

Beweeg je FIT bij Hersenletsel!

Stichting Hersenletsel.nl Zuid-Holland start in samenwerking met fysiopraktijk EFFLUX in Nieuwpoort met fitnessactiviteiten voor jongeren met Niet-aangeboren Hersenletsel. De training wordt gegeven door een (kinder)fysiotherapeut en een WMO-indicatie is niet nodig.

De trainingen zullen gericht zijn op verbetering van spierkracht, conditie, coördinatie en stabiliteit. De fysiotherapeut bespreekt met de deelnemers een programma en een gezamenlijk trainingsdoel af. Hierbij wordt rekening gehouden met de (on)mogelijkheden van de deelnemers. Het sociale aspect is ook een belangrijk onderdeel van de trainingen.

De trainingen worden gegeven in een fitness ruimte bij fysiopraktijk EFFLUX in Nieuwpoort. De zaal bevat de volgende fitness apparatuur: loopband, roeier, crosstrainer, fiets, etc.

De groep bestaat uit maximaal 4 - 6 deelnemers, de duur van een les is 60 minuten en de training vindt plaats op woensdag aan het eind van de middag. Het definitieve tijdstip vindt plaats in overleg met EFFLUX. De ruimte is prikkelarm, muziek en de Tv's staan uit en er zijn geen andere sporters in de ruimte aanwezig.

Na aanmelding vindt een intakegesprek plaats door de (kinder)fysiotherapeut van EFFLUX. Tijdens dit gesprek vertelt de deelnemer in het kort de oorzaak van het niet-aangeboren hersenletsel, zijn/haar visie op de eigen mogelijkheden, beperkingen, belastbaarheid en het doel en/of de reden om te gaan trainen. Indien nodig worden enkele testen gedaan zoals bv enkele functionaliteitstesten en een conditietest om het beginniveau te bepalen. De fysiotherapeut bepaalt of fitness wel/niet verantwoord is.

Indien medisch/therapeutisch gewenst/nodig kan de deelnemer starten met een aanlooptraining van 3 maanden onder begeleiding van een fysiotherapeut. Dit is ter beoordeling van de fysiotherapeut. De kosten van de aanlooptraining wordt gedeclareerd bij de ziektekostenverzekering. De bedoeling is dat de deelnemer na deze 3 maanden gaat sporten in kader van sportactiviteit en de kosten zijn dan voor rekening van de deelnemer.

De kosten zijn € 32,00 per maand voor 1x in de week trainen en € 48,00 per maand voor 2x in de week trainen. Een jaarkaart voor 1x in de week trainen kost € 320,00 en € 480,00 voor 2x in de week trainen. Indien de kosten een probleem zijn om aan de training deel te nemen, dan kunnen de financiële mogelijkheden in overleg met Stichting Hersenletsel worden besproken.

Voor informatie en aanmelden:

Praktijk EFFLUX
Vlietzicht 2
2965 CG Nieuwpoort
Telefoon: 0184 - 602709
Email: info@efflux.nl

Stg. Hersenletsel.nl Zuid-Holland
Lies Bonsang, regiobestuurder
Telefoon: 06-15091924
Email: hersenletselzhz@gmail.com