



## FITCARE4U

Uitdagens en leuk therapieprogramma voor je zelfredzaamheid

Merk je wel eens dat je veel hulp nodig hebt om de trap op te lopen, een tas te pakken, de klassen in te gaan met andere klasgenoten of dat je moeite hebt met het opstaan uit je stoel en om mee te sporten? Denk je aan het einde van de dag: ik heb er genoeg van dat ik altijd maar hulp nodig heb om ergens te komen op school, thuis, bij vrienden. Kon ik het maar beter zelf! Herken je jezelf hierin en wil je je zelfstandigheid op het gebied van je lichamelijke prestaties verbeteren en ga je daarbij graag een uitdaging aan? Dan is FitCare4U écht iets voor jou!

### Wat is FitCare4U dan?

FitCare4U, wat staat voor Functionele Intensieve Therapie, is een 15-daags programma, waarbij we op een leuke, sportieve en uitdagende manier samen werken aan je zelfredzaamheid. Je logeert bij Adelante samen met de andere jongeren (12 jaar en ouder, max 8) die meedoen aan FitCare4U.

### Waarom zou ik aan FitCare4U mee moeten doen?

Je kunt niet voldoende mee doen met je leeftijdsgenoten en je vindt dat je te afhankelijk bent van anderen en/of hulpmiddelen. Je leeftijdsgenoten kunnen makkelijker opstaan, sporten, fiets op- en afstappen, traplopen, hun laptop meenemen. Daar is FitCare4U voor bedoeld, want FitCare4U gaat over jezelf overwinnen! Tijdens het programma leer je hoe je minder afhankelijk kunt worden van hulpmiddelen en ondersteuning van anderen. Zo werk je dus een stukje onafhankelijkheid!

### Hoe doen we dat?

Eerst willen we graag weten wat je persoonlijke doelen zijn, want die willen we samen met jou tijdens FitCare4U realiseren. Tijdens deze 15 dagen ga je intensief met jouw doelen aan de slag, alleen of met de anderen. We doen dit tijdens survival- en sportactiviteiten, maar ook tijdens alledaagse activiteiten waar jij nu min of meer afhankelijk bent van anderen of hulpmiddelen. Zo word je tijdens het programma op een leuke manier gestimuleerd en uitgedaagd om te werken aan je algemene fitheid en zelfredzaamheid. We gaan continue samen de uitdaging aan!

### Wat doe je elke dag tijdens FitCare4U?

's Ochtends ga je bij Adelante naar school en na school wordt er op een intensieve, maar leuke en uitdagende manier 'geoefend' aan je doelen. We werken ook aan het verbeteren van arm-handvaardigheid, loop- en stawaardigheid en conditie. Je wordt één-op-één begeleid om zo samen een optimaal resultaat te behalen. Activiteiten waarbij we specifiek aan jouw persoonlijke doelstellingen werken, worden afgewisseld met groepsactiviteiten (survival, sport en recreatieve activiteiten). Zo kun je bijvoorbeeld koken, boogschieten, boom klimmen, judo of een slagwerkworkshop volgen. Het programma zal behoorlijk intensief zijn, maar daarnaast is het natuurlijk ook een heel leuke tijd, zodat je niet het gevoel hebt dat je constant therapie hebt. Voor je het weet zijn die 15 dagen voorbij en zie je een duidelijke verbetering in je zelfredzaamheid. Actief bezig zijn, uitdaging en plezier staan voorop!

### Hoe ondersteunt Adelante jou?

Tijdens het FitCare4U programma is er per deelnemer één enthousiaste professionele begeleider betrokken. Deze begeleiders zijn werkzaam bij Adelante of volgen de opleiding tot (kinder)fysiotherapeut, ergotherapeut, arts of bewegingswetenschapper. Zij staan onder supervisie van ervaren therapeuten van Adelante. Deelnemers slapen, net als de begeleiders, op het terrein van Adelante in Valkenburg a/d Geul. Ook ouders worden betrokken bij het programma, om thuis goed verder te kunnen oefenen en ontwikkelen.





### Welke kosten zijn er aan verbonden?

De kosten voor dit therapeutisch programma worden volledig door de verzekering vergoed. Hier zit ook het eten, drinken en een slaapplek tijdens het programma in.

### Hoe kun je je aanmelden?

Om te kunnen deelnemen aan FitCare4U heb je een verwijzing van een revalidatiearts nodig. Dit kun je ook via je eigen arts aanvragen.

### Meer informatie/contact

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met het servicebureau van Adelante in Valkenburg a/d Geul. Het servicebureau is van maandag t/m vrijdag geopend van 8.30 tot 17.00 uur en bereikbaar via 045-5282600. Meer informatie over Adelante vind je op [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl).

### OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals en medewerkers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)