

# Sportactiviteit

## BW Volgerlanden

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

Binnen dit kader is er bij BW Volgerlanden een activiteiten programma opgesteld waar de sportactiviteiten deel van uitmaken.

### Over het project

Deze activiteiten hebben 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

### Fitness

De sportactiviteit Fitness wordt georganiseerd van maandag tot en met zondag;  
10:30 - 11:30 uur ochtendtraining  
13:00 - 14:00 uur middagtraining (op donderdag niet)  
20:00 - 21:00 uur avondtraining.  
In het weekend is de middagtraining op afspraak.

### Zwemmen

Aan de activiteit zwemmen kun je deelnemen op woensdagochtend, we gaan dan met elkaar vanuit de Volgerlanden naar het Develsteinbad in Zwijndrecht. Je kunt ook op eigen gelegenheid naar het zwembad gaan.

### Wandelen

Elk jaar trainen wij voor de Vierdaagse in Apeldoorn. Dit is een seizoensgebonden activiteit waar wordt getraind voor de wandeltocht van 20 kilometer per dag. Deze activiteit vindt plaats op de woensdagmiddag.

### Over de locatie

De sportruimte is in Spiegelland, één van de groepsruimtes in Volgerlanden. Je kunt gebruik maken van onze handdoeken. Het wordt op prijs gesteld als iedereen een handje helpt om de ruimte na de activiteit weer verzorgd achter te laten.

Er zijn toiletten aanwezig.

### Zin om mee te doen?

Deze activiteit is bedoeld voor ambulante cliënten met een beschikking dagbesteding en cliënten vanuit de BW met een beschikking dagbesteding.

Aanmelden voor de sportactiviteit kan via je dossierhouder of via onderstaand telefoonnummer.



### Adres

Beschermd Wonen Volgerlanden  
Elzengaarde 144  
3344 DD Hendrik Ido Ambacht  
Tel. 088 - 4056900

