



Kom in beweging bij de herstelacademie met Just Do Sports!

# Sport & Spel

Wil je lekker bewegen en tegelijkertijd plezier hebben? Doe dan mee met Sport & Spel bij de herstelacademie begeleid door Janka van Just Do Sports!

De lessen zijn laagdrempelig en geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd of conditie. Of je nu op zoek bent naar meer beweging of gewoon wilt genieten van een leuke activiteit, iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.

Janka, bewegcoach en eigenaar van Just Do Sports, werkt met veel passie voor de herstelacademie. Ze zorgt ervoor dat de lessen altijd leuk en toegankelijk blijven. Je zult merken dat je niet alleen fysiek sterker wordt, maar ook je mindset verbetert. Daarnaast is het een perfecte manier om te socializen en samen te genieten van sportieve activiteiten.

Wat neem je mee: een flesje water, handdoek en comfortabele (sport)kleding.

**Locatie:**  
Wijkhuis Oost  
Boerhavelaan 79  
3112 LD Schiedam  
(1e verdieping, sportzaal)

**Wanneer:**  
Iedere dinsdagmiddag  
van 14.30 - 15.30 uur  
Inloop vanaf 14.15 uur

**Meld je aan via e-mail:**  
[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl)  
(onderwerp: 'sport & spel')

Deelname is gratis

**Meer informatie:**  
Herstelacademie  
06 51 24 76 06  
[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl)

Persoonlijke  
zorg dichtbij

herstelacademie

doel  
delfland