

# Sport & Ontspanning

## BW Boven Water

Ambulante cliënten en cliënten vanuit de beschermde woonvorm met een Wmo-beschikking Dagbesteding kunnen bij locatie Boven Water deelnemen aan activiteiten georganiseerd door Yulius.

Binnen dit kader is er bij BW Boven Water een activiteiten programma opgesteld waar de sport en ontspannings activiteiten deel van uitmaken.

### Over het project

Deze activiteit heeft meerdere doelen:

- Werken aan je conditie en spiermassa
- Eenzaamheid voorkomen of bestrijden
- Goed voor je humeur
- Bevordert je kwaliteit van leven
- Je voelt je fitter
- Helpt bij ontspanning.

### Wandelen

Twee keer in de maand wordt een wandelactiviteit opgezet op de tweede donderdag en laatste zondag van de maand.

Van 13.00 tot 14.00 uur kun je gezellig mee wandelen in het bos of park. We sluiten af met een kopje koffie.

### Voetballen

Elke dinsdagmiddag van 14.00-15.00 uur is er een voetbalactiviteit op de Brouwersdijk. Dit wordt door de ervaringsdeskundige Helene Schoenmakers geleid. Om 13.30 uur verzamelen we en vertrekken met de fiets hiernaar toe.

### Zwemmen

Elke woensdag van 11.00 tot 12.00 uur is er een zwemactiviteit in zwembad De Hoge Devel in Zwijndrecht. Vanaf 10.00 uur vraagt de begeleiding aan de cliënten wie zich wil inschrijven voor het zwemmen.

Om 10.45 uur vertrekken we met de auto of op eigen gelegenheid naar de zwembad. Er is altijd begeleiding aanwezig.

### Over de locaties

Voetballen: gymzaal Brouwersdijk.

Zwemmen: De Hoge Devel, Parklaan 3, 3335 LM Zwijndrecht.

Wandelen: start vanuit de woonvorm.

### Zin om mee te doen?

Deze activiteit is bedoeld voor iedereen die op de BW woont, of begeleiding krijgt vanuit de BW of het FACT team. Het aantal deelnemers is gemiddeld 4 a 5 per training.



### Adres

Beschermd Wonen Boven Water  
M.H. Trompweg 235, kamer 305  
3317 NE Dordrecht

Tel: 06-22663192

E-mail: [bovenwater@yulius.nl](mailto:bovenwater@yulius.nl)

