

# Vrijtijdsbesteding

Van dagopvang tot sportactiviteiten... 2018-2019



Voor kinderen met een beperking is het soms moeilijker om een vrijetijdsbesteding te vinden die bij hen past. Adelante kan hierbij helpen. Samen gaan we op zoek naar een passende bezigheid. Door een leuke vrijetijdsbesteding krijgt uw kind een positieve impuls en maakt het contact met anderen. Van knutselen, spelen, avontuur, buitenspelen tot dansen en van koken tot een musical en sporten... het kan allemaal!

In deze brochure treft u informatie aan over de activiteiten die Adelante organiseert in de periode augustus 2018 t/m juli 2019. U kunt uw kind via het aanmeldformulier in het midden van de brochure opgeven voor:

Dagopvang op woensdag >

Dagopvang op vrijdag >

Dagopvang op zaterdag >

Vakantieopvang >

Koks in de Keuken >

Sportinstuif >

Musical Unlimited (jaarlijkse aanmelding) >

Na het doorgeven van uw wensen, nemen wij altijd contact met u op. Samen stellen we de definitieve aanmelding vast. Ook bespreken we dan de eventuele kosten.

Het sportaanbod staat in de tweede helft van deze brochure beschreven. Voor aanmelding of meer informatie kunt u rechtstreeks contact opnemen met bewegingsonderwijs.

## Meer informatie/contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het servicebureau van Adelante in Valkenburg a/d Geul of stuur een mail naar [sbk@adelante-zorggroep.nl](mailto:sbk@adelante-zorggroep.nl). 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 treft u aan op [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)

# Dagopvang woensdag

Op woensdagmiddag is er Dagopvang. Het programma wordt aangepast aan het (individuele) niveau van de deelnemers. Samen spelen, knutselen, koken, multimedia, sport & spel, op stap gaan en nog veel meer staat er op het programma. Sociale vaardigheden en zelfredzaamheid staan hoog in het vaandel.

Waar : Adelante, locatie Valkenburg a/d Geul  
Dagopvang

Wanneer : woensdagmiddag van 12.45 tot 16.15 uur

### Bijzonderheden

Op woensdagmiddag wordt uw kind op school opgehaald om 12.45 uur. Er wordt gezamenlijk geluncht en daarna start het activiteitenprogramma. Het programma eindigt om 16.15 uur. U kunt uw zoon/dochter dan komen ophalen.



## Dagopvang zaterdag

Op zaterdag is er Dagopvang. Het programma wordt aangepast aan het (individuele) niveau van de deelnemers. Samen spelen, knutselen, koken, multimedia, sport & spel, op stap gaan en nog veel meer staat er op het programma. Sociale vaardigheden en zelfredzaamheid staan hoog in het vaandel.

Waar : Adelante, locatie Valkenburg a/d Geul  
Dagopvang  
Wanneer : zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur

## Vakantieopvang

Tijdens alle schoolvakanties is er Vakantieopvang. Het programma wordt aangepast aan het (individuele) niveau van de deelnemers. Samen spelen, knutselen, koken, multimedia, sport & spel, op stap gaan en nog veel meer staat er op het programma. Sociale vaardigheden en zelfredzaamheid staan hoog in het vaandel.

Waar : Adelante, locatie Valkenburg a/d Geul  
Dagopvang  
Wanneer : in de schoolvakanties van 10.00 tot 16.00 uur,  
in overleg andere tijdstippen.



## Koks in de Keuken

Het idee van de kookclub is om op een gezellige manier kennis en vaardigheden op te doen in de keuken. De kinderen leren samenwerken en het kennis maken met verschillende producten en materialen. We koken wekelijks een volledige en gevarieerde maaltijd, hierbij wordt rekening gehouden met de seizoenen. 1x per jaar verzorgen we samen een speciaal menu voor de ouders/verzorgers. Zo kunnen je laten zien wat je hebt geleerd bij de club. Als dat maar goed gaat...

Waar : Adelante, locatie Valkenburg a/d Geul  
Dagopvang  
Wanneer : maandag van 15.30 tot 18.30 uur  
donderdag van 15.30 tot 18.30 uur

## Sportinstuif

Wil je ook graag sporten en kun je niet naar een reguliere sportschool misschien is dan de Sportinstuif iets voor jou. Er wordt gekeken naar wat jij graag aan sport wil doen, maar er worden ook allerlei andere sportfacetten uitgelicht. Samen bezig zijn, sportiviteit en zorg dragen voor elkaar staan hoog in het vaandel. Daarom bieden we iedere dinsdag na school de Sportinstuif aan. Nieuw dit jaar zijn enkele gastlessen.

Waar : Adelante, locatie Valkenburg a/d Geul  
Dagopvang en gymzaal  
Wanneer : dinsdag van 15.30 tot 18.40 uur

### Bijzonderheden

Het programma ziet er als volgt uit:

15.30 uur Ophalen op school, eten, verzorgen  
16.45 uur Omkleden  
17.00 uur Sportinstuif  
18.30 - 18.40 uur Omkleden en naar huis

# Musical Unlimited

*Wil je graag zingen, dansen en spelen?*

*Wil je ook schitteren in een musical?*

Iedere les zijn we bezig met zang, dans en spel en geven vorm aan scènes uit een bekende musical. De lessen worden gegeven door twee ervaren musicaldocenten. Daarnaast is er een professionele begeleiding vanuit de Dagopvang.

Welke musical we zullen gaan spelen dat blijft nog even een verrassing! Maar het wordt weer super!!!

Schrijf je in, want VOL = VOL!

Waar : Adelante, locatie Valkenburg a/d Geul  
Wanneer : woensdagmiddag van 12.45 tot 16.00 uur  
zaterdag van 09.30 tot 12.30 uur  
zaterdag van 12.30 tot 15.30 uur

## Bijzonderheden

- Musical Unlimited zal met alle drie de groepen (woensdag, zaterdagochtend en middag) 1 grote voorstelling op de planken gaan brengen!
- De dagen en tijden zijn onder voorbehoud
- Hou er rekening mee als je op woensdag wil deelnemen je ook een aantal zaterdagen aanwezig dient te zijn voor de gezamenlijke repetities.



## Dagopvang woensdag (12.45-16.15 uur)

S.v.p. aankruisen welke dag(en) voor uw kind van toepassing is/zijn

<input type="checkbox"/> 22 augustus	<input type="checkbox"/> 7 november	<input type="checkbox"/> 6 februari	<input type="checkbox"/> 17 april
<input type="checkbox"/> 29 augustus	<input type="checkbox"/> 14 november	<input type="checkbox"/> 13 februari	<input type="checkbox"/> 8 mei
<input type="checkbox"/> 5 september	<input type="checkbox"/> 21 november	<input type="checkbox"/> 20 februari	<input type="checkbox"/> 15 mei
<input type="checkbox"/> 12 september	<input type="checkbox"/> 28 november	<input type="checkbox"/> 27 februari	<input type="checkbox"/> 22 mei
<input type="checkbox"/> 19 september	<input type="checkbox"/> 12 december	<input type="checkbox"/> 6 maart	<input type="checkbox"/> 29 mei
<input type="checkbox"/> 26 september	<input type="checkbox"/> 19 december	<input type="checkbox"/> 13 maart	<input type="checkbox"/> 5 juni
<input type="checkbox"/> 3 oktober	<input type="checkbox"/> 9 januari	<input type="checkbox"/> 20 maart	<input type="checkbox"/> 12 juni
<input type="checkbox"/> 10 oktober	<input type="checkbox"/> 16 januari	<input type="checkbox"/> 27 maart	<input type="checkbox"/> 19 juni
<input type="checkbox"/> 24 oktober	<input type="checkbox"/> 23 januari	<input type="checkbox"/> 3 april	<input type="checkbox"/> 26 juni
<input type="checkbox"/> 31 oktober	<input type="checkbox"/> 30 januari	<input type="checkbox"/> 10 april	<input type="checkbox"/> 3 juli

## Aanmelding Dagopvang zaterdag (10.00-16.00 uur)

S.v.p. aankruisen welke dag(en) voor uw kind van toepassing is/zijn

<input type="checkbox"/> 25 augustus	<input type="checkbox"/> 17 november	<input type="checkbox"/> 16 februari	<input type="checkbox"/> 18 mei
<input type="checkbox"/> 1 september	<input type="checkbox"/> 24 november	<input type="checkbox"/> 23 februari	<input type="checkbox"/> 25 mei
<input type="checkbox"/> 8 september	<input type="checkbox"/> 1 december	<input type="checkbox"/> 9 maart	<input type="checkbox"/> 1 juni
<input type="checkbox"/> 15 september	<input type="checkbox"/> 8 december	<input type="checkbox"/> 16 maart	<input type="checkbox"/> 8 juni
<input type="checkbox"/> 22 september	<input type="checkbox"/> 15 december	<input type="checkbox"/> 23 maart	<input type="checkbox"/> 15 juni
<input type="checkbox"/> 29 september	<input type="checkbox"/> 12 januari	<input type="checkbox"/> 30 maart	<input type="checkbox"/> 22 juni
<input type="checkbox"/> 6 oktober	<input type="checkbox"/> 19 januari	<input type="checkbox"/> 6 april	<input type="checkbox"/> 29 juni
<input type="checkbox"/> 27 oktober	<input type="checkbox"/> 26 januari	<input type="checkbox"/> 13 april	
<input type="checkbox"/> 3 november	<input type="checkbox"/> 2 februari	<input type="checkbox"/> 20 april	
<input type="checkbox"/> 10 november	<input type="checkbox"/> 9 februari	<input type="checkbox"/> 11 mei	

## Aanmelding Vakantieopvang (10.00-16.00 uur)

S.v.p. aankruisen welke dag(en) voor uw kind van toepassing is/zijn

Herfstvakantie 2018	Kerstvakantie 2018/2019
<input type="checkbox"/> maandag 15 oktober	<input type="checkbox"/> maandag 24 december
<input type="checkbox"/> dinsdag 16 oktober	<input type="checkbox"/> donderdag 27 december
<input type="checkbox"/> woensdag 17 oktober	<input type="checkbox"/> vrijdag 28 december
<input type="checkbox"/> donderdag 18 oktober	<input type="checkbox"/> maandag 31 december
<input type="checkbox"/> vrijdag 19 oktober	<input type="checkbox"/> woensdag 2 januari
	<input type="checkbox"/> donderdag 3 januari
	<input type="checkbox"/> vrijdag 4 januari

### Carnavalsvakantie 2019

- woensdag 6 maart
- donderdag 7 maart
- vrijdag 8 maart

### Meivakantie 2019

- maandag 22 april
- dinsdag 23 april
- woensdag 24 april
- donderdag 25 april
- vrijdag 26 april
- maandag 29 april
- dinsdag 30 april
- woensdag 1 mei
- donderdag 2 mei
- vrijdag 3 mei

### Zomervakantie 2019

#### Week 1

- maandag 8 juli
- dinsdag 9 juli
- woensdag 10 juli
- donderdag 11 juli
- vrijdag 12 juli

#### Week 2

- maandag 15 juli
- dinsdag 16 juli
- woensdag 17 juli
- donderdag 18 juli
- vrijdag 19 juli

#### Week 3

- maandag 22 juli
- dinsdag 23 juli
- woensdag 24 juli
- donderdag 25 juli
- vrijdag 26 juli

#### Week 4

- maandag 29 juli
- dinsdag 30 juli
- woensdag 31 juli
- donderdag 1 augustus
- vrijdag 2 augustus

#### Week 5

- maandag 5 augustus
- dinsdag 6 augustus
- woensdag 7 augustus
- donderdag 8 augustus
- vrijdag 9 augustus

#### Week 6

- maandag 12 augustus
- dinsdag 13 augustus
- woensdag 14 augustus
- donderdag 15 augustus
- vrijdag 16 augustus

(\*) deze dagen staat het thema op stap op het programma, hierbij wordt een eigen bijdrage tussen de € 10,00 en € 15,00 gevraagd. Afhankelijk van wat we gaan ondernemen. We proberen de kosten altijd zo laag mogelijk te laten zijn. Het geld dat over is ontvangt u terug.

U kunt het aanmeldformulier voor de dagopvang hier lostrekken!

## Aanmelding Koks in de keuken

Wat zou je graag willen koken?

.....  
.....

Wat lust je absoluut niet? Zijn er voedingsproducten die je niet mag eten?

.....  
.....

Op welke dag zou je graag willen koken:

maandag (15.30-18.30 uur):

- om de twee weken op maandag
- iedere maandag, je kookt dan 2x hetzelfde recept achter elkaar (7 januari is er geen kookclub)

donderdag (15.30-18.30 uur):

- om de twee weken op donderdag
- iedere donderdag, je kookt dan 2x hetzelfde recept achter elkaar

## Aanmelding Sportinstuif (15.30-18.40 uur)

S.v.p. aankruisen welke dag(en) voor uw kind van toepassing is/zijn

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> dinsdag 28 augustus  | <input type="checkbox"/> dinsdag 15 januari   | <input type="checkbox"/> dinsdag 4 juni  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 4 september  | <input type="checkbox"/> dinsdag 22 januari   | <input type="checkbox"/> dinsdag 11 juni |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 11 september | <input type="checkbox"/> dinsdag 29 januari   | <input type="checkbox"/> dinsdag 18 juni |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 18 september | <input type="checkbox"/> dinsdag 5 februari   | <input type="checkbox"/> dinsdag 25 juni |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 25 september | <input type="checkbox"/> dinsdag 12 februari  | <input type="checkbox"/> dinsdag 2 juli  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 2 oktober    | <input type="checkbox"/> dinsdag 19 februari* |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 9 oktober*   | <input type="checkbox"/> dinsdag 12 maart     |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 23 oktober   | <input type="checkbox"/> dinsdag 19 maart     |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 30 oktober   | <input type="checkbox"/> dinsdag 26 maart     |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 6 november   | <input type="checkbox"/> dinsdag 2 april      |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 13 november  | <input type="checkbox"/> dinsdag 9 april      |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 20 november  | <input type="checkbox"/> dinsdag 16 april     |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 27 november  | <input type="checkbox"/> dinsdag 23 april*    |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 11 december  | <input type="checkbox"/> dinsdag 14 mei       |  |
| <input type="checkbox"/> dinsdag 18 december* | <input type="checkbox"/> dinsdag 28 mei       |  |

\*gastles

## Aanmelding Musical Unlimited

Let op: Graag vóór 30 augustus aanmelden!

Wij hopen natuurlijk dat je (weer) mee doet! Aanmelden voor de musical ook graag via de mail: [musicalunlimited@adelante-zorggroep.nl](mailto:musicalunlimited@adelante-zorggroep.nl)  
S.v.p. aankruisen welke dag voor uw kind van toepassing is.

- Woensdagmiddag van 12.45 tot 16.00 uur
- Zaterdagochtend van 09.30 tot 12.30 uur
- Zaterdagmiddag van 12.30 tot 15.30 uur

De indeling van de groepen gebeurt in overleg en de lestijden zijn onder voorbehoud.

Wanneer je op zaterdagmiddag deelneemt is het ook mogelijk om in de ochtend deel te nemen aan de reguliere dagopvang. Je wordt dan naar de repetitie van de musical gebracht.

## Heeft u uw wensen aangekruist?

Wilt u s.v.p. hieronder de gegevens van uw zoon/dochter noteren, dan nemen wij contact met u op! Het ingevulde formulier kunt u inleveren bij het servicebureau of sturen naar: [musicalunlimited@adelante-zorggroep.nl](mailto:musicalunlimited@adelante-zorggroep.nl)

Klas : .....

Naam : .....

Adres : .....

Postcode/woonplaats : .....

Telefoon : .....

E-mail : .....

Dit is het aanmeldformulier voor de dagopvang. S.v.p. deze volledig ingevuld aan ons retourneren.

# Schoolsport OMNI vereniging

Voor kinderen en jongeren met een beperking of een chronische ziekte is het soms moeilijker om een sport of vrijetijdsbesteding te vinden die bij hen past. Adelante kan hierbij helpen. Kinderen en jongeren die wél deelnemen aan verschillende activiteiten en sporten maken op sociaal en sportief niveau een hele ontwikkeling door. Door een leuke vrijetijdsbesteding krijgen kinderen een positieve impuls en maken ze contact met anderen. Adelante stimuleert deze ontwikkeling door verschillende sportactiviteiten te organiseren in Valkenburg a/d Geul of op locatie.

## Meer informatie/aanmelding

Wilt u uw kind aanmelden voor een sport of wilt u meer informatie over deze vereniging, dan kunt u contact opnemen met:

Joop Dacier, bewegingsonderwijs Adelante locatie Valkenburg a/d Geul.

Tel. 045 - 5282825 (afdeling bewegingsonderwijs)

06 - 24285818 (mobiel Joop Dacier)

E-mail [j.dacier@adelante-zorggroep.nl](mailto:j.dacier@adelante-zorggroep.nl)

# Zwemlessen

Kinderen / jongeren, vanaf 5 ½ jaar, met een lichamelijke, mentale en of meervoudige beperking (vaak met leer en/of gedragsproblemen), die geen aansluiting kunnen vinden binnen het regulier zwemonderwijs, bieden wij zwemlessen "op maat" aan. Tijdens deze lessen staan de kinderen centraal en krijgen ze intensieve en professionele begeleiding. Bij elk kind wordt individueel gekeken naar de mogelijkheden die er zijn.

Wij zien graag dat elk kind tot een bepaalde mate van **zwemveiligheid en zwemvaardigheid** kan komen. Indien mogelijk wordt er afgesloten met één of meerdere diploma's en/of brevetten.

**Wanneer worden deze lessen aangeboden?** (alleen tijdens schoolweken)

- Maandagmiddag van 15:45 tot 16:15 uur en van 16:15 tot 16:45 uur
- Woensdagmiddag van 13:00 tot 13:30 uur en van 13:30 tot 14:00 uur
- Donderdagmiddag van 15:45 tot 16:15 uur en van 16:15 tot 16:45 uur
- Zaterdagochtend van 09:30 tot 11.30 uur en van 12:30 tot 13:00 uur

**De zwemactiviteiten:**

- worden verzorgd door professionals van Adelante kinderen.
- per lesgever maximaal 2 kinderen, per ½ uur maximaal 2 lesgevers.
- vinden plaats in het eigen instructiebad Adelante locatie Valkenburg a/d Geul (watertemperatuur van 31°C)

# Recreatief zwemmen

Kinderen / jongeren, met een lichamelijke, mentale en of meervoudige beperking (vaak met leer en/of gedragsproblemen), kunnen vaak **niet in een regulier zwembad terecht om recreatief te zwemmen** / te bewegen in water. Wij bieden die doelgroep de mogelijkheid om, samen met bijv. oma, opa, ouder of verzorger, te zwemmen bij Adelante. Om het zwemmen spannend te houden kunnen de kinderen / jongeren met leskaartjes leuke en simpele opdrachten uitvoeren. Voor de begeleiders is het leuk om samen actief



bezig te zijn aan leuke opdrachten en voor het kind is het leuk om onderhoudend bezig te zijn (zowel plezier als conditie).

Tevens kan dit zwemuurtje dienen als opstapje naar de "echte" zwemles.

**Wanneer wordt dit recreatief zwemmen aangeboden?**

- Zaterdagochtend van 11:30 tot 12.30 uur (tijdens schoolweken)
- In het eigen instructiebad van Adelante locatie Valkenburg a/d Geul (watertemperatuur van 31°C).

# Judo

Judo is een hele dynamische sport, waarbij het hele lichaam getraind wordt. Bij judo wordt tegevoet gekomen aan de sterke bewegingsdrang van kinderen. Kracht, souplesse, snelheid, coördinatie en evenwicht worden op een ontspannen manier ontwikkeld. Kenmerkend voor judo is het fysieke contact, de val breken en het voortbewegen op de grond. Dit doe je samen, waarbij je zowel de verantwoordelijkheid voor jezelf als voor de ander draagt.



**Voor wie?**

Kinderen en jongeren **vanaf 9 jaar** met een lichamelijke, mentale en/of meervoudige beperking (vaak met leer- en/of gedragsproblemen), die geen aansluiting kunnen vinden binnen een reguliere judoclub.

**Wanneer en waar wordt deze judo les aangeboden?**

- Vrijdagmiddag van 15.45 tot 16.30 uur (tijdens schoolweken)
- Deze activiteit is primair toegankelijk voor "lopers" maar ook voor rolstoelers met een "zelfstandige" transfermogelijkheid. De training wordt verzorgd door gediplomeerde judo-leraren van JC Nuth in samenwerking met professionals van Adelante.
- De judoles vindt plaats in de gymzaal van Adelante locatie Valkenburg a/d Geul.

# Muay thai / mindfulness

Muay Thai is een oude vechtsport uit Thailand. Alles draait om discipline, respect en zelfbeheersing.

## Voor wie?

Kinderen en jongeren **vanaf 9 jaar** met een lichamelijke, mentale en/of meervoudige beperking (vaak met leer- en/of gedragsproblemen). Deze activiteit is primair toegankelijk voor "lopers" maar ook rolstoelers kunnen aan de trainingen deelnemen.

## Wanneer en waar wordt deze Muay Thai training aangeboden?

- Woensdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur (tijdens schoolweken)
- De Muay Thai training vindt plaats in de gymzaal van Adelante locatie Valkenburg a/d Geul.



Iedere deelnemer ontvangt van Roda JC een trainingssetje, **dat na iedere training ook weer ingeleverd moet worden**. Het enige dat de spelers moeten meenemen zijn voetbalschoenen en douchespullen.

# Space jump en Clip'Climb

Het ligt in de bedoeling om op de 2 donderdagen per maand dat er gevoetbald wordt in Kerkrade ook een groepje op te starten dat kan gaan:

- trampolinespringen in de Space Jump
- klimmen in de Clip'Climb



# Voetballen

Onder de noemer RODA JC UNITED bieden wij "voetbal talenten" tussen de 11 en de 20 jaar de kans om te komen trainen. De trainingen en/of wedstrijden worden afgewerkt onder leiding van Joop Dacier (Adelante) en een aantal oud profs van Roda JC, Kerkrade. De kinderen/jongeren van Adelante Valkenburg, kunnen na afloop van de lessen (omstreeks 15.45 uur) gezamenlijk gebruik maken van het vervoer naar de Soccer Arena in Kerkrade (Taxibedrijf van Meurs).

## Wanneer en waar worden deze voetbaltrainingen aangeboden?

- 2x per maand op de donderdagmiddag van 16.30 tot 18.00 uur (tijdens schoolweken)
- De trainingen vinden plaats in de Soccer Arena of in het Parkstad Limburg stadion in Kerkrade.



Ook deze kinderen/jongeren van Adelante, kunnen dan na afloop van de lessen (omstreeks 15.45 uur) gezamenlijk gebruik maken van het vervoer naar de Leisure Dome in Kerkrade (Taxibedrijf van Meurs).





## 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, medewerkers en vrijwilligers 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)



**adelante**

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111  
6432 CC Hoensbroek  
t 045 - 528 28 28