

Sportactiviteiten

BW Oostpolder

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

Binnen dit kader is er bij BW Oostpolder een activiteitenprogramma opgesteld waar de sportactiviteiten deel van uitmaken.

Over het project

Samen (buiten) sporten is gezond voor lichaam en geest, Je leert samenwerken in een kleine groep, sociale vaardigheden aanleren en oefenen, je leert op een juiste manier te sporten, je leert je zelfvertrouwen te vergroten, grenzen te verleggen.

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

Binnen BW Oostpolder worden de volgende activiteiten aangeboden:

Balans

Wat? Yoga en ademhalingsoefeningen.

Tijdens deze les leer je te ontspannen, word je leniger en sterker. Je leert meer bewust te worden van je eigen lichaam, aandacht geven aan je houding, grenzen verleggen, hoe je kan leren te ontspannen d.m.v. ademhalingstechnieken.

Wanneer? Elke donderdag van 13.00 uur tot 15.00 uur in de activiteitenruimte op de begane grond.

Bootcamp

Wat? Binnen of buiten sporten met eigen lichaamsgewicht of met uitdagende materialen.

Wanneer? Elke donderdag van 15:00 uur tot 17:00 uur in de activiteitenruimte of buiten in de nabije omgeving in het park of op het veld.

Fitness

Wat? Sporten bij sportschool Basic Fit in Papendrecht

Tijdens de gezamenlijke warming-up word je gestimuleerd om een praatje met elkaar te maken, sociale vaardigheden te ontwikkelen en te oefenen. Daarna ga je individueel aan de slag; Eerst leer je één op één met instructie een oefening aan. Daarna is het doel om zo zelfstandig mogelijk een programma te volgen. Begeleiding blijft altijd aanwezig en zal motiveren en instrueren waar nodig.

Wanneer? Elke woensdag van 13.00 uur tot 16.00 uur bij Sportschool Basic Fit in Papendrecht.

Wandelen/Fietsen

Wat? Een sportieve activiteit waar je kunt wandelen en/of fietsen. De route wordt samen bepaald.

Wandelen en fietsen zijn activiteiten die bijna iedereen kan, weinig blessuregevoelig zijn en het is een gezonde bezigheid. Het vergroot tevens de zelfstandigheid.

Er is gelegenheid om een praatje te maken, dus je kan tijdens het wandelen en/of fietsen je sociale vaardigheden aanleren en oefenen.

Wanneer? Elke donderdagmiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur bij BW Oostpolder, verzamelen in de hal op de begane grond.

Zin om mee te doen?

Deze activiteiten zijn bedoeld voor ambulante cliënten en cliënten vanuit de BW met een beschikking dagbesteding. Wil je meer informatie of direct aanmelden? Neem dan telefonisch contact op via telefoonnummer 088-4053330

Adres

Beschermde Wonen Oostpolder
Zaling 1
3356 DJ Papendrecht
Tel. 088 - 405 33 30

