

# BEWEEG OVERDAG

## JUL-AUG-SEP 2022

### Er beweegt wat in Lier!

De sportdienst en de dienstencentra bundelen de krachten en schotelen je een gezamenlijk beweeg- en sportaanbod voor tijdens weekdagen en overdag.

Je vindt het volledige overzicht in deze brochure.

#### Iedereen is welkom!

Jong of oud, mobiel of minder mobiel. Voor elk wat wils. Bij elke activiteit staat een symbooltje :

♦ **Redelijk rustig**, je kan vaak zitten of er zijn pauzemomenten voorzien.

♦♦ **Iets intensiever**, je zal misschien al wat zweten. Je bent best voldoende mobiel en vrij van kwetsuren.

♦♦♦ **Intensief**, je zal gegarandeerd voelen dat je gesport hebt. Je moet zeker voldoende mobiel zijn en vrij van kwetsuren.

#### Inschrijven?

Voor betalende activiteiten moet je inschrijven. Dit kan vanaf vrijdag 24 juni in de dienstencentra en in de sporthal.

#### Neem een beweeg-overdag-abonnement

Met een beweeg-overdag-abonnement op je UiTPAS neem je een jaar gratis deel aan al de activiteiten.

- 45 euro of 9 euro UiTPAS met kansentarief
- Haal je abonnement bij de dienstencentra of op de sportdienst
- [www.sportinlier.be](http://www.sportinlier.be)



**Goed om weten:** Wil je eens een les proberen of een activiteit meedoen zonder een abonnement te kopen? Dat kan zeker! Bij elke activiteit of les staat de prijs om deze éénmalig te volgen. Je kan ter plaatse betalen voor de start van de les of activiteit.

**Heb je nog vragen of opmerkingen?** Spring even binnen bij een van de dienstencentra of bij sporthal de Komeet en dan helpen we je met veel plezier verder.



#### UIT IN LIER

Team verhuur infrastructuur en sport  
Eeuwfeestlaan 183, Lier  
tel. 03 480 52 51  
[sport@lier.be](mailto:sport@lier.be) | [sportinlier.be](http://sportinlier.be)

#### Dienstencentrum Het Schoppeke

Kanunnik Davidlaan 25, Lier  
tel. 03 283 48 88

#### Dienstencentrum De Waaier

Dorpsstraat 111, Koningshooikt  
tel. 03 481 61 05  
[dienstencentra@lier.be](mailto:dienstencentra@lier.be)  
[www.lier.be](http://www.lier.be) (zoek op dienstencentra)



## TURNEN MET EEN SMOVEY ♡

SMILE, MOVE, SWING: Guido Cuypers krijgt iedereen aan het bewegen.

Bij smovey wordt er gericht geoefend op evenwicht, coördinatie, stimulatie van reflexzones en celactiviteit. Smovey heeft een gunstig effect op gans ons lichaam.

- 🕒 elke maandag van 10.30 tot 11.30 uur (niet op 11 juli, 15 augustus en 5, 12 en 19 september)
- 📍 Het Schoppeke
- 💰 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentarieef | 10 UiTPAS-punten



## STOELTURNEN ♡

Beweeg al je spiergroepen terwijl je op een stoel zit. Er wordt aan valpreventie gedaan en bewegingsadvies gegeven.

- 🕒 elke maandag van 13.30 tot 14.30 uur (niet op 11 en 25 juli en niet op 1 en 15 augustus)
- 📍 De Waaier
- 💰 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per kaart | 5 UiTPAS-punten



## HOMETRAINER ♡

Hometrainers staan ter beschikking voor iedereen. Je wordt professioneel bijgestaan met bewegingsadvies.

- 🕒 elke maandag van 14.30 tot 15.30 uur (niet op 11 juli en 1 en 15 augustus)
- 📍 De Waaier
- 💰 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per kaart | 5 UiTPAS-punten

## FIETSEN WANNEER JE WIL ♡

Bewegen is belangrijk. Zit je in het dienstencentrum en heb je zin om te bewegen? Vraag het aan een medewerker en wij installeren, indien mogelijk, onze Ykido-bike zodat je al zittend een ritje in ons dienstencentrum kan maken.

- 🕒 op vraag in De Waaier of Het Schoppeke



## TAJ JI ♡



Taijiquan is een Chinese martiale kunst en tegelijk een oefening in het beheersen van lichaam en geest. Carl Bruyndonckx leert je op je eigen tempo en volgens eigen vermogen de langzame bewegingen.

- 🕒 vanaf september elke woensdag van 9 tot 10.30 uur (groep 1) en van 10.30 tot 12 uur (groep 2)
- 📍 De Waaier
- 💰 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentarieef

## TAICHI-QI GONG ♡

Taichi-qigong - eenvoudige, continue, cirkelvormige bewegingen. Een uurtje bewegen vanuit ontspanning. Noëlla begeleidt je vanuit een serene rust naar een diepere connectie met je eigen lichaam en geest. Heel eenvoudig aan te leren, er is geen voorkennis vereist.

- 🕒 di 5, 19 en 26 juli en di 2, 9, 16, 23 en 30 augustus van 10.30 tot 11.30 uur
- 📍 Het Schoppeke
- 💰 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentarieef



## OKIDO YOGA ♡

Yoga is geschikt voor iedereen die graag wil bewegen en wil werken aan zijn of haar gezondheid. Joan Nollet begeleidt zowel beginners als gevorderden.

- 🕒 elke woensdag van 9.30 tot 10.30 uur (beginners) (niet op 13 en 20 juli)
- 📍 Het Schoppeke
- 🕒 elke donderdag van 9.30 tot 10.30 uur (gevorderden) (niet op 14 en 21 juli)
- 📍 Het Schoppeke
- 💰 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentarieef



## BEWEGEN VANOP JE STOEL



Vanop onze stoel dansen en turnen we ons fit. Een mix van stoelturnen, stoeldansen en leuke bewegingsspelletjes.

🕒 wo 6 en 20 juli, wo 3, 17 en 31 augustus  
en wo 14 en 28 september van 10.30 tot 11.30 uur  
📍 Het Schoppeke

📞 gratis met Beweeg-overdag-abonnement  
1,50 euro per les | 5 UiTPAS-punten



## SJOELBAKTORNOOI



Kom jij mee een spelletje sjoelbak spelen?

🕒 do 7 juli van 10.30 tot 11.30 uur  
📍 Het Schoppeke  
🕒 do 14 juli van 14 tot 15.30 uur  
📍 De Waaier

## PATROONSTAPPEN

Bij het patroonstappen bewegen we met aandacht voor je evenwicht en je geheugen.

Kom jij mee proberen?

🕒 do 11 augustus van 10.30 tot 11.30 uur i  
📍 De Waaier

## PING PONG

Enthousiaste en gepassioneerde ping-pongers Norre en Jan nodigen je uit om gezellig een balletje te slaan. Ze leren je de kneepjes van de wondere tafeltenniswereld. Er worden ook wedstrijdjes georganiseerd. Er staan vier tafels ter beschikking.

🕒 elke dinsdag van 14 tot 16 uur  
📍 Het Schoppeke

## BOCCIA



Boccia is verwant aan petanque. Boccia spelen we binnen, zittend. Doel van het spel is om je eigen rode of blauwe ballen dichtbij de witte doelbal (de Jack) te gooien dan de tegenstander. Iedereen kan het. Doe jij mee?

🕒 di 19 juli, di 16 en 30 augustus van 11 tot 12 uur  
📍 De Kroon

🕒 do 14 juli en wo 3 augustus van 10.30 tot 11.30 uur en  
do 15 september van 14 tot 15 uur  
📍 De Waaier

🕒 ma 12 september van 14 tot 15 uur  
📍 Het Schoppeke

## BEWEGEN MET GEERT

In deze beweegsessie wordt een mix aangeboden van lenigheid-, kracht- en evenwichtsoefeningen. Niets hoeft, alles mag en op je eigen niveau.

Deze beweegsessies zijn geschikt voor alle dames en heren die in het dagelijkse leven nog vlot kunnen bewegen.

🕒 wo 13 en 27 juli, wo 10 en 24 augustus, wo 7 en 21 september van 10 tot 10.45 uur in Het Schoppeke

📞 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro per les

## PETANQUE 📍



Speel jij mee een spelletje petanque?

- 🕒 elke woensdag van 10.30 tot 12 uur
- 📍 De Waaier

## BOOGBAL 📍

Boogbal is een beetje als petanque voor binnen, maar dan met een twist. Je moet de ballen zo dicht mogelijk rollen bij 'the jack', het witte balletje. Een spannend spel, ongeacht je fysieke conditie.

- 🕒 do 4 augustus en 29 september van 14 tot 15 uur in Het Schoppeke

## VOLKSDANS 📍

Dansen is niet alleen leuk, het is ook gezond. Door ritmisch te bewegen werk je aan je evenwicht en lichaamscontrole. Koenraad De Beul leert je de fijnste dansen. Je kan ook vanaf de zijlijn toekijken en mee genieten van de muziek.

- 🕒 elke vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur (niet op 22 juli, 5, 12 en 26 augustus)
- 📍 Het Schoppeke
- 📖 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentarieef

## KUBB INITATIE MET GUNTHER 📍

Onze vrijwilliger Gunther is een echte krak in Kubben. Hij mag zelfs op toernooi gaan in Duitsland. Met plezier leert hij jullie de kneepjes van het vak.

- 🕒 ma 1 augustus van 14 tot 16 uur
- 📍 De Komeet
- 🕒 vr 16 september van 14 tot 16 uur
- 📍 De Rosmolen

## DARTS TORNOOI 📍

Kom jij mee een spelletje darts spelen?

- 🕒 vr 30 september van 10.30 tot 11.30 uur.
- 📍 Het Schoppeke



## PETANQUE 📍

PC Lier biedt iedereen de kans om kennis te maken met de petanquesport. Er kan vrij gespeeld worden, maar ook beginners worden wegwijs gemaakt in de sport.

- 🕒 elke donderdag van 14 tot 17 uur, uitgezonderd schoolvakanties en feestdagen
- 📍 Bij PC Lier, Kazernedreef 99, Lier
- 📖 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per sessie
- ✍️ Op voorhand inschrijven is niet nodig



## ONDERHOUDSGYM 📍

Iedereen die graag fit en in beweging wil blijven kan deelnemen aan de lessen onderhoudsgym. Samen doe je oefeningen om evenwicht, kracht en lenigheid op peil te houden en dit op een gezellig muzikale. Ieder oefent op eigen tempo en naar eigen mogelijkheden.

- 🕒 elke woensdag van 9 tot 10 uur, uitgezonderd schoolvakanties, feestdagen en sluitingsdagen
- 📍 bij Turnzaal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier
- 📖 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 3 euro per les | 0,6 euro met UiTPAS met kansentarieef
- ✍️ Op voorhand inschrijven is niet nodig



## BADMINTON 📍

Elke donderdag kan je een uurtje vrij komen spelen in de sporthal. Je vindt er vast en zeker een mede- en of tegenspeler voor een partijtje badminton.

- 🕒 elke donderdag van 16 tot 17 uur, uitgezonderd schoolvakanties, feestdagen en sluitingsdagen
- 📍 Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183, Lier
- 📖 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per sessie
- ✍️ Op voorhand inschrijven is niet nodig



## WANDELINGEN

### WANDELLEN

Onze ervaren begeleider stippelt elke week een andere wandeling uit. Zo ontdek je de mooiste plekjes van Lier en omgeving. We vertrekken telkens op een andere plaats en leggen 5 à 8 kilometer af aan een tempo van +- 4 km/uur. Bij de meeste wandelingen is er een tragere groep die een kleinere wandeling maakt. In de grote vakantie zijn er nog geen wandelingen, vanaf september wordt er terug gestart.

🕒 Telkens op vrijdag om 13.30 uur op volgende startplaatsen:

|        |                                     |                                                                                   |
|--------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 9 sep  | <b>Lier</b> , Sporthal De Komeet    |                                                                                   |
| 16 sep | <b>Lier</b> , Sporthal De Komeet    |                                                                                   |
| 23 sep | <b>Kessel</b> , Sporthal De Putting |  |
| 30 sep | <b>Emblem</b> , Badhuis             |  |

🆓 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 2 euro per sessie

✍️ Op voorhand inschrijven is niet nodig

 Voor deze wandelingen is er de mogelijkheid om gezamenlijk met de fiets naar het startpunt te rijden. We spreken af om 13 uur aan jeugdcentrum Moevement. Een busje is dan niet voorzien.

## WANDELLEN MET DE DIENSTENCENTRA



Eén van onze medewerkers of vrijwilligers gaat wandelen. En jij kan mee.

## KORTE WANDELING (3 À 4 KM)

IN KONINGSHOOIKT

- 🕒 elke maandag van 10 tot 12 uur, (niet op 11 juli en 15 augustus)
- 📍 vertrek vanuit De Waaier

## ROLLATORWANDELING



We doen een korte wandeling met onze rollator. We geven je enkele handige tips mee zodat je jou zo veilig mogelijk kan verplaatsen met je rollator.

- 🕒 ma 25 juli van 13.30 tot 15 uur
- 📍 vertrek vanuit Het Schoppeke
- 🆓 gratis met Beweeg-overdag-abonnement | 1,50 euro
- ✍️ Graag op voorhand inschrijven

## GRAFITTIWANDELING



Overall in Lier doken de laatste jaren kleurrijke muurtekeningen op waar vroeger enkel stenen te zien waren. We wandelen van graffitimuur naar graffitimuur en leren iets bij over de kunstenaars en wat ze ons willen tonen. We blijven binnen de vesten en maken een wandeling van ongeveer 4 km.

🕒 do 7 juli om 13.30 uur

📍 vertrek vanuit Het Schoppeke

## DIALECTWANDELING

We gaan op zoek naar de betekenis en de herkomst van enkele typische Lierse dialectwoorden. Met behulp van de woordenboeken van Wim Van Gelder leren we wat men bedoelt met zweus, kadots en kak van maria. Een leerrijke wandeling voor Lierenaren en (nog-)niet-(zo-lang-)Lierenaren. We blijven binnen de vesten en maken een rondje van ongeveer 4 km.

🕒 do 1 september om 13.30 uur

📍 vertrek vanuit Het Schoppeke

## SPAANSE WANDELING



We volgen de sporen van de Spaanse overheersing in Lier. Plaatsnamen zoals de Aragonbrug den Bril (Spaanse Poort), de wapenschilden in de Sint Jacobskapel (Spaanse Kapel) en de figuren zoals Schoon Flupke en Zot Jeanneke of de gebeurtenissen zoals de Spaanse Furie passeren de revue. We blijven binnen de vesten en maken een rondje van ongeveer 4 km.

🕒 do 25 augustus om 13.30 uur

📍 vertrek vanuit Het Schoppeke

## VISIT LIER

Heb je de smaak te pakken en zin in nog meer wandelingen in Lier?

Kijk dan zeker even **[www.visitlier.be](http://www.visitlier.be)**.

Je kan er verschillende wandelkaarten downloaden: in de stad of in de natuur, lange of korte wandelingen, ...

Of loop eens langs bij Visit Lier, Grote Markt 58, Lier

In de zomer zijn ze open van 9.30 tot 16.30 uur



# Bewegen op verwijzing

'Bewegen Op Verwijzing' is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven en helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven.

Onderzoek toont aan dat je dubbel zoveel beweegt na begeleiding. Bovendien heeft het project ook nog andere voordelen: je voelt je beter in je vel, je komt vaker naar buiten en je hebt meer sociaal contact.

## BEDOELING?

De 'zittende' Vlaming met een gezondheidsrisico aan het bewegen krijgen. Ze krijgen van de coach een beweegplan op maat: van een dagelijkse fietstocht naar het werk tot een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt. De coach helpt hen op weg en motiveert hen. Ook de lokale sportverenigingen doen mee aan Bewegen Op Verwijzing.

Bedoeling is dat de deelnemer zijn weg naar een actiever leven op termijn zelfstandig kan verderzetten.

## HOE?

Met een doorverwijzing van je (huis)arts, specialist of andere zorgverstreker (bv. maatschappelijk werker, kinesist, diëtist, psycholoog, verpleegkundige,...). Het aantal consultaties bij de coach bepaal je zelf. Er ligt een maximum op 7 uur individuele begeleiding.

Dankzij Bewegen Op Verwijzing profiteer je van heel lage tarieven:

Startgesprek: 20 euro (met verhoogde tegemoetkoming bij de mutualiteit: 4 euro)

Opvolgesprek: 10 euro (met verhoogde tegemoetkoming bij de mutualiteit: 2 euro)

## MEER INFO?



Kathleen Van Ingelghem | tel. 0495 245 245  
lier.kathleen@bewegenopverwijzing.be



Pieter Mariën | tel. 0499 25 41 97  
lier.pieter@bewegenopverwijzing.be  
[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)



## HEB JIJ EEN TALENT DAT JE WIL DELEN?

Een cursus die je kan geven of een activiteit die je eens wil organiseren?

Wij zijn nog op zoek naar vrijwilligers die een beweegactiviteit, een taalcursus of een crea-moment willen begeleiden.

Lijkt je dit iets voor jou? Neem dan snel contact op met ons via [dienstencentra@lier.be](mailto:dienstencentra@lier.be).



# Warme dagen, zorg dragen

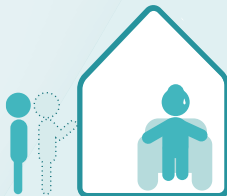
Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

[warmedagen.be](http://warmedagen.be)

## ZORG VOOR ANDEREN



Ga langs bij iemand die je hulp kan gebruiken.



Zorg dat iemand anders langsgaat wanneer je zelf niet kunt.



Maak een overzicht van alle medicijnen die de persoon neemt en de mensen met wie je contact kunt opnemen bij problemen.



Een hittestslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.

## WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

## DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk. **OOK** als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**. Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**? Drink meer!

## HOU JEZELF KOEL



Draag een hoofddeksel.



Zoek verfrissing op.



Kies voor lichte, loszittende kledij.



Doe zware inspanningen op koelere momenten.



Zoek een plekje in de schaduw op om te ontspannen.

## HOU JE WONING KOEL



Gebruik zo weinig mogelijk apparaten die warmte produceren.



Benut je zonnewering maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



(Ver)bouw je woning hittebestendig.