



Den Haag

Bewegen: gezond én leuk!

Of je nu jong of oud bent, een handicap hebt of chronisch ziek bent, regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid. Het verbetert je conditie en helpt je om je sociale contacten te vergroten.

De 40-jarige Angela heeft op de onderstaande foto zojuist haar sportactiviteiten afgerond. Angela heeft van kinds af aan zware reuma. Ze vertelt dat ze al drie nieuwe heupen heeft, twee knieën en een nieuwe elleboog. Iedere maand krijgt ze een infuus met een medicijncocktail toegediend. „Sport is voor mij heel belangrijk om al mijn gewrichten soepel te houden.” Ze woont zelfstandig in Wateringen en houdt van baantjes trekken in het zwembad. „Alleen op mijn eigen tempo. Want ik hoef geen Olympisch kampioen te worden toch”, lacht ze.



Beweegloket Den Haag

Gegevens consulent Beweegloket

E-mail: beweegloketdenhaag@uniekporten.nl

Telefoonnummer: 06 11 03 20 34

Adres Sportcampus Zuiderpark

Meester P. Droogleever Fortuynweg 22

2533 SR Den Haag

www.uniekporten.nl/denhaag

DE HAAGSE
HOOGESCHOOL

kenniscentrum
sport

Xtra
ISO gecertificeerd

MOEYCUUW
Middelbaar Onderwijs, Sport en Beweging

Alpha
REVALIDATIE

Beweegloket Den Haag



Bewegen met een beperking? Dat kan!



Gratis begeleiding

Beweegloket Den Haag

In Den Haag vinden we het heel belangrijk dat iedereen de mogelijkheid moet krijgen om te kunnen bewegen. Ook de Hagenaars met een beperking! Bij het Beweegloket helpen we je kosteloos bij het vinden van een passende beweegactiviteit. Het loket wordt bemand door specialisten. Nadat er een afspraak is gemaakt zullen zij met jou in gesprek gaan om te kijken wat de mogelijkheden zijn in jouw omgeving.

Wanneer is het Beweegloket iets voor jou?

Als je wel wilt bewegen, maar iets je er toch van weerhoudt. Zit je bijvoorbeeld met één van de onderstaande vragen?

- Heb je geen idee wat de mogelijkheden zijn om te sporten?
- Ben je onzeker en durf je niet (meer) te bewegen?
- Weet je niet hoe het vervoer naar de beweegactiviteit is geregeld?
- Weet je eigenlijk niet hoe duur het is om te sporten?
- Weet je niet of de accommodatie wel geschikt is voor een rolstoel?
- Twijfel je of er wel goede begeleiding aanwezig is?
- Weet je niet hoe je speciale sportmaterialen kunt aanschaffen?
- Vind je het lastig om zelfstandig naar een beweegactiviteit of sportvereniging te gaan?

Logisch dat je met vragen zit! Er zijn ook veel dingen om over na te denken. Laat dat je niet tegenhouden om te gaan bewegen! Wij zijn er voor je om je te helpen.

Zo kunt u een afspraak maken

Mail je vraag naar: beweegloketdenhaag@unieksporten.nl of bel 06 11 03 20 34. Sommige vragen kunnen per mail of telefoon beantwoord worden, andere vragen zullen we in een afspraak verder behandelen.

Een afspraak vindt plaats op de Sportcampus in het Zuiderpark, bij u thuis of op een andere geschikte locatie.

Zelf een activiteit zoeken kan natuurlijk ook

Ga naar www.unieksporten.nl/denhaag, geef aan welke beperking je hebt en zie welke sporten en beweegactiviteiten er voor jou zijn.



Wil je bewegen maar weet je niet waar? Het Beweegloket helpt je graag verder!

Mail beweegloketdenhaag@unieksporten.nl of bel naar 06-11032034 en maak een afspraak met een consultant van het Beweegloket.

Afhankelijk van jouw mogelijkheden spreken we af op de sportcampus Zuiderpark of op een andere plek bij jou in de buurt.

Samen met de consultant bespreek je jouw wensen en mogelijkheden om te kijken welke beweegactiviteit bij jou past.

Indien gewenst gaan we met je mee voor de eerste kennismaking.

Bevalt het? Top! Bevalt het niet, dan zoeken we samen verder.

