

**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 Yoga woensdag 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**

Yoga wordt gegeven voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Deze groep wordt elke woensdagavond begeleid door een medewerker van Yogasite. Yoga wordt gegeven van 18:30 – 19:30 uur.

**Locatie**

Yogasite  
Dr. Struijckenstraat 165  
4812 BC Breda  
Tel: 06-20013848  
Website: [www.yogasite.nl](http://www.yogasite.nl)

**Huisregels**

- Er wordt verwacht dat je om 18:45 uur aanwezig bent, om 19:00 uur begint de les.
- Zorg voor gemakkelijk zittende kleding en eventueel een flesje water. Matten en andere hulpmiddelen zijn aanwezig bij Yogasite. Sierraden kunnen je in de weg zitten, deze doe je het beste zoveel mogelijk uit.
- Yoga wordt in principe uitgevoerd op blote voeten, tenzij je echt je schoenen nodig hebt om stevig te kunnen staan.
- Je moet je bij verhindering minimaal twee dagen van te voren afmelden, tenzij je op de dag zelf ziek wordt, dan moet je het minimaal één uur van te voren laten weten.
- Afmelden kan bij de teamleider.

**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 vrijwilliger 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 zij**

- Op tijd aanwezig zijn bij de plaats waar je ingezet wordt.
- 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 zijn er ook specifieke taken voor de vrijwilligers**

- Toezicht houden tijdens de yogales en de deelnemer ondersteunen waar nodig.
- De vrijwilligers zijn op woensdagavond om 18:45 uur aanwezig.
- Minstens één vrijwilliger blijft tot alle deelnemers zijn opgehaald. Dit wordt in overleg gedaan met de teamleider.

**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.