

Als u een beperking heeft, is de drempel om lid te worden van een 'gewone' sportvereniging vaak hoog. Bij Basalt kunt u onder persoonlijke begeleiding van een bewegingsagoog en/of fysiotherapeut meedoen aan verschillende soorten sport, zoals tafeltennis, rolstoelbasketbal en badminton. Op uw eigen manier en naar uw eigen mogelijkheden. Zo kunt u op een verantwoorde en ontspannen manier blijven bewegen.

Voor wie is Move 2 Live bedoeld?

Move 2 live is bedoeld voor volwassenen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte zoals bijvoorbeeld: CVA, MS of amputatie, die onder deskundige begeleiding van een bewegingsagoog/fysiotherapeut willen sporten in een aangepaste omgeving.

Wat biedt Move 2 Live?

- Lotgenotencontact
- Veel gezelligheid en sportplezier
- Deskundige begeleiding
- Informatie en advies

Kennismaking en kosten

Als kennismaking met Move 2 Live kunt u eenmalig een gratis proefles volgen. In overleg met de afdeling bewegingsagogie (via 071-5195 195) kunt u hiervoor een afspraak maken.

Er zijn strippenkaarten voor 13 of 26 trainingen. Een training duurt een uur (inclusief het klaarzetten en opruimen van de materialen).

- Voor 13 trainingen betaalt u €97,50 (1 x training per week)
- Voor 26 trainingen betaalt u €156,- (2 trainingen per week) Move 2 Live wordt in principe niet vergoed door uw zorgverzekeraar.



Beschrijving van de groepen

Loopgroep C

(dinsdag 10.15uur en donderdag 10.15uur)

Gevarieerd aanbod van sport- en spelactiviteiten in een groep personen die lopend, zonder steun, versneld wandelend en/of hardlopend, bewegingsactiviteiten kunnen uitvoeren met gebruik van één of beide armen.

Zwemmen

(dinsdag of woensdag in de middag)

Banen zwemmen voor personen die afhankelijk zijn van de speciale faciliteiten die ons zwembad biedt. U kunt zwemmen en zich veilig bewegen in het water, zonder hulp van anderen. De bodemdiepte van het zwembad is 1.35 meter. U kunt zich ook zelfstandig aan- en uitkleden of heeft hulp bij u.

Badminton

(woensdag 10.15 uur)

Spelen van badminton, staand of in een rolstoel. U moet voor deelname aan deze groep zelfstandig en veilig kunnen staan. U dient de basisslagen van het badminton redelijk te beheersen.

Tafeltennis

(dinsdag 11.15 uur)

Spelen van tafeltennis, staand of in een rolstoel. U moet zelfstandig, zonder steun, veilig kunnen staan om aan deze groep deel te kunnen nemen. U dient de basisslagen van het tafeltennis redelijk te beheersen.

Rolstoelbasketbal

(donderdag 13.45 uur)

Onder leiding van een bewegingsagoog/fysiotherapeut rolstoelbasketballen in een groep voor personen die tijdelijk of definitief van een (handbewogen) rolstoel gebruik maken. U bent vaardig in het voortbewegen van de rolstoel en wendbaar vanuit de stoel. U kunt snel handelen en bewegen vanuit de rolstoel.

Inschrijfformulier Move 2 Live

Achternaam:

Voornaam:

Adres:

Postcode, plaats:

Telefoon:

Mobiel:

E mail adres:

Geslacht: man vrouw

Geboortedatum:

Naam contactpersoon:

Telefoon contactpersoon:

Huisarts: Naam:

Telefoon:

Welke aandoening heeft u (gehad)?

Kruis aan voor welke groep u zich voor wilt inschrijven

Loopgroep C

Zwemmen

Badminton

Tafeltennis

Rolstoelbasketbal

Aansprakelijkheid

Het deelnemen aan activiteiten bij Move 2 Live geschiedt geheel op eigen risico. Ondanks dat er veel zorg naar onze persoonlijke en professionele begeleiding gaat, kunnen medewerkers van Move 2 Live en/of Basalt nooit aansprakelijk worden gesteld voor eventueel letsel en/of schade. Door ondertekening van dit formulier verklaart u op de hoogte te zijn van deze voorwaarden en dat u ermee akkoord gaat.

Datum:

Handtekening:

Vul onderstaand formulier in en stuur het op of geef het af bij Basalt, Wassenaarseweg 501, 2333 AL, Leiden, t.a.v. Move 2 Live

