



De bewegingsactiviteiten vinden plaats op terrein  
De Cruquishoeve van SEIN.

**Adres:**

SEIN locatie De Cruquishoeve  
Spieringweg 801  
2142 ED Cruquius  
Telefoonnummer algemeen: 023-5588000  
Telefoonnummer afdeling Beweging: 023-5588762 / 023-5588787

Route N201 - halverwege tussen Heemstede en Hoofddorp.  
Zie ook [www.sein.nl/contact-en-route](http://www.sein.nl/contact-en-route).



## BEWEGINGSACTIVITEITEN

## DAGBESTEDING

### **Bewegingsactiviteiten als dagbesteding**

Juist voor mensen met een beperking kan het leuk en zinvol zijn om te bewegen en te sporten. Zo worden bewegingsvaardigheden en bewegingsgedrag op een bewuste en positieve manier beïnvloed.

Meedoen aan bewegingsactiviteiten kan als dagbesteding. Dat kan zowel individueel (in uw eentje) als in een groep. Het kan ook zowel binnen (bijvoorbeeld in een gymzaal) als buiten.

### **Doelen en ondersteuning**

De medewerkers van de afdeling Beweging van Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN) kunnen ondersteunen bij het bereiken van persoonlijke doelen. Zo kunnen wij u helpen zo mobiel mogelijk of zo fit mogelijk te blijven. Voor alle deelnemers wordt een eigen bewegingsplan opgesteld.

### **Mogelijkheden**

De bewegingsactiviteiten worden aangeboden in dagdelen.

Een dagdeel ochtend is van 09.00 tot 12.15 uur

Een dagdeel middag is van 13.15 tot 16.30 uur

Samen kunnen we afspreken hoeveel dagdelen en op welke dagen iemand deelneemt.

Deelnemers kunnen kiezen uit allerlei verschillende activiteiten. Zo is er bijvoorbeeld:

- Zwemmen
- Balspelen
- Badminton
- Fitness



### **Aanmelden**

Iedereen met een beperking kan zich aanmelden als:

- u het leuk vindt om te bewegen als zinvolle invulling van uw dag.
- of als u een specifieke vraag hebt over bewegen, bijvoorbeeld dat u ergens beter in wil worden.
- of als u bent uitbehandeld bij fysiotherapie maar moet blijven bewegen om niet terug te gaan of weer achteruit te gaan.

U hebt op grond van uw beperking een VG/ LG indicatie nodig in de vorm van een persoonsgebonden budget (PGB) of zorg in natura (ZIN).

### **Meer informatie of aanmelden?**

Als u meer wil weten of u wil aanmelden, kunt u contact opnemen met: Zorgbemiddeling, telefoon: 023-558 8416 of per e-mail: [zorgbemiddeling@sein.nl](mailto:zorgbemiddeling@sein.nl)

Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

U mag ook altijd een keertje komen kijken. Bel dan wel eerst even met 023-558 8762. Dan weten we dat u komt.

### **Openingstijden afdeling Beweging**

maandag tot en met vrijdag

Ochtend 08:00 uur – 12:15 uur

Lunchpauze 12:15 uur – 13:15 uur

Middag 13:15 uur – 16:00 uur