

Aangepast sporten

Bewegen is gezond voor iedereen. Soms is het lastig een geschikte sport of beweegactiviteit te vinden. Terwijl je misschien juist zo graag lekker wil bewegen om fit te blijven en in contact wil komen met anderen. De beweegcoach levert maatwerk en helpt jou graag op weg.

De beweegcoach is er voor iedereen in Pijnacker-Nootdorp met een verstandelijke, lichamelijke of zintuigelijke beperking, een vorm van autisme of een chronische ziekte die op zoek is naar een passende sport of beweegactiviteit. Aan de diensten van de beweegcoach zijn geen kosten verbonden.

Pijnacker- Nootdorp beweegt, beweeg mee!

Contactgegevens:

Robbie Notenboom

E: robbie.notenboom@ipsedebruggen.nl

T: 06-10485028

Linda van Etten

E: beweegcoachvtv@vtvzhn.nl

T: 015 2618648 / 06 10754891





Werkwijze

Stap 1 Contact

De beweegcoach kijkt naar wat je leuk vindt en zoekt daar een passende beweegactiviteit bij. De beweegcoach is er om jou te ondersteunen, begeleiden en te stimuleren. Ook kijken we samen met jou wat er nodig is zodat je lekker aan de slag kunt. Je kunt daarbij bijvoorbeeld denken aan vervoer en begeleiding op een vereniging.

Stap 2 Proefles

In overleg met jou wordt er gekozen om bij één of meerdere sportaanbieders een proefles mee te doen. De beweegcoach neemt indien nodig contact op met de vereniging en kan ook aanwezig zijn bij de proefles. Aan het einde van de proefles kan er dan gekozen worden om met de beweegcoach te evalueren. Hierbij kun je aangeven wat je van de activiteit vindt.

Stap 3 “Match”

Mocht je een goed gevoel hebben overgehouden aan de activiteit tijdens de proefles betekent dat een ‘Match’. Je gaat dan een verbintenis aan met de vereniging middels afgesproken wijze (contributie). Uiteraard blijft de beweegcoach bereikbaar voor vragen indien nodig.

Sportverenigingen en organisaties:

Naast mensen met een beperking kunnen ook organisaties of sportverenigingen bij de beweegcoach terecht. De beweegcoach geeft advies, begeleiding en ondersteuning aan organisaties die actief zijn of willen worden op het gebied van sport in aangepaste vorm. Heb je een vraag? Neem contact op met de beweegcoach.