

MOVE IT!

Meetjesland

Dinsdag 6 oktober

Sportpark Eeklo

B.L. Pussemierstraat 157

Sportdag voor volwassenen met en zonder een kwetsbaarheid

Een organisatie van:



PROGRAMMA NAMIDDAG

Lü wand: Sportieve spelletjes geprojecteerd op een wand waar je naartoe gooit met een bal.

Picoo: Een spelcomputer die mensen stimuleert om samen te bewegen zonder scherm. Traditionele spelletjes zijn in een compleet nieuw jasje gestoken. We bieden een rustige en een actieve sessie aan.

Drums Alive: Drummen op een fitbal is pittiger dan je zou denken.

Minigolf: We verkennen het minigolfterrein! Doe mee en probeer het balletje in zo weinig mogelijk slagen in zijn doel te krijgen!

Camionette cup: Een camionette gevuld met uitdagende en aangepaste beweegproefjes.

Boogschieten: Haal de Robin Hood in jou naar boven.

Badminton: We spelen recreatief onder elkaar.

Boccia: Is een spel dat lijkt op petanque maar wordt gespeeld met zachte ballen en is toegankelijk voor mensen met een fysieke beperking.

Stoelgymnastiek: Eenvoudige maar effectieve stoeloefeningen die kunnen helpen om kracht en mobiliteit te verbeteren.

G-judo: We dompelen ons onder in de wereld van deze Japanse zelfverdedigingskunst.

G-voetbal: Balcontrole, mikken, samenwerken, scoren: voetbal op maat.

INSCHRIJFSTROOK NAMIDDAG

Naam:

Telefoon:

UitPAS nummer:.....

Keuze 1:.....

Keuze 2:.....

Keuze 3:.....

Kies je voor de muzikale afsluiting, geef hier je nummers door:

.....

.....

Wens je een medaille: ja / nee (gratis)

PROGRAMMA

Sportclub Boezjeern en Meetjeslandse burensportdienst organiseren op dinsdag 6 oktober 2026 een sportdag voor volwassenen met en zonder een kwetsbaarheid. Een ideale gelegenheid om in een gezellige, ontspannen sfeer je favoriete sport te beoefenen of kennis te maken met nieuwe sportactiviteiten.

Dagindeling:
9u30 - 9u45: aanmelden
9u45u - 10u10: verwelkoming + opwarming
10u15 - 11u15: sport 1
11u30 - 12u30: sport 2
12u30 -13u30: pauze
13u30 - 13u45: verwelkoming + opwarming
13u50 - 14u50: sport 3
15u - 16u: sport 4

Prijs:
12 euro volledige dag - 2,40 euro met UiTPAS kansentariief/gelijkgesteld
8 euro halve dag - 1,60 euro met UiTPAS kansentariief/gelijkgesteld
Inbegrepen: flesje water, fruit, koek

Keuze sporten:
Per dagdeel mag je je 3 favoriete sporten kiezen. Wij proberen zoveel mogelijk rekening te houden met jouw eerste keuzes!

Inschrijven:
Inschrijven voor 21 september bij Sportclub Boezjeern of in wijkcentrum De Kring. Groepen inschrijven kan voor maximum 10 personen en enkel via mail. Je bent pas ingeschreven als je betaald hebt op het rekeningnummer BE70 7310 4525 5525 met vermelding van je naam.

Praktisch:
Gemakkelijke kledij, een lunchpakket en een drinkfles. Water bijvullen kan in de sporthal. Voorzie nette sportschoenen voor binnen.
We houden de sportdag graag alcoholvrij.

Meer info:
boezjeern@gmail.com - 0468 16 62 73
sport@assenede.be - 09/218.78.98 (als lid van MBSD)

PROGRAMMA VOORMIDDAG

Lü wand: Sportieve spelletjes geprojecteerd op een wand waar je naartoe gooit met een bal.

Picoo: Een spelcomputer die mensen stimuleert om samen te bewegen zonder scherm. Traditionele spelletjes zijn in een compleet nieuw jasje gestoken. We bieden een rustige en een actieve sessie aan.

Drums Alive: Drummen op een fitbal is pittiger dan je zou denken.

Minigolf: We verkennen het minigolfterrein! Doe mee en probeer het balletje in zo weinig mogelijk slagen in zijn doel te krijgen!

Camionette cup: Een camionette gevuld met uitdagende en aangepaste beweegproefjes.

Yoga: Via lichaamsoefeningen en ademhaling leren we een geheel van technieken om in evenwicht en harmonie te leven met onszelf en onze omgeving.

Curve bowl: Is een variant van de bowlsport. Met een bowl wordt naar de overkant van de mat gerold, zo dicht mogelijk tegen een klein geel balletje zonder daarbij het middenblokje te raken.

Pickle ball: De hype van het moment! Een mix van racketsporten. Je vindt er elementen van tennis, padel, badminton en pingpong in terug.

Tafeltennis: We leren de kneepjes van het tafeltennis kennen.

Inflatables: Leef je uit op de bungeerun, voetbaldarts, basketbal en boogschieten.

Zumba: Laat je meevoeren op de golven van de muziek.

Terug in beweging: Tips & tricks om op een haalbare manier meer beweging in jouw dag in te bouwen. Informatieve sessie.

G-voetbal: Balcontrole, mikken, samenwerken, scoren: voetbal op maat.

Muzikale afsluiting: Vraag je favoriete plaatjes aan en dans.

INSCHRIJFSTROOK VOORMIDDAG

Naam:

Telefoon:

UiTPAS nummer:.....

Keuze 1:.....

Keuze 2:.....

Keuze 3:.....

Wens je een broodje, duid hieronder je keuze aan.
Broodjes dienen op voorhand betaald te worden op het rekeningnummer BE70 7310 4525 5525 met vermelding van je naam.

..... x broodje kaas (€4.50)

..... x broodje hesp (€4.50)

..... x broodje kaas en hesp (€4.50)

..... x broodje préparé (€5)

