



Kom ook in beweging

# Sport & Spel

Heb jij zin om te bewegen maar is een sportschool een stap te ver? Wij nodigen jou graag uit om mee te doen aan Sport & Spel.

Sport & Spel wordt begeleid door Jennifer, Linda en Randy die geruime ervaring hebben in sportactiviteiten.

Sport & Spel is bedoel om lekker in beweging te komen. Wij bieden diverse oefeningen aan waarbij de intensiteit aangepast kan worden zodat iedereen van iedere leeftijd mee kan doen.

Zelf meenemen: flesje water, handdoek en soepele (sport)kleding.

Aanmelden kan door een e-mail te sturen aan:  
[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl).  
Vermeld in het onderwerp 'sport & spel'.  
Telefonisch aanmelden kan op nummer: 06 20 89 85 30.  
Deelname is gratis.

**Waar:**  
Wijkhuis Oost  
Boerhavenlaan 79, 3112 LD Schiedam  
(eerste verdieping, sportzaal)

**Wanneer:**  
iedere dinsdagmiddag  
van 15.00 - 16.00 uur  
inloop vanaf 14.30 uur

**Aanmelden:**  
[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl) of  
06 20 89 85 30

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

Persoonlijke  
zorg dichtbij

herstelacademie

doel  
delfland