

WERK AAN JEZELF!

DOELN BEHALEN
ONDER BEGELEIDING

.....

FLEVO-ZORG

- ✓ CONDITIETRAINING
- ✓ KOM VOOR JEZELF OP
- ✓ UITHOUDINGSVERMOGEN
- ✓ WEERBAARHEIDSTRANING
- ✓ KICKBOKSEN
- ✓ FITNESS
- ✓ LOOPTRAINING
- ✓ PLEZIER




FLEVOZORG
zorgen • dagbesteding • ambulante begeleiding



UNIEK IN ALMERE!

Flevo Zorg biedt doormiddel van sporten een uniek programma aan om weerbaarder te worden.

Wat is weerbaar?

Dit betekent dat je kunt opkomen voor jezelf en je grenzen kan aangeven, terwijl je rekening houdt met de ander.



Het sportaanbod bestaat uit:

- ✓ Kickboksen
- ✓ Uithoudingsvermogen
- ✓ Conditietraining
- ✓ Fitness
- ✓ Looptraining
- ✓ Zelfverdediging

Sporten is bedoeld om fit te worden, maar ook om aan jezelf te werken.

In dit programma is emotieregulatie verwerkt en leer je spanningen herkennen, inzicht krijgen in je emoties en impulscontrole verbeteren. Je ontwikkelt je sociale vaardigheden en leert omgaan met feedback, verbeteren van eigen zelfbeeld en leer je samenwerken.

Dit unieke programma is maatwerk en kan aangeboden worden aan jeugdige en volwassenen.

1 WIJ DOEN HET SAMEN

Flevo Zorg is van mening dat iedereen een zinvolle daginvulling nodig heeft, waarbij plezier centraal staat. Flevo Zorg vindt het belangrijk dat aangesloten wordt bij de behoeftes van onze deelnemers. Wat kun jij goed of wat wil jij graag leren? Wij gaan altijd uit van jouw kracht, talent en wensen. Zo weten we zeker dat je met plezier aan de slag kunt. Misschien durf je wel iets nieuws uit te proberen? Vertel het ons. Dan kijken we samen wat er mogelijk is.

2 HET DOEL

Het doel is jezelf uitdagen, je trots voelen, samen spelen, sociale contacten, fysieke ontwikkeling, vergroten van zelfvertrouwen, plezier, in beweging blijven, meedoen en jezelf overwinnen

3 FLEVO-ZORG

Flevo Zorg stimuleert de betrokkenheid van de deelnemers bij- en met de maatschappij. Het is belangrijk dat de deelnemers zich onderdeel van de maatschappij voelen. Zo leveren wij met elkaar een bijdrage aan de maatschappij. Flevo Zorg biedt naast sporten ook andere activiteiten, zoals creatieve activiteiten, horeca activiteiten (waaronder kookles) en theorielessen voor autorijbewijs.

CONTACT US!



Brasemstraat 23B,
1317 PW Almere



www.flevo-zorg.nl



06- 57246805