

**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

# Richtlijnen

# Beweeg-Fit

# Medewerkers Thebe

# Heuvel

(Afdeling activiteitenbegeleiding)



**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

**Algemene informatie**

Beweeg-Fit wordt gegeven aan oudere mensen die binnen Thebe in een verzorgingshuis wonen. Veelal wordt er bij de les uitgegaan van zitgymnastiek, waarbij er aandacht is voor kracht en souplesse. Tevens wordt er een spel gespeeld ter bevordering van o.a. oriëntatievaardigheden.

Er wordt een les gegeven,

woensdag van 13:30 uur tot 14:30 uur.

Donderdag van 10:30 uur tot 11:30 uur.

**Kosten**

De kosten worden voldaan aan Stichting BAS en zijn als volgt.

Per € 835,- per seizoen. Het bedrag wordt in twee keer gefactureerd (september/ december en januari/ juni).

**Locatie**

Woonzorgcentrum Thebe Heuvel

Donatello 1/41

4812 JR Breda

**Huisregels**

- Er wordt verwacht dat de deelnemers op tijd aanwezig zijn in de les, om 14:00 uur begint de les.
- Een deelnemer moet bij verhindering minimaal een dag van tevoren afgemeld worden, tenzij deze op de dag zelf ziek wordt, dan moet je het minimaal één uur van tevoren laten weten.

**Bezoekadres:**

Riethil 12  
4825 AP Breda  
Telefoon: 076-5785373

**Postadres:**

Postbus 3928  
4800 DX Breda  
K.v.K. nr. 20105767  
Rekening NL 11 RABO 0182 441 628



---

**Omgangsregels**

Wij van Stichting Bredase Aangepaste Sporten vinden goede afspraken maken over de manier van omgaan met elkaar belangrijk, omdat iedereen zich prettig en veilig moet kunnen voelen tijdens het beoefenen van een sport. Dit kan alleen als iedereen in zijn/haar waarde wordt gelaten en we elkaar met respect behandelen. Dit betekent dat wij binnen onze stichting alle vormen van ongelijkwaardige behandeling zoals; pesten, discriminerende, racistische, seksistische, of intimiderende gedragingen of opmerkingen ontoelaatbaar vinden.

Hierom vragen wij aan alle vakkrachten, vrijwilligers, stagiaires, deelnemers en bezoekers, dat jullie mee werken aan het naleven van de onderstaande omgangsregels.

1. Ik accepteer de ander en laat hem/haar in zijn waarde. Ik respecteer andere meningen.
2. Ik luister naar wat iemand te vertellen heeft.
3. Ik help andere mensen als zij mijn hulp kunnen gebruiken.
4. Ik spreek positief over andere mensen en help mee aan een gezellige en goede sfeer.
5. Ik negeer anderen niet en sluit niemand buiten, we doen allemaal mee.
6. Ik houd rekening met de grenzen van andere mensen. Ik doe geen dingen die ze niet leuk vinden. Ik val ze niet lastig en stel geen ongewenste vragen.
7. Ik kom niet ongevraagd aan de spullen van een ander.
8. Ik doe een ander geen pijn met woorden. Ik scheld niet en maak geen gemene opmerkingen.
9. Ik pest niemand, lach de ander niet uit en roddel niet. Ik beoordeel niemand op zijn uiterlijk.
10. Ik gebruik geen geweld. Ik uit geen bedreigingen. Ik neem geen wapens mee. Ik sla, schop, knijp en spuug niet.
11. Ik raak de ander alleen aan, als hij/zij dat goed vindt.
12. Ik maak geen seksueel getinte opmerkingen.
13. Ik vraag de ander om te stoppen als ik zijn/haar gedrag vervelend vind.
14. Ik vraag hulp aan de teamleider als iemand vervelend is naar mij of een ander.
15. Ik help anderen om zich aan deze regels te houden en spreek ze indien nodig hierop aan.
16. Ik vertel het de teamleider als iemand zich niet aan deze afspraken wil houden.