

## Openingstijden zwembad

### Huurders Havenbogen en Liduinahof

maandag t/m vrijdag	8.15 – 9.45 uur 16.00 – 18.00 uur
zaterdag	8.00 – 9.00 uur
zondag	9.30 – 11.00 uur 11.00 – 13.00 uur <sup>1</sup>

### Specifieke doelgroepen (o.a. zorgafdelingen, fysiotherapie, dagbesteding) en externe bezoekers <sup>2</sup>

maandag t/m vrijdag <sup>3</sup>	9.45 – 10.45 uur 10.45 – 11.45 uur 13.30 – 14.30 uur 14.30 – 15.30 uur
zaterdag <sup>3</sup>	9.00 – 10.00 uur 10.00 – 11.00 uur 11.00 – 12.00 uur 12.00 – 13.00 uur

### Medewerkers en vrijwilligers Frankelandgroep

maandag t/m vrijdag	7.30 – 8.15 uur 12.00 – 13.30 uur 16.00 – 18.00 uur
zaterdag	8.00 – 9.00 uur
zondag	9.30 – 11.00 uur 11.00 – 13.00 uur <sup>4</sup>

- 1) met (klein)kinderen (tot 16 jaar en onder begeleiding).
- 2) met externe bezoekers wordt bedoeld: senioren uit de regio met een aandoening/beperking.
- 3) let op: elk tijdblok heeft een andere doelgroep. Inlichtingen m.b.t. elk blok zijn verkrijgbaar aan de balie in de ontmoetingsruimte.
- 4) met partners en (klein)kinderen (tot 16 jaar en onder begeleiding).

## Openingstijden fitness

### Huurders Havenbogen en Liduinahof

maandag t/m vrijdag	8.15 – 9.45 uur 16.00 – 18.00 uur
zaterdag	8.00 – 10.00 uur
zondag	9.30 – 13.00 uur

### Specifieke doelgroepen (o.a. zorgafdelingen, fysiotherapie, dagbesteding) en externe bezoekers <sup>2</sup>

maandag t/m vrijdag <sup>3</sup>	9.45 – 10.45 uur 10.45 – 11.45 uur 13.30 – 14.30 uur 14.30 – 15.30 uur
zaterdag <sup>3</sup>	10.00 – 11.00 uur 11.00 – 13.00 uur

### Medewerkers en vrijwilligers Frankelandgroep

maandag t/m vrijdag	7.30 – 8.15 uur 12.00 – 13.30 uur 16.00 – 18.00 uur
zaterdag	8.00 – 10.00 uur
zondag	9.30 – 13.00 uur



## Sport- en Recreatieclub van de Frankelandgroep 2023

### Contact / meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u gerust contact met ons op:

 010 - 426 49 25

 [info@frankelandgroep.nl](mailto:info@frankelandgroep.nl)

Graag tot ziens bij onze Sport- en Recreatieclub!

[www.frankelandgroep.nl](http://www.frankelandgroep.nl)



Frankelandgroep



## Welkom bij de Sport- en Recreatieclub van de Frankelandgroep

Sporten en bewegen is gezond, zeker ook op oudere leeftijd. Daarom verwelkomen wij u graag bij onze Sport- en Recreatieclub, speciaal ingericht voor senioren. U kunt hier zwemmen, fitnessen of even ontspannen onder de zonnebank. Na afloop ontvangen onze medewerkers u graag voor een kopje koffie of thee in de gezellige bar!

## Faciliteiten

De Sport- en Recreatieclub van de Frankelandgroep biedt u verschillende faciliteiten binnen onze locatie Frankeland.

### Zwembad

In het verwarmde zwembad (30°C) kunt u op een ontspannen manier baantjes trekken. De brede trap met leuning en een stoeltjeslift maken het voor iedereen mogelijk om het water in te gaan. Waar nodig krijgt u hierbij hulp van onze medewerkers. Zit u in een rolstoel, dan kunt u gebruikmaken van een extra grote kleed- en doucheruimte.

Het zwembad heeft een afmeting van 16 bij 8 meter, is maximaal 1,40 meter diep en voldoet aan de strengste voorschriften op het gebied van hygiëne en veiligheid.

### Fitnessruimte

In de fitnessruimte kunt u gebruik maken van 14 toestellen, die op eenvoudige wijze te bedienen zijn. De medewerkers geven u waar nodig advies over de werkwijze van deze apparatuur. Uiteraard controleren we de toestellen met regelmaat op goed functioneren, zodat u met een veilig gevoel kunt sporten.

### Zonnebank

Naast de fitnessruimte bevindt zich een aparte zonnebankruimte. Voor € 6,00 kunt u hier gedurende 10 minuten gebruikmaken van de zonnebank met extra gezichtsbruiner, reflectorplaten en ventilator. Bij de medewerkers van de Sport- en Recreatieclub kunt u voor € 60,00 zonnebankkaarten van 12 strippen kopen.

### Ontmoetingsruimte

Onze gezellige ontmoetingsruimte beschikt over een moderne bar met enkele zitjes. Hier kunt u op uw gemak een kopje koffie/thee of frisdrank nuttigen, waarbij u de krant of een tijdschrift kunt inzien. Heeft u trek gekregen van het sporten? Onze medewerkers maken tegen betaling graag een tosti voor u klaar!

## Praktische informatie

Enthousiast geworden? Graag zetten wij alle praktische informatie voor u op een rij.

### Lidmaatschap en kosten 2023

Onze Sport- en Recreatieclub is een besloten club. Valt u onder een van onderstaande doelgroepen, dan nodigen wij u van harte uit om bij ons te sporten en ontspannen!

Het lidmaatschap is inbegrepen voor:

- bewoners/huurders van de Havenbogen, Liduinahof, Frankeland, Jacobs Gasthuis, Harg-Spaland, Schiewaagh en Vaartland;
- cliënten van de dagbesteding/dagbehandeling;
- medewerkers en vrijwilligers van de Frankelandgroep;
- stagiaires en leerlingen (gedurende hun stage-/leerperiode).

Onderstaande doelgroepen kunnen voor een vast bedrag per keer gebruikmaken van de Sport- en Recreatieclub:

- senioren uit de regio met een aandoening/beperking (€ 4,50), de zogenoemde 'externe bezoekers';
- huurders overige (aanleun)wooncomplexen van de Frankelandgroep (€ 4,50);
- partners van clubpashouders (€ 4,50);
- begeleiders van (klein)kinderen tot 16 jaar van clubpashouders (let op: clubpashouder dient zelf aanwezig te zijn!) (€ 4,50);
- (klein)kinderen van clubpashouders (let op: clubpashouder dient zelf aanwezig te zijn!) (€ 2,25).

### Intakegesprek voor 'externe bezoekers'

Bent u een senior uit de regio en heeft u een aandoening/beperking? Meldt u zich dan bij een van onze medewerkers in de ontmoetingsruimte. Wij nodigen u graag uit voor een intakegesprek. Tijdens dit

gesprek bekijken we samen met u wat de mogelijkheden zijn binnen onze Sport- en Recreatieclub.

### Uw gezondheid

Wilt u graag gebruikmaken van het zwembad of de fitnessruimte, maar twijfelt u of uw gezondheid dit toestaat? Dan is het verstandig om vooraf uw huisarts te raadplegen. Daarnaast raden wij u aan om bij uw eerste bezoek aan het zwembad of de fitnessruimte onze medewerkers op de hoogte te stellen van op de hoogte te stellen van uw mogelijke gezondheidsklachten. Zij zijn EHBO-gediplomeerd en in noodgevallen kan een verpleegkundige van Frankeland altijd snel ter plaatse zijn.

### Clubpas

Leden van de Sport- en Recreatieclub ontvangen van ons een clubpas. Deze pas is strikt persoonlijk en dient u ons te kunnen tonen wanneer wij u hierom vragen. Medewerkers en vrijwilligers gebruiken hiervoor hun medewerkers-/vrijwilligerspas.

### Betalingswijze

Wij vragen u zowel voor consumpties als voor het gebruik van de sportfaciliteiten zoveel mogelijk met de betaalpas horeca Frankelandgroep (intern voor € 10,00 aan te schaffen) of met een bankpas te betalen. Wanneer u contant betaalt, berekenen we bij de eindafrekening € 0,50 extra kosten.

