

# BEWEEG OVERDAG

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

## Iedereen is welkom!

Jong of oud, mobiel of minder mobiel.  
Voor elk wat wils.

### 💧 = beweeg-overdag-activiteit

Alle beweeg-overdag-activiteiten van de dienstencentra worden in de kalender met een druppel 💧 gemarkeerd.

### Beweeg-overdag-abonnement

Met een beweeg-overdag-abonnement op je UiTPAS kan je een jaar gratis deelnemen aan alle beweegactiviteiten.

Je betaalt slechts

- 45 euro (30 euro vanaf 1 juli 2023)
- 9 euro met UiTPAS kansen tarief

Haal je abonnement bij de dienstencentra of bij de sportdienst.



Opgelet:  
uitgezonderd schoolvakanties,  
feestdagen en sluitingsdagen

## 💧 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.

**Wanneer en waar** elke donderdag van 14 tot 17 uur bij PC Lier, Kazernedreef 99

**Kost** 2 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

## 💧💧💧 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 muzikje. Iedereen oefent op eigen tempo en naar zijn eigen mogelijkheden.

**Wanneer en waar** elke woensdag van 9 tot 10 uur in Turnzaal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

**Kost** 3 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

## 💧💧💧 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.

**Wanneer en waar** elke donderdag van 16 tot 17 uur in Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

**Kost** 2 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

## 💧💧💧 Drums Fit

Drums Fit is een leuke activiteit waarbij je ritmisch op grote fitnessballen drumt en terwijl werkt aan je conditie en coördinatie.

**Wanneer en waar** vanaf 20 april: elke donderdag van 14 tot 15 uur (niet op 18 mei) in Het Schoppeke

**Kost** 3 euro per les | 0,6 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

✍ Er zijn maximaal 12 plaatsen. Inschrijven kan bij sporthal De Komeet via tel. 03 480 52 51 of aan het loket of in Het Schoppeke.



## WEEK VAN DE VALPREVENTIE

### Infomoment rond vallen

Vrijwilliger Guido bouwde heel wat ervaring op rond vallen en bewegen.

Waar schuilen de gevaren om te vallen? Waarom is bewegen dan zo belangrijk? Wat kan ik zelf doen om vallen te voorkomen? Kortom: een infomoment om niet te missen.

**Wanneer en waar**

ma 24 april om 14 uur in Het Schoppeke 

### Spel: Huisje Weltevree ism LOGO

Tijdens een spannende tocht door alle kamers van 'Huisje Weltevree' tuimel je van het ene gevaar in het andere. Los vragen op, doe bewegingsoefeningen en red zo jezelf. Met het spel denk je na over de veiligheid van je woning. Wie bereikt zonder al te veel kleerscheuren de garage? Hoe trotseer je best de woonkamer? Wie weet raad in de gevaarlijke badkamer? En wie kan uiteindelijk veilig en wel uitrusten in de slaapkamer?

**Wanneer en waar**

wo 26 april van 10.30 tot 11.30 uur in Het Schoppeke 

vr 28 april van 14 tot 15.30 uur in De Rosmolen 

### Tablet & Smartphonecafé: wandelingen zoeken met wandelknooppunten

Zin om zelf nieuwe wandelingen uit te stippelen maar weet je niet altijd hoe er aan te beginnen? Vrijwilliger Guido legt je uit hoe je zelf een wandeling uitstippelt met de wandelknooppunten.

**Wanneer en waar**

do 27 april om 14 uur in De Waaier 

### Wandeling: eerste hulp bij geheugenproblemen ism CM

Een interactieve wandeling rond geheugenproblemen. Rond de +- 5 km stappen.

**Wanneer en waar**

do 27 april om 14 uur, vertrek in Het Schoppeke 



### Vallen zonder zorgen

Tijdens deze valinitiatie 'vallen zonder zorgen voor de actieve 55-plusser' is het de bedoeling om de juiste reflex aan te leren bij het struikelen en het uitglijden om de kans op kwetsuren te verkleinen. Een gediplomeerde lesgever leert je de juiste valtechnieken aan. Best draag je losse sportieve kledij met lange pijpen en lange mouwen, geen sieraden (horloges, armbanden, kettingen, ...).

Deze valinitiatie is een organisatie van dienstencentrum Het Schoppeke in samenwerking met de sportdienst en de seniorenraad, werkgroep sport en beweging.

**Wanneer en waar** dinsdag 25 april van 14 tot 15 uur in de turnzaal van Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

**Kost** 2 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

 Er zijn maximum 20 plaatsen beschikbaar. Inschrijven kan bij sporthal De Komeet via tel. 03 480 52 51, aan het loket of via de dienstencentra.