uw zorgverzekeraar. Na goedkeuring nemen wij contact met u op voor een intakegesprek met één van onze fysiotherapeuten. Hierin worden uw hulpvraag en doelen vastgelegd. Daarna starten wij met de behandeling. Interne revalidanten proberen wij zoveel mogelijk direct te plaatsen zodat reeds verworven vaardigheden niet verloren gaan door een wachtlijst.



OEFENTHERAPIE

Inhoud en doel

Bij deze vorm van fysiotherapie stellen wij een persoonlijk programma op dat insteekt op uw hulpvraag. Onder professionele begeleiding oefent u samen met anderen in een groep van ongeveer 3 of 10 cliënten. In welk van deze groepen u wordt ingedeeld is afhankelijk van de hulpvraag en de benodigde zorg. We oefenen op het behandelplein met professionele apparatuur op een zo functioneel mogelijke manier. De therapie is erop gericht om beter te kunnen functioneren in het dagelijks leven en uw eventuele pijnklachten en beperkingen te verminderen. We behandelen o.a. patiënten met COPD, dwarslaesie, neurologische of orthopedische aandoeningen, hartklachten, oncologische aandoeningen en spierziekten. Deze therapievorm is geschikt voor cliënten die geen individuele begeleiding/behandeling nodig hebben maar in een groep onder begeleiding gaan werken aan hun uithoudingsvermogen, kracht, balans, mobiliteit en/of andere beperkingen die het dagelijks leven belemmeren.

Criteria

U kunt deelnemen aan oefentherapie als de behandelend arts vindt dat deze therapievorm gewenst is en de zorgverzekeraar deze behandeling vergoedt.

Aanmelden

Met een verwijsbrief van uw huisarts of specialist.
Via 045-528 21 83 of
sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl



HYDROTHERAPIE

Inhoud en doel	Hydrotherapie wordt gegeven in het ondiepe deel van het zwembad. De bodem is verstelbaar zodat iedereen op de ideale diepte de therapie kan volgen. Het water heeft een temperatuur van 30-31 graden Celsius. U hoeft niet te kunnen zwemmen. U doet oefeningen naar eigen mogelijkheden. Water geeft een adequate weerstand voor zowel krachttraining als intensieve activiteiten die de functie van hart- en bloedvaten verbeteren. Met hydrotherapie wordt getracht de algemene belastbaarheid en conditie te vergroten. Dit wordt gedaan door u aan de hand van oefeningen in het water te trainen op spierkracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, snelheid en mobiliteit.
Criteria	U kunt deelnemen aan hydrotherapie als de behandelend arts vindt dat deze therapievorm gewenst is en de zorgverzekeraar deze behandeling vergoedt. Indien hydrotherapie niet wordt vergoedt, bieden we als alternatief Hydrofit aan (zie pagina 25)
Aanmelden	Met een verwijfsbrief van uw huisarts of specialist. Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

BEWEEGPROGRAMMA ONCOLOGIE

Inhoud en doel	Het beweegprogramma oncologie wordt gegeven in groepsverband en is bedoeld voor mensen die behandeld zijn voor kanker. We werken aan het behouden en verbeteren van uw fysieke belastbaarheid onder leiding van een fysiotherapeut en een bewegingsagoog. Het doel van het programma is het hervatten van een actieve leefstijl zodat u zelf voldoende in beweging kunt blijven. De training is een combinatie van oefentherapie en hydrotherapie. Tevens is er ruimte voor lotgenotencontact. Na de verwijzing door huisarts of specialist volgt er eerst een individuele intake bij de fysiotherapeut.
Criteria	Het beweegprogramma is bedoeld voor mensen die tijdens of na hun behandeling een hulpvraag hebben op fysiek gebied, zoals het verbeteren van kracht en conditie. Mensen die reeds oncologische revalidatie hebben gevolgd en alleen op fysiek vlak nog een hulpvraag hebben kunnen daarna ook deelnemen aan het beweegprogramma.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

3. Sport en beweging met een beperking

Heeft u een beperking en wilt u graag sporten en bewegen, maar dan in een veilige omgeving samen met lotgenoten? Of heeft u vanwege uw beperkingen professionele begeleiding nodig bij sport- en beweegactiviteiten? Ook dan kunt u prima terecht bij Adelante Sport & Bewegen. Bij Adelante sport u in een veilige omgeving onder professionele begeleiding. Zowel overdag als in de avonden draaien er diverse beweeggroepen voor mensen met een beperking. Voor deze groepen is het mogelijk om eerst een gratis proefles te volgen.



BEWEEGGROEP CARDIO

Inhoud en doel	In deze groep start u de eerste 15 minuten op een cardio-fiets in onze fitnessruimte. Na een korte rustpauze gaat u sporten, aangepast aan de belastbaarheid van de groep en ieder afzonderlijk individu. Voorbeelden van sporten zijn tafeltennis, badminton, voetbal, basketbal, volleybal, softbal en curling. Daarnaast is er aandacht voor oefeningen die gericht zijn op het verbeteren en behouden van dagelijkse activiteiten. Tijdens de les wordt er voldoende gepauzeerd.
Criteria	Deze sportgroep is geschikt voor mensen die hartproblemen hebben en hiervan milde beperkingen ondervinden bij algemene fysieke inspanningen.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

BEWEEGGROEP HERSENLETSEL

Inhoud en doel	Mensen die hersenletsel hebben gehad, kunnen na hun revalidatie komen sporten bij de beweeggroep Hersenletsel van Adelante in Hoensbroek. Deze sport- en spelgroep komt wekelijks een uur bij elkaar om samen te sporten en te bewegen. Iedereen die zijn conditie wil verbeteren is welkom. Het niveau binnen de groep is gevarieerd. In de lessen is er aandacht voor het verbeteren van uw uithoudingsvermogen, mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, kracht en cognitie. Tijdens het badmintonnen, tafeltennissen, volleyballen, voetballen, basketballen en nog veel meer leuke sporten krijgt u altijd uitstekende begeleiding en advies van één van onze deskundige professionals.
Criteria	U kunt deelnemen indien u zonder hulpmiddelen kunt lopen en dubbeltaken kunt uitvoeren.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl



BEWEEGGROEP PIJN

Inhoud en doel	Bij deze sport- en beweeggroep krijgt u geen revalidatiebehandeling maar wordt u onder begeleiding van een professional ondersteund om op een verantwoorde wijze te sporten en te bewegen. Wij werken in deze groep aan uw mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen. Tegelijkertijd leert u uw grenzen te accepteren en te verleggen en te bewegen en te ontspannen met pijn.
Criteria	Deelname aan de groep is geschikt voor mensen met (chronische) pijnklachten. Voor rolstoelafhankelijke mensen is deze groep niet geschikt.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

BEWEEGGROEP BEENAMPUTATIE

Inhoud en doel	In deze beweeggroep traint u samen met lotgenoten. U beweegt eerst gezamenlijk in de sporthal, aansluitend gaat u drie kwartier bewegen in het zwembad. Het programma is erop gericht om uw algemene functioneren te verbeteren, zoals uw mobiliteit, stabiliteit, coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen. Bovendien biedt de beweeggroep u de mogelijkheid tot het leggen en onderhouden van sociale contacten met lotgenoten.
Criteria	De beweeggroep is geschikt voor iedereen met een beenamputatie, ook als u rolstoelafhankelijk bent.
Aanmelden	Met een verwijfsbrief van uw huisarts of specialist. Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

BEWEEGGROEP NAZORG ONCOLOGIE

Inhoud en doel	Juist voor iemand die kanker heeft gehad, is het van groot belang om in beweging te blijven, ook na de revalidatie. Heeft u het programma Herstellen na Kanker of de oncologische revalidatie afgerond, en wilt u uw opgedane belastbaarheid vergroten of in ieder geval behouden? Dan is Nazorg oncologie een geschikt programma. U kunt kiezen uit de combinatieprogramma's sporthal en zwemmen of fitness en zwemmen.
Criteria	Deze groep is bedoeld voor ex-oncologiepatiënten en eventueel hun partner, familielid of vriend.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

4. Sport en beweging voor iedereen

“Wilt u graag op een verantwoorde manier sporten of bewegen onder professionele begeleiding? Adelante Sport & Beweging biedt voor mensen met en zonder beperking een uitgebreid pakket aan activiteiten en sport- en beweeggroepen, zowel overdag als in de avonden.

Adelante kijkt naar oplossingen en met de kennis en expertise van onze professionals zorgen wij ervoor dat iedereen met plezier in beweging komt ongeacht eventuele beperkingen. De sport en beweegmomenten zijn altijd in groepsverband en zorgen voor prettige sociale interactie voor, tijdens en na de activiteiten. Bij Adelante kunt u sporten in een prettige en veilige omgeving. Het is altijd mogelijk om eerst een proefles bij te wonen.

U bent meer dan welkom!”



HYDROFIT

Inhoud en doel Hydrofit wordt gegeven in het ondiepe deel van het zwembad. De bodem is verstelbaar zodat iedereen op de ideale diepte de therapie kan volgen. Het water heeft een temperatuur van 30-31 graden Celcius. U hoeft niet te kunnen zwemmen. U doet oefeningen naar eigen mogelijkheden. Water geeft een adequate weerstand voor zowel krachttraining als intensieve activiteiten die de functie van hart- en bloedvaten verbeteren. Hydrofit is geschikt voor mensen die aan hun algehele conditie, kracht, coördinatie en mobiliteit willen werken.

Criteria Iedereen die wil bewegen kan aan Hydrofit deelnemen

Aanmelden Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

BEWEEGGROEP CONDITIE

Inhoud en doel De sportlessen zijn er op gericht om een uur lang fanatiek te bewegen binnen een wekelijks variërend aanbod zoals badminton, volleybal, basketbal, handbal, tafeltennis, voetbal, trefbal en softbal. U gaat er plezier aan beleven om aan uw uithoudingsvermogen te werken.

Criteria Om deel te nemen moet u in staat zijn ongeveer 30 minuten te bewegen op matig intensief niveau. De groep is niet geschikt voor mensen die gebruik maken van een rolstoel, rollator of wandelkruk.

Aanmelden José Frosch-de Beukelaar 045-5416394.
 indoor sportgroep parkstad

AQUAGYM

Inhoud en doel	Met behulp van een brede gordel om uw middel heerlijk verticaal zweven en vrij bewegen in het water. Het water heeft een temperatuur van 30-31 graden Celcius. Doel: het verbeteren van uw uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en kracht. Naast 'lopen' in het water, krijgt u extra oefeningen voor benen, armen en romp waarbij u gebruik maakt van hulpmiddelen als halters, ballen en flexibeams.
Criteria	Toegankelijk voor iedereen die kan zwemmen
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

CONDITIEZWEMMEN

Inhoud en doel	Heerlijk een uur lang baantjes trekken in uw eigen tempo in water met de lekkere temperatuur van 30-31 graden Celcius.
Criteria	Toegankelijk voor iedereen die kan zwemmen.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

FITNESS

Inhoud en doel	Fitness vindt plaats in groepsverband. U kiest voor een vaste dag/tijd in de week en traint op deze wijze steeds met dezelfde groep mensen om u heen. Een bewegingsagoog van Adelante zal samen met u bekijken wat uw doelen zijn en hierop zal een individueel fitnessprogramma op maat worden gemaakt. Fitness bestaat onder andere uit cardiotraining, krachttraining, functionele training, regelmatig gezamenlijke grondoefeningen en circuittrainingen.
Criteria	Iedereen kan meedoen
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

HATHA YOGA

Inhoud en doel	Oefenen in lichaamshouding en ademhalingstechnieken met een meditatieve ontspanning ter afsluiting. Daar draait het om bij Hatha yoga. Yoga vermindert stress, versoepelt het lichaam en heeft bovendien gunstige effecten op het zenuwstelsel, de klieren en andere organen. Het gaat niet om de perfecte houding, maar om de uitvoering van oefeningen binnen uw eigen grenzen.
Criteria	Hatha yoga is geschikt voor iedereen, ook voor rolstoelgebruikers. En het niveau mag per deelnemer sterk verschillen. De houdingen worden stap voor stap opgebouwd. U kunt deelnemen ongeacht de leeftijd, gewicht of conditie die u heeft.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl

TAFELTENNIS

Inhoud en doel	Tafeltennis voor iedereen, ongeacht het niveau. Uw vaardigheden groeien naarmate u het spel vaker speelt
Criteria	Iedereen die voldoende stabalans en veilige bewegingen rondom reactie kan maken, kan aan deze groep meedoen.
Aanmelden	Via 045-528 21 83 of sportenbewegen@adelante-zorggroep.nl



Adelante on Wheels

Wil je sporten om je conditie op peil te houden? Of heb je meer ambities en wil je voor Paralympisch goud gaan? Als je aangepast wilt wielrennen ben je welkom bij Adelante on Wheels. Adelante on Wheels is een vereniging voor paracycling (wielrennen voor mensen met een beperking). We hebben inmiddels enkele jaren ervaring met het trainen en begeleiden van handbikers uit de Euregio voor de HandbikeBattle. Deze ervaring willen we uitbreiden naar de andere drie paracycling disciplines: tricycling, cycling en tandemrijden.

Om de week is er op woensdag om 17.00 uur een training. In de wintermaanden trainen we binnen in de sporthal bij Adelante op de Tacx. In de lente- en zomermaanden gaan we, als het weer het toelaat, buiten in het mooie heuvellandschap van Zuid-Limburg trainen.

Samen sporten is gezellig en stimuleert om je grenzen te verleggen. Door de samenwerking met Adelante krijgen leden ondersteuning van professionals. Belangstelling? Kijk voor meer informatie en lidmaatschap op www.adelanteonwheels.eu.

Verhuur ruimtes

Adelante verhuurt sportaccommodaties locatie Hoensbroek.

Denk aan sporthal, fitnessruimtes en zwembad.

Het is voor verenigingen, organisaties of particulieren mogelijk om bij Adelante in Hoensbroek (sport)ruimtes en materialen te huren; denk aan de sporthal, fitnessruimtes en het zwembad. Deze ruimtes worden gebruikt door cliënten en medewerkers van Adelante, met name voor revalidatie. Omdat deze accommodaties regelmatig leeg staan, zeker in het weekend, bieden we externe huurders de mogelijkheid om gebruik te maken van onze faciliteiten.

Er zijn nog verschillende tijdstippen beschikbaar. Krijg een goed beeld via de foto's op www.adelante-zorggroep.nl.

Geïnteresseerd? Neem contact op met Tim Mullens, beleidsmedewerker Sport & Beweging via t.mullens@adelante-zorggroep.nl of 045-5283081





Adelante Sport & Bewegen Aanmeldingsformulier

Naam en voornaam :
Geboortedatum :
Adres :
Postcode en Woonplaats :
Telefoon :
E-mail :

Wenst u per mail onze nieuwsbrief te ontvangen? Ja / Nee

Bovengenoemde meldt zich aan voor:

Activiteit :
Dag en tijd :

Bij ondertekening gaat u akkoord met de algemene voorwaarden en de regels voor het inhalen van de lessen.

Ingangsdatum abonnement :
Datum ondertekening :
Handtekening :

Denkt u aan het invullen van de rekeninggegevens ten behoeve van de incasso voor de contributie.

Stuur een volledig ingevuld formulier inclusief de ingevulde incassomachtiging in een gefrankeerde envelop op naar:
Sport & Bewegen, Zandbergsweg 111, 6432 CC Hoensbroek.



Machtiging voor Europees Incasso

SEPA

Machtigen is gemakkelijk:

- U vergeet nooit te betalen;
- U bespaart uzelf de rompslomp van het steeds regelen van terugkerende betalingen;
- U houdt zeggenschap doordat u een afgeschreven bedrag binnen 8 weken terug kunt laten boeken;
- U kunt een machtiging ook weer eenvoudig intrekken.

€ Een betaling met een Europese incasso kan plaatsvinden als u daar zelf toestemming voor geeft door het afgeven van een machtiging. Noteer onderstaand uw IBAN en BIC, uw persoonlijke gegevens en datum, zet uw handtekening en stuur de machtiging (zonder postzegel naar:

Stichting Adelante
Antwoordnummer 10005
6400 VG Hoensbroek

De Stichting Adelante kan dan de betalingen automatisch van uw rekening laten afboeken.

€ U wordt voorafgaand aan een afboeking, bijvoorbeeld via het contract of bij een jaaroverzicht door de Incassant geïnformeerd over het bedrag en moment van afschrijving. Als u het niet eens bent met een betaling kunt u deze binnen 8 weken zonder opgave van redenen terug laten boeken. Zie formulier "Terugboeken? / Intrekken machtiging" voor nadere informatie.

€ U kunt de automatische betaling ook stoppen, bijvoorbeeld omdat u uw lidmaatschap, abonnement of contract opzegt. U gebruikt dan het formulier, intrekken machtiging. U vult het formulier in, en stuurt dit (zonder postzegel naar:

Stichting Adelante
Antwoordnummer 10005
6400 VG Hoensbroek

De afschrijvingen zullen dan worden stopgezet. Houd rekening met enige tijd voor verwerking.

Doorlopende Machtiging

SEPA

Naam : Stichting Adelante
Adres : Zandbergsweg 111
Postcode : 6342 CC
Land : Nederland
Kenmerk Machtiging :

Woonplaats : Hoensbroek
Incassanten ID : NL52ZZZ410726500000

Door de ondertekening van dit formulier geeft u Stichting Adelante toestemming, doorlopende incasso-opdrachten naar uw bank te sturen, om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens afgenomen diensten en/of geleverde producten. Tevens geeft u uw bank toestemming om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Stichting Adelante.

Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem daarvoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam :
Adres :
Woonplaats :
Land :
IBAN (rekeningnummer) :
BIC (Bank Identificatie) :
Naam bank* :
Vestigingsplaats bank* :
Plaats :
Datum :
Handtekening :

* Enkel van toepassing bij niet Nederlandse bankinstellingen.
Voor de leesbaarheid van het formulier a.u.b. invullen met BLOKLETTERS.

Algemene voorwaarden Adelante Sport & Bewegen (abbonementhouders) 2018

1. Aan elke inschrijving zijn administratiekosten en abonnementskosten verbonden (zie prijslijst). U schrijft zich in voor minimaal één maand. Inplanning vindt plaats in overleg. Betaling vindt plaats per maand door middel van automatische incasso, na het invullen van de machtiging op het aanmeldingsformulier.
2. U dient het bedrag per maand volledig te betalen, ongeacht het aantal keren dat u aanwezig bent.
3. De contributie gaat in zodra u daadwerkelijk met de lessen begint en wordt afgeschreven op de eerstvolgende incassodatum volgend op het startmoment. Tevens worden dan de administratiekosten ingehouden. Indien u zich aanmeldt tijdens een lopende maand wordt de contributie voor de eerste maand naar rato verrekend.
4. In de regel gaan de activiteiten altijd door. Uitzonderingen zijn o.a.: 2e Paasdag, Hemelvaartsdag, 2e Pinksterdag, kerstavond, 1e en 2e Kerstdag, Oudejaarsavond en Nieuwjaarsdag. Kijk voor een actueel overzicht op de publicatieborden. U kunt vóór of na de uitzondering inhalen (zie "Regels voor het inhalen van de lessen" op de achterzijde van deze flyer). Er vindt geen restitutie plaats van abonnementsgelden!
5. Het maandabonnement wordt steeds stilzwijgend met een maand verlengd. Indien u besluit te stoppen, dan dient uw afmeldingsformulier schriftelijk in ons bezit te zijn vóór het einde van de lopende maand. Uw afmelding dient vóór de eerste dag van de nieuwe kalendermaand in ons bezit te zijn.
6. Het abonnement is persoonsgebonden, alleen uzelf kunt gebruik maken van uw abonnement.

- 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.
- Het Sport Gezondheidscentrum kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan of diefstal van uw persoonlijke bezittingen. Wij raden u aan waardevolle spullen thuis te laten.

REGELS VOOR HET INHALEN VAN LESSEN

- Indien u verhinderd bent, dient u zich af te melden bij het secretariaat of bij uw instructeur met vermelding van redenen.
- Het inhalen van de door u gemiste lessen, kan alleen plaatsvinden gedurende een lopend geldig abonnement.
- Inhalen kan in het kwartaal van absentie en indien niet anders mogelijk kan ook nog worden ingehaald in het volgende kwartaal.
- Inhalen kan alleen in overleg met de instructeur of het secretariaat in groepen waar in nog plaats is.
- Het is niet mogelijk om na een herinstap lessen in te halen uit vorige maanden c.q. een vorig lidmaatschap.

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@adelante-zorggroep.nl

In de folder 'Een klacht, en dan?' wordt de klachtenprocedure van Adelante toegelicht. De folder is te downloaden van www.adelante-zorggroep.nl of op te vragen bij het directie-secretariaat van Adelante via telefoonnummer 045- 528 28 28.



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.adelante-zorggroep.nl



adelante

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111
6432 CC Hoensbroek
t 045 - 528 28 28