

Lekker bewegen op jouw niveau



Kom in actie!

Meer weten?

Wilt u meer weten over hoe de bewegingsagogen uw kind/ uw naaste op een sportieve manier in beweging kunnen laten komen?

Neem dan contact op met:

Klantcontact

0800 - 355 55 55
(ma t/m vr 08.00 - 18.00 uur)
Whatsapp 06 - 83 36 20 29
info@sheerenloo.nl



's Heeren Loo

's Heeren Loo helpt mensen met een lichte tot ernstige verstandelijke beperking of andere beperking. Van jong tot oud, in bijna heel Nederland. We helpen u en uw kind het beste antwoord te vinden op grote en kleine vragen, voor nu en voor de toekomst. Daarbij staan de wensen en dromen van uw kind centraal - samen met u maakt uw kind zoveel mogelijk eigen keuzes. Wat heeft hij of zij nodig - en wat betekent dat voor u en uw gezin? Wij helpen daarbij, met meer dan 125 jaar aan kennis en ervaring uit de praktijk en de nieuwste inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en innovaties. Zo helpen we u verder.



Kom in actie!

Lekker bewegen op jouw niveau

Sport en bewegen is voor iedereen gezond. Niet alleen je lijf maar ook je hersenen hebben behoefte aan voldoende beweging op een dag. We geven u graag uitleg over wat de bewegingsagogen voor uw kind of naaste hierin kunnen betekenen.

De bewegingsagogen zijn dagelijks fysiek bezig met en voor de cliënten van 's Heeren Loo. Wij passen de vorm van bewegen aan aan de wensen en mogelijkheden en het doel van de cliënt. Deze doelen kunnen verschillend zijn, van de wil om af te vallen tot meer te bewegen of puur recreatief te willen sporten.

Basisvaardigheden

De basisbewegingen zoals duikelen, lopen, staan, gooien en vallen worden zowel in groepsverband als individueel geoefend. Ook gaat de aandacht hierbij uit naar samen (bezig) zijn afgestemd op het niveau van de cliënt.

Het doel is om alles wat we doen, zo dicht mogelijk bij de gewone maatschappij te houden. Wanneer het nodig is om aan te passen aan het niveau en de mogelijkheden, dan kan dat, maar we blijven altijd zo veel mogelijk in de buurt bij de oorspronkelijke uitvoering van de activiteit. Als voorbeeld wanneer een cliënt wil tennissen, maar dat alleen maar kan met een grote bal, dan gebruiken we een grotere bal.

Voor ons speelt leeftijd geen rol!

Bij volwassenen ligt de nadruk op het behoud van vaardigheden. Zodat ze zolang mogelijk optimaal kunnen blijven bewegen. De achteruitgang die bij elke ouderwordende persoon optreedt wordt door te bewegen zo lang mogelijk geprobeerd uit te stellen.

Het gaat bij volwassenen ook om het sociale aspect van sportief bezig zijn, elkaar ontmoeten, elkaar zien, elkaar voelen en in de toekomst willen we aanbieden

dat er ook gesport kan worden samen met een gezinslid of ander maatje.

Bewegen en sociale vaardigheden

Tijdens het sporten krijg je automatisch te maken met verschillende uitdagende aspecten en sociale vaardigheden. Hierbij kunt u denken aan samenwerken, grenzen aangeven, omgaan met elkaar, omgaan met winst en verlies, niet boos worden bij teleurstelling. De vaardigheden die nog ontwikkeld kunnen worden trainen we met onze sport- en beweegactiviteiten. Door de cliënt veel ervaring op te laten doen, leert hij ook veel.

Aanbod

Standaard in het aanbod zijn op dit moment:

- Zwemmen, individueel of in kleine groepjes
- Fitness
- Judo
- Kickboksen
- Beweegcoach

Mocht u of uw kind andere wensen hebben dan denken we graag met u mee hoe we dit kunnen realiseren.

Kosten

De kosten zijn afhankelijk van de activiteit en hoe deze wordt aangeboden. Soms valt het onder dagbesteding en wordt het op die manier vergoed. Vooraf kunnen wij u informeren over de kosten van de activiteit die u gaat afnemen.



> **Bewegen geeft plezier en verbindt**

Eric: "Met judo heb ik geleerd respect te hebben voor de ander"
Bewegingsagoog Nigel: "Bij judo trainen we situaties die niet voorspelbaar en onverwacht zijn. Ook in je leven buiten de mat kun je hiermee te maken krijgen. Door met dit soort uitdagingen om te gaan tijdens het judo-en, kan Eric hier in andere situaties ook beter mee om leren gaan."