

Beweeg meer beleef meer

NA-
JAAR
2024

Regelmatig bewegen kan aangenaam, ontspannend en leuk zijn. Het heeft ook héél veel voordelen: het versterkt je immuunsysteem, het voorkomt de angst om te vallen en voorkomt dus valpartijen, het vermindert stress, het helpt een gezond lichaamsgewicht te bereiken of te behouden, het vermindert het risico op diabetes, hoge bloeddruk en hartproblemen, ... Bewegen in groep verhoogt je sociale contacten en zorgt voor een gezonde geest in een gezond lichaam! Wil je ook werken aan een sterker en fitter lichaam? Neem dan deel aan het beweegprogramma 'Beweeg meer, beleef meer'.



'Beweeg meer, beleef meer'
is een initiatief van Sportdienst Wervik,
lokaal dienstencentrum De Kim en
lokaal dienstencentrum De Spie



Startfestijn

Op vrijdag 6 september in de
cafeteria van De Pionier
(Gosserieslaan 6, Wervik)

10.30u: Deuren open

11.00u: Beweeg meer en beleef
meer: **cijferkubb, korte
wandeling of curvebowl.**
Wie deelneemt aan een
beweegactiviteit krijgt
gratis een aperitief (picon).

12.30u: **BBQ met frietjes**
€ 20 pp. (excl. dranken)

Na de maaltijd stellen we het
nieuwe najaarsprogramma kort
aan je voor.

Op voorhand inschrijven is
noodzakelijk. De gratis beweeg-
activiteit hoeft je niet vooraf door
te geven maar kan je de dag zelf
nog kiezen.

Sluit je aan bij de maaltijd?
Schrijf je hiervoor ten laatste
tegen 28 augustus in en stort je
€ 20 pp. op rekening van WZV
Mater Amabilis vzw – BE66 7383
2114 0043 met als mededeling
'Startfestijn BMBM' en de namen
van de deelnemers.



Blij(f) fit!

Een deelnemer aan Blij(f) Fit vertelt:
"De lessenreeks van Blij Fit voldoet
perfect aan mijn verwachtingen.
De lesgever zorgt telkens opnieuw
voor een deugddoend uurtje be-
weging. De tijd vliegt voorbij.
Geen saaie, zich herhalende les,
geen gesprong en geloop maar
doordachte oefeningen, geschikt
voor onze leeftijd.

Elke week met ander, klein mate-
riaal, zodat er gewerkt wordt op
kracht, lenigheid, evenwicht en
conditie. Telkens met deskundi-
ge uitleg en respect voor ieders
grenzen.

Er is veel aandacht voor het losma-
ken van de spieren, het verbeteren
van de rugspieren en het stretchen
achteraf.

We keren helemaal 'zen' naar
huis terug en kijken al uit naar de
volgende les. Onze fysieke conditie
gaat erop vooruit."

**Cursus: telkens op maandag van 10.00
tot 11.00 uur, op volgende data: maan-
dag 9, 16, 23, 30/9 - 7, 14, 21/10 - 4, 18,
25/11 - 2, 9, 16/12/2024**

In de parkeertuin van Ter Linde,

Tuinwijk 2, Geluwe

€ 65 voor 13 lessen

**Lesgever: John De Bock, professionele
begeleider**

**Draag comfortabele kledij en neem je
indoorsportschoenen mee.**

**Er kunnen max 20 personen deel-
nemen aan deze Blij(f)fit lessen.**



Yoga met LIV

Veel mensen weten niet goed wat te verstaan onder het woord 'yoga'. Al te vaak roept dit woord beelden op van mensen die in allerlei soorten onmogelijke houdingen aan het mediteren zijn. Maar yoga is toegankelijk voor iedereen. Yoga is een manier om je vitaal te voelen en om op een meer ontspannen manier in het leven te staan. Door de nadruk te leggen op je ademhaling en de bewegingen, zullen de yoga-oefeningen zorgen voor kracht, souplesse en ook innerlijke rust.

Groep woensdagvoormiddag:

Cursus: telkens op woensdagvoormiddag van 9.00 tot 10.15 uur, op volgende data: 11, 18, 25/9 - 2, 9, 16, 23/10 - 6, 13, 20, 27/11 - 4, 11, 18/12/2024
In de judozaal van Ter Linde, Tuinwijk 2, Geluwe
Inschrijvingsgeld: € 90 voor 14 lessen
Begeleiding: Liv Huysentuyt
Draag comfortabele kledij en neem zelf een matje mee.

Groep dinsdagavond:

Cursus: telkens op dinsdagavond van 19.00 tot 20.30uur, op volgende data: 10, 17, 24/09 - 1, 8, 15, 22/10 - 5, 12, 19, 26/11 - 3, 10, 17/12/2024
In GC De Knippelaar, Hoogland 16, Kruiseke
€ 90 voor 14 lessen
Begeleiding: Liv Huysentuyt
Draag comfortabele kledij en neem zelf een matje mee.

#sporters
belev
meer

Yoga vanuit het hart met Hendrik op donderdagavond

Deze yogasessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt. Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Ook op mentaal en emotioneel vlak ga je jezelf een boost geven. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan bieden waardoor jij je beter in je vel voelt. We putten uit een diversiteit van yogaoefeningen. We leren onszelf beter te begrijpen en ontwikkelen een gezonde discipline. Het blijft vooral leuk en inspirerend. Kom meegenieten van deze unieke ervaring.

Cursus: telkens op donderdag van 19.30 tot 21.00uur, op volgende data: 12, 19, 26/9 - 3, 17, 24/10 - 7, 14, 21, 28/11 - 5, 12/12/2024
in atelier 3 van GC Gilwe, Wervikstraat 39, Geluwe
€ 78 voor 12 sessies
Begeleiding: Hendrik Monballieu,
Yoga vanuit het hart
Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water, een yogamatje, kussentje, handdoek en draag comfortabele kledij. Er zijn geen yogamatten beschikbaar.
Er kunnen max 15 personen deelnemen aan deze yogalessen.

Dans: Zumba Gold

Hou je van muziek, van ritme en zet je wel eens graag een danspasje? Je traint taille, buik en heupen, lachend op het ritme van Latijns-Amerikaanse muziek. Het leuke aan Zumba Gold is de vrolijke muziek die je opzweept en niet de indruk geeft dat je aan het sporten bent. Geen saaie oefeningen, gewoon je laten gaan op het ritme van de muziek. De oefeningen zijn eenvoudig en plezierig en iedereen kan op zijn eigen tempo mee dansen. Iedere les is een feestje!

Cursus: telkens op dinsdag van 14.15 tot 15.15uur, op volgende data: 8, 15, 22/10 - 5, 12, 19, 26/11 - 3/12/2024
In de parketzaal van sportcomplex De Pionier, Gosserieslaan 6, Wervik
€ 48 voor 8 lessen
Begeleiding: Isabelle Delabie, lesgeefster van Het Sportburo
Draag comfortabele kledij en neem je indoor sportschoenen mee.



HOE INSCHRIJVEN?

- Mail of telefoneer naar één van onderstaande adressen en geef volgende gegevens door: naam, adres, gsm-nummer, geboortjaar en e-mailadres en UiTPAS-nummer
- Betalen via overschrijving op rekening van WZC Mater Amabilis - BE66 7383 2114 0043

De inschrijving is pas definitief na betaling.

Badminton+: vrij spelen

Sporten heeft een positieve invloed op de gezondheid. Badminton is een sport die je je hele leven kan beoefenen, waarmee je op een speelse manier aan je conditie kan werken. De instapdrempel is zeer laag, met een minimum van techniek kun je al een 'echt' wedstrijdje spelen. Er is geen voorkennis vereist. Iedereen kan aansluiten! We voorzien vrij badminton spelen, zonder lesgever, zonder begeleiding.

Vrij spelen, telkens op donderdag van 10.00 tot 11.00uur, op volgende data: 12, 19/09 - 3, 10, 17, 24/10 - 7, 14, 21, 28/11 5, 12, 19/12/2024
In sporthal De Pionier, Gosserieslaan 6, Wervik
€ 13 voor 13 badmintonsessies
Draag sportieve kledij en breng je indooportschoenen mee (geen zwarte zolen!) om ter plaatse aan te trekken. Gratis gebruik van een badmintonracket.



Op voorhand inschrijven,
Meer info bij:

Lokaal dienstencentrum De Kim
Sint-Jorisstraat 3, Wervik
056 31 14 68 – info@ldcdekim.be

Lokaal dienstencentrum De Spie
Beselarestaat 3, Geluwe
056 95 29 50 – ldc.despie@wzwbwervik.be

Vrijtijdspunt (Sportdienst Wervik)
Sint-Pol 4, Wervik
056 95 20 02
kathleen.mobouck@wervik.be

Babbelwandelingen in kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Onder het motto 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' organiseren we twee babbelwandelingen.

Leer nieuwe mensen kennen of kom oude bekenden tegen. Samen bewegen is zoveel leuker! Onze begeleide babbelwandelingen bieden je enkele goede redenen om buiten te komen: beweging, goed gezelschap en een fijne babbel. Jong, minder jong, sportief of minder sportief, iedereen is welkom. Elke wandeling duurt een klein uurtje en je legt ± 4 km af. Het tempo is laag, waardoor er volop ruimte is om te praten. Iedereen kan deelnemen.

Dinsdag 1 oktober om 9.30 uur:
Natuurwandeling in De Balokken
Donderdag 10 oktober om 14.00 uur:
Stadswandeling

We starten en eindigen telkens aan de ingang van het lokaal diensten-centrum De Kim, Sint-Jorisstraat 3, Wervik. Na de wandeling is iedereen welkom in De Kim voor een drankje. Deelnemen is gratis.

Heb je het **moelijk**? Maak **ruimte** door...



GRATIS KENNISMAKINGSLES Fitness en conditietraining

Op dinsdag 15 oktober van 14.00 tot 15.00 uur in Archimedi-fitness, Geluwestraat 100, Wervik

Iedereen die fit en gezond ouder wil worden, kan deelnemen aan de kennismakingsles fitness en conditietraining. Je hoeft dus zeker geen goede conditie te hebben om te kunnen deelnemen.

Ouder worden gaat vanzelf, daar hoef je niets voor te doen. Maar als je fit en gezond ouder wilt worden, dan zal je in actie moeten komen. Het is aangetoond dat een gericht fitnessprogramma aandoeningen zoals artrose, osteoporose, hypertensie en de kans op vallen, kan tegengaan. Deze kennismaking met fitness en conditietraining wordt begeleid door een gespecialiseerde kinesiste.



op zondag 20 oktober 2024

We starten voor een begeleide wandeling, van ± 5 km, aan In den Grooten Moriaan (Koestraat 63a, Wervik). We wandelen hoofdzakelijk langs trage en onverharde wegen.

Keuze tussen twee wandelingen: in de voormiddag starten we om 9.30 uur en in de namiddag om 14.00 uur. Deelnemen is gratis en er dient niet op voorhand ingeschreven te worden.



INFOSESSIE OVER apps voor gezondheid, sporten en bewegen

op donderdag 12 december

Gezondheidsapps kunnen een handig hulpmiddel zijn om je gezondheid in het oog te houden. Maar het is natuurlijk belangrijk dat de apps veilig, betrouwbaar en kwaliteitsvol zijn. Er is zelfs door de overheid een website gemaakt met gecertificeerde apps nl. Mhealthbelgium.be. Daarnaast zijn er heel wat bewegingsapps. De stappenteller is al heel gekend, maar kennen jullie ook de andere? We leggen het je graag uit en demonstreren een aantal apps.

Dit is een infosessie en demonstratie. We gaan niet met ieders smartphone of tablet aan de slag, maar wens je toch mee te volgen op je eigen smartphone of tablet, breng deze gerust mee.

i.s.m. Avansa Oostende-Westhoek
donderdag 12 december van 14.00 tot 16.30 uur
in LDC De Kim, Sint-Jorisstraat 3, Wervik
deelnemen kost € 6.