



Dagbesteding BW Oostpolder SPORT

Ambulante cliënten en cliënten vanuit de beschermde woonvorm met een Wmo-beschikking Dagbesteding of een Wlz-indicatie kunnen bij locatie Beschermd Wonen Oostpolder deelnemen aan activiteiten die georganiseerd worden door Yulius. Binnen dit kader is er bij BW Oostpolder een activiteitenprogramma opgesteld waar de sportactiviteiten deel van uitmaken.

OVER DE SPORTACTIVITEITEN

Samen (buiten) sporten is gezond voor lichaam en geest. Je leert samenwerken in een kleine groep, leert en oefent sociale vaardigheden, je leert op een juiste manier te sporten, je leert je zelfvertrouwen te vergroten en grenzen te verleggen. Daarbij werk je aan je conditie en spiermassa, voorkomt het of bestrijdt het eenzaamheid, is het goed voor je humeur, bevordert het je kwaliteit van leven, voel je je fitter en helpt het bij ontspanning

BALANS

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 te geven aan je houding, grenzen te verleggen en te leren ontspannen door middel van ademhalingstechnieken. De lessen vinden elke donderdag plaats van 13.00 uur tot 15.00 uur in de activiteitenruimte op de begane grond.

BOOTCAMP

Binnen of buiten sporten

Bootcamp vindt elke donderdag van 15:00 uur tot 17:00 uur plaats in de activiteitenruimte of buiten in de nabijge omgeving in het park of op het veld.

FITNESS

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. Daarna is het doel om zo zelfstandig mogelijk een programma te volgen. Begeleiding blijft altijd aanwezig. Het sporten bij sportschool Basic Fit is elke woensdag van 13.00 uur tot 16.00 uur.

WANDELEN/FIETSEN

samen bepalen we de route

Wandelen en fietsen zijn activiteiten die bijna iedereen kan, weinig blessuregevoelig zijn en het zijn gezonde bezigheden. Het vergroot tevens de zelfstandigheid en er is gelegenheid om een praatje te maken. Deze activiteiten vinden elke donderdagmiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur plaats bij BW Oostpolder. We verzamelen in de hal op de begane grond.

MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie of jouw aanmelding kun je telefonisch contact opnemen met 088 40 53 330.
<naam en telefoonnummer toevoegen>

ADRES DAGBESTEDINGSPROJECT:

Beschermd Wonen Oostpolder
Zaling 1
3356 DJ Papendrecht

Dit is een uitgave van Yulius
© 21-09-2021



Samen het verschil.

Luisteren. Doen. Ontplooien

Yulius