



**NIEUW
AMSTELRADE**

ZWEMMEN VOOR MENSEN MET HERSENLETSEL

Voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) is het niet gemakkelijk om een goede en veilige zwemplek te vinden. Het ontbreken van deskundige begeleiding, een goede toegankelijkheid van het zwembad en teveel prikkels zijn factoren die ertoe leiden dat mensen met NAH niet zwemmen. Nieuw Amstelrade brengt daar - in samenwerking met de Edwin van der Sar Foundation - verandering in door te starten met zwemgroepen voor mensen met NAH.

WAAROM ZWEMMEN?

Zwemmen is ideaal voor herstel van motoriek en evenwicht, creëert zelfvertrouwen en is bovendien ook een gezellige groepsactiviteit. Uit onderzoeken blijkt dat niet alleen het lijf, maar ook het brein baat

heeft bij regelmatig bewegen. En wanneer het lijf niet meezit, is de gewichtsloosheid van een zwembad heerlijk om in te bewegen!

WAT IS DE EDWIN VAN DER SAR FOUNDATION?

De Edwin van der Sar Foundation realiseert beweegprojecten voor mensen met hersenletsel. De Foundation wil mensen met hersenletsel helpen hun leven weer (zelfstandig) op te pakken. De Foundation is een stimulerende en verbindende factor tussen diverse partijen; patiënten, revalidatiecentra, ziekenhuizen, woon-zorglocaties en verzekeraars.

Meer weten? Kijk op

www.edwinvandersarfoundation.org

NIEUW AMSTELRADE

WAT, HOE EN WAAR

Wij maken gebruik van het speciaal aangepaste bad in het Ronald McDonald Sportcentre in Amsterdam-Noord. Elke maandag, m.u.v. schoolvakanties, is het bad open van 13.30 tot 15.30 uur. In die tijd zijn er twee groepen van elk een klein uur. Er is begeleiding aanwezig, maar er wordt van uitgegaan dat je redelijk zelfstandig kunt zwemmen, eventueel ondersteund door een buddy of mantelzorger. We starten altijd met een kennismakingsgesprek en daarna een gratis proefles. Bevalt het? Dan kan je een 11-rittenkaart aanschaffen voor €45,- en ben je van harte welkom om elke week te komen zwemmen. Je hebt geen CIZ of WMO indicatie nodig om mee te doen.

U kunt zich aanmelden via zwemmen@nieuwamstelrade.nl of via 06 1213 4271.

HET ADRES VAN DE ZWEMLOCATIE:

Ronald McDonald Centre

Beemsterstraat 652
1027 ED Amsterdam-Noord

NIEUW AMSTELRADE

Nieuw Amstelrade is een organisatie in Amsterdam en Diemen, voor cliënten met een lichamelijke beperking of Niet Aangeboren Hersenletsel. Wij voorzien in zelfstandig wonen met zorg en ondersteuning in de nabijheid, zinvolle dagbesteding en andere projecten waarmee wij mensen met een beperking kunnen helpen in het hernemen van de regie.

Wil je weten wat Nieuw Amstelrade voor jou kan betekenen? Kijk eens op www.nieuwamstelrade.nl

Volg ons ook op social media:

 www.facebook.com/nieuwamstelrade

 [@nieuwamstelrade](https://twitter.com/nieuwamstelrade)



DURVEN
KIEZEN
DOEN