

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

Begeleid fitness

Vrijwilligers

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

Door begeleid fitnessen maken wij fitness mogelijk voor iedereen. Tijdens de lessen zal er gebruik worden gemaakt van fitnessapparaten en wordt er elke week weer een nieuw doel gesteld. Daardoor blijven de lessen uitdagend en vooral gezellig.

LocatieBreda-west Paramedisch centrum

Laan van Mertersem 65
4812 PR Breda
076-5225378

Tijd

Woensdag:	Groep 1:	18:00 - 19:00
	Groep 2:	19:00 - 20:00

Huisregels

- Er wordt van iedereen verwacht dat je op tijd aanwezig bent.
 - Deelnemers en vrijwilligers moeten bij verhindering zich één dag van te voren afmelden.
 - Afmelden kan bij de teamleider: Julia van den Blieck of bij Paramedisch centrum Breda west.
 - **Tijdens het begeleiden van de groepen willen we geen telefoons in het openbaar zien, zodat de aandacht naar de activiteit gaat.**
- Bovenstaande geldt voor beide groepen

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



Rechten en plichten van de vrijwilligers

Er wordt van de vrijwilligers verwacht dat ze:

- Affiniteit met de deelnemers hebben.
- De eigen verantwoordelijkheid dragen en een ander hierop kunnen en mogen aanspreken.
- Zichzelf zo goed mogelijk inzetten voor de activiteit, waar ze worden geplaatst.
- Iedere deelnemer op eigen niveau respectvol kunnen benaderen.

Dit houdt in dat hij/zij:

- Op tijd aanwezig zijn bij de plaats waar ze ingezet worden.
- Bij verhindering tijdig afmelden bij de teamleider.
- Initiatief nemen ook als de activiteit afgelopen is.
- Na de activiteit mee helpen met opruimen.
- Een open en positieve instelling hebben.
- Als er problemen zijn wordt dit opgelost met de betrokkenen en gemeld aan de teamleider in verband met de continuïteit van de activiteit.
- Bij grotere problemen wordt de teamleider ingeschakeld en wordt er samen naar een oplossing gezocht.

Stichting BAS stelt haar vrijwilligers in de gelegenheid om:

- De eigen (levens)ervaring te verbreden.
- Sociale contacten aan te gaan.
- Invulling te geven aan een activiteit.
- Cursussen te volgen ten behoeve van de deskundigheid.
- Zichzelf te ontplooiën.

Dit houdt ook in dat:

- Je hebt recht op een gezellige werkplek, maar dit mag nooit ten koste gaan van de deelnemers van de activiteit of van het werk.
- Je recht hebt om intern bij Stichting BAS te solliciteren.

Naast de algemene taken van een vrijwilliger zijn er ook specifieke taken:

- De vrijwilligers nemen zelf ook deel aan de lessen.
- Het onderhouden van het contact met de social stages om ze zo goed mogelijk in te zetten.
- De vrijwilligers worden ingeroosterd volgens de afspraken die zijn gemaakt met de vrijwilliger.
- Minstens 1 vrijwilliger blijft tot iedereen is opgehaald. Dit wordt in overleg gedaan met de teamleid(st)er.
- Na de lessen helpen de vrijwilligers mee met het opruimen en het terugzetten van de tafels en stoelen.

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.