



Beweeg aanbod

DILBEEK



WANT BEWEGEN DOET IETS MET JE!

Laat je inspireren
door tal van
BEWEEGACTIVITEITEN
en dan tijd voor
actie!

DILBEEK

PLUS



Dilbeek

Bewegen doet iets met je!

Dat bewegen gezond en belangrijk is, had je misschien al kunnen raden. Maar waarom dan? Wist je bijvoorbeeld dat door je spieren krachtig te houden, je meer kans maakt om langer zelfstandig thuis te blijven wonen? Bovendien vermindert het tal van gezondheidsklachten: minder hartklachten, minder stress en angst, minder kans op chronische ziekten. Nog niet overtuigd? Bewegen houdt niet alleen je lichaam fit, maar ook je geheugen én het voedt je sociale leven.

Laat je inspireren door het beweegaanbod in Dilbeek. Verschillende verenigingen bieden proeflessen aan zodat je een sport eerst eens vrij kan komen uitproberen. Zoek een beweegactiviteit die bij je past zodat je langer volhoudt. Maak er iets leuks van en je zult zien welk verschil het maakt!

SPORTACCOMMODATIES

Sporthal Ten Gaerde

J. Mertensstraat 27a
1702 Groot-Bijgaarden

Sporthal Caerenberg

Kerkhofstraat 13A
1703 Schepdaal

→ Met barenpark

Sporthal Don Bosco

Brusselstraat 285
1702 Groot-Bijgaarden

Roelandsveld

Sportlaan 24
1700 Dilbeek
→ Atletiekpiste en barenpark

Gemeentelijk zwembad

Beeldhouwkunstlaan z/n
1700 Dilbeek
02 567 25 42
zwembad@dilbeek.be

Openingsuren

Maandag: 11u00 – 12u15

Woensdag: 13u30 – 21u

Donderdag: 15u00 – 20u

→ Sportbad tot 19u30

Vrijdag: 8u30 – 9u45

16u30 – 22u

Zaterdag: 8u – 12u

13u30 – 17u

Zondag 8u – 19u

Sluitingsdagen en aangepaste uren vakantieperiodes:
www.dilbeek.be/zwembad/
openingsuren

Publieke buiten petanquebanen

→ Site Breugheldal

Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek

→ Bal-O-Droom

d'Arconatiestraat 3
1700 Dilbeek

Leeftijdsvriendelijk wandelpad

rondom site Breugheldal
(Itterbeeksebaan 208-210,
1701 Itterbeek) met
enkele laagdrempelige
fitnesstoestellen.

BETAALBAAR(ER) SPORTEN

Tegemoetkoming mutualiteit

Wist je dat je als lid van een sportvereniging een mooie terugbetaling kan verwachten van je mutualiteit? Sporten hoeft dus helemaal niet duur te zijn! Schrijf je in en laat jezelf verwennen met niet alleen een gezonde dosis beweging, maar ook met een financieel voordeel. Dubbele winst voor jouw gezondheid én je portemonnee!

Participatiepas

Om sportdeelname voor iedereen zo toegankelijk mogelijk te maken, werkt de gemeente Dilbeek met een participatiepas voor iedereen met een beperkt inkomen. Met deze pas

betaal je een lager tarief. Veel sportverenigingen bieden dit tarief aan. Bovendien biedt de pas niet alleen voordelen voor sport, maar ook voor diverse andere activiteiten in Dilbeek.

Subsidie vrijetijdsactiviteiten

Bovendien kan je ook aanspraak maken op een subsidie voor vrijetijdsactiviteiten in Dilbeek waar het participatiepastarief niet gehanteerd wordt. De vrijetijdssubsidie kan oplopen tot wel 100 euro per jaar voor zaken als sportactiviteiten en lidmaatschap van sportverenigingen. Wil je weten of je in aanmerking komt voor een participatiepas of de subsidie voor vrijetijds-activiteiten? Kom dan langs bij één van de volgende locaties.

→ Welzijnspunt campus Nieuwenbos

Je kan hier zonder afspraak terecht op maandag, dinsdag en vrijdag van 9u tot 11u30 uur en op woensdag van 9u tot 11u30 en van 14u tot 15u30.

→ Welzijnspunt campus Keperenberg

Je kan hier zonder afspraak terecht op maandag en donderdag van 9u tot 11u30. Een medewerker onderzoekt met jou waar je recht op hebt.

In deze brochure vind je een selectie van het sportaanbod in Dilbeek, waar senioren van harte welkom zijn. Natuurlijk zijn er nog veel meer sporten te ontdekken in Dilbeek. Padel, Tai Chi, pickleball, pilates, en meer zijn slechts enkele voorbeelden van sporten die misschien minder bekend zijn, maar zeker geschikt zijn voor mensen van alle niveaus. Op www.dilbeek.be/sportengezondheid vind je een overzicht van al deze mogelijkheden.

BLIJVEN BEWEGEN HEEFT TAL VAN VOORDELEN

Allereerst hou je je spierkracht en flexibiliteit op peil. Iets wat je absoluut nodig hebt om thuis zo zelfstandig mogelijk te blijven! Het verbetert ook de cardiovasculaire gezondheid, vermindert stress en angst, en kan zelfs het risico op chronische aandoeningen zoals diabetes, hoge bloeddruk en obesitas verminderen. Bovendien kan het sociale aspect van bewegen, zoals deelname aan groepsactiviteiten, een gevoel van verbondenheid en welzijn bevorderen. Kortom, blijven bewegen is essentieel voor een gezond, actief en gelukkig leven.

Wist je dat je spiermassa al vanaf je 30ste begint af te nemen? Als we te veel spierkracht verliezen is de kans groter op wankel stappen, vallen of afhankelijk worden van een looprek of een rolstoel en uiteindelijk je autonomie verliezen. Maar goed nieuws: met de juiste krachttraining blijf je uit die gevarezone. Een goede combinatie van beweegoefeningen is dus cruciaal!

BEWEGEN MET BART

Bewegen kan ook gewoon thuis, én gratis! Bewegen met Bart wil ouderen dagelijks tien minuten laten trainen aan de spieren. Elke dag biedt hij een nieuwe video op YouTube aan met tips en tricks om je gezondheid op peil te houden! Ook zittend kan je de trainingen meevolgen. Meer info: www.bewegenmetbart.be



Een greep uit het Dilbeeks beweegaanbod

Badminton

Badmintonclub Dilbeek

Waar: Sporthal Caerenbergveld Schepdaal en Sporthal Ten Gaerde

Wanneer:

dinsdag 11u30-12u30
dinsdag 21u00 - 23u00
vrijdag 11u-12u

Prijs: € 90 voor heel seizoen

Contact:

Marc Van Acker
0477 26 54 08
mvanacker@gmail.com of
www.bcdilbeek.be

**Proefles mogelijk en
van okt tot dec ook
'start to badminton'**

Qi-Gong

Trage gezondheidsoefeningen gericht op innerlijke levensenergie

Kidotai Brussels

Waar: Sportzaal Don Boscoschool Groot-Bijgaarden

Wanneer:

donderdag 18u30-19u30

Prijs: eerste les gratis

Contact:

François Deschamps
0475 73 77 94
francois.deschamps@skynet.be

Proefles mogelijk

Zwemmen + lichte aquagym

Zwemclub Dilbeek - Orka's

Waar: Zwembad Dilbeek

Wanneer:

dinsdag 8u30-10u
donderdag 21u-22u

Prijs: € 75

Contact:

info@orkas-zcd.be
www.orkas-zcd.be

Proefles mogelijk



Aikido

Japanse sport gericht op stresshantering en gezondheidsbevordering

Aikido Club Groot-Bijgaarden

Waar: Sporthal Ten Gaerde Groot-Bijgaarden

Wanneer:
dinsdag 21u-22u
donderdag 20u-22u

Prijs:
Jaarlijks lidgeld: € 190
PP-tarief: € 66

Tai Chi Chuan en Qi gong

Japanse bewegingssporten

Club Tai Ji Dilbeek

Waar: Jongslag Dilbeek, De Kriebel St-Ulriks-Kapelle en Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
maandag 20u-21u30
dinsdag 14u-15u30
woensdag 20u-21u30

Contact:
Marleen Callebaut
0496 61 13 92
mr.callebaut@hotmail.com

Proefles mogelijk

Tafeltennis

Tafeltennisclub Dilbeek

Waar: Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
woensdag 9u30-11u00
zondag 10u-12u

Prijs: € 100 per jaar
Contact:
Julien Meurant
0486 93 63 92
meurant_julien@hotmail.com

Proefles mogelijk

Wandelen en fietsen in je eigen dorp

Dilbeek heeft veel prachtige plekken, paden en vergezichten die je gratis kunt verkennen. Maak een wandeling of pak je fiets en ontdek het zelf! Op www.visit-dilbeek.be vind je uitgestippelde wandelroutes en fietspaden, mooie plekjes om te picknicken, en tal van andere suggesties voor een dagje uit.

Meer weten? Bel: 02 451 69 30.

Wandelen

Femina Itterbeek

Waar: Sint-Pieterskerk Itterbeek

Wanneer:
dinsdag 14u

Prijs: mee in jaarlijks lidgeld

Contact:
Myriam Steens
myriam.steens@gmail.com

Okra Bodegem/Kapelle

Waar: Dorpsplein Bodegem

Wanneer:
woensdag 10u-11u30
om de 14 dagen

Prijs: mee in jaarlijks lidgeld

Contact:
Christiane Mostinckx
0494 17 66 80
christianemostinckx@gmail.com

De Brasserrunners

Waar: Sporthal Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
woensdagavond
op variabele uren
zondag om 9u15

Prijs: € 55 per jaar

Contact:
info@brasserrun.be

Proefles mogelijk



Badminton, volleybal en dans

Gemeente Dilbeek

Sport Overdag

Waar: Sporthal Ten Gaerde Groot-Bijgaarden en Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
maandag 9u-10u
vrijdag 10u-11u

Prijs: € 50 per jaar

Contact:
02 451 69 15
sport@dilbeek.be

Aquagym

Gemeente Dilbeek

Waar: Zwembad Dilbeek

Wanneer:
maandelijks op vrijdag
8u45-9u45

wekelijks op vrijdag 19u-19u45

Prijs: inkom zwembad

Contact:
www.dilbeek.be/zwembad

Yoga

Saraswati

Waar: Kasteel La Motte
(ma en woe)

RCI-Itterbeek (don)

Wanneer:
maandag 19u30-21u
woensdag 9-10u15
woensdag 10u30-11u45
donderdag 20u30-22u

Prijs: € 80 per jaar

Contact:

Hugo Boon
0477 60 76 54
boon.hugo@gmail.com

Proefles mogelijk

Levenscirkel

Waar: Poverstraat 16A
St-Martens-Bodegem

Wanneer:
verschillende uren/dagen
Prijs: verschillende tarieven

Contact:

Griet Muyshondt
0472 40 71 42
griet@levenscirkel.com

Wandelen

Gemeente Dilbeek

Waar: Start aan onthaal
Breugheldal

Wanneer:
elke dinsdag en
donderdag 10u-11u

Prijs: gratis

Contact:

Lokaal dienstencentrum
02 451 43 70
ldc.inkompanie@dilbeek.be

Bewegen op Verwijzing

Nood aan beweging, maar je weet niet waar te beginnen? Een Bewegen-op-Verwijzing-coach helpt je door samen een beweegplan op te stellen dat past binnen jouw leven en motiveert je om dit plan uit te voeren én vol te houden.

Prijs: €5 per kwartier
(€1 voor VT-statuuut).

Neem contact op met coach
Inne Debusscher: 0491 22 93 76



Stoelyoga

Gemeente Dilbeek

Waar: Zaal Collegium
Groot-Bijgaarden

Wanneer:
elke woensdag 13u45-15u

Prijs: gratis

Contact:

Lokaal dienstencentrum
02 451 43 70
ldc.inkompanie@dilbeek.be

Proefles mogelijk

Petanque

PC Dilbeek

Waar: Bal-O-Droom
d'Arconatistraat 3 Dilbeek

Wanneer:
verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:

02 306 37 25
info@pcdilbeek.be

PC Breughelvrienden

Waar: Petanquepleinen
Site Breugheldal

Wanneer:
maandag, woensdag
en vrijdag 14u-16u30

Prijs: € 20 per jaar

Contact:

Lydie Vanderheyden
0477 37 24 02
lydie_vanderheyden
@hotmail.com

Proefles mogelijk



Slow Pilates, Basic step, easy aerobics

DO! Time for you

Waar: Stationstraat 312, Dilbeek

Wanneer:

verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:

0472 41 49 63
0497 78 00 02
info@dotimeforyou.be

Proefles mogelijk

Tennis & Padel

SDI tennisschool

Waar: Keperenbergstraat 37c,
Itterbeek

Wanneer:
verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:
dieterdebeus@gmail.com
02 569 72 13

Proefles mogelijk



Seniorenfitness en mobiliteitsoefeningen

Unity Gym

Waar: Noordkustlaan 2
1702 Groot Bijgaarden

Wanneer:
verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:
info@unitygym.be
02 469 12 27

Proefles mogelijk

Wandelen

Okra Ambrosius Dilbeek

Waar: H. Moeremanslaan 27,
Dilbeek

Wanneer:
Elke 4de donderdag
van de maand

Prijs: gratis

Contact:
0479 417 399
trees.vancauteran@skynet.be



"Elk kwartier speel je met iemand anders. Zo blijf ik altijd uitgedaagd en maakt het de groep hechter."

Danielle De Meuter, 73j,
speelt elke woensdag tafeltennis.



"'t Is echt iets dat je nodig hebt! Je mag je spieren niet stijf laten worden."

Henri Desmeth, 74j,
gaat elke vrijdag naar Sport Overdag.



"Dansen houdt mijn lichaam fit én mijn geheugen!"

Maddy Servranckx, 66j,
gaat elke vrijdag naar Sport Overdag.



"Ik heb nu veel minder stress!"

Denise Netour, 84j,
ontdekte net Qi-Gong.



MEER INFO

Voor meer info over het sport- en beweegaanbod in Dilbeek kan je terecht bij het lokaal dienstencentrum of bij team Sport. Zij helpen jou op weg naar de bewegingsvorm die het beste bij jou past!

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek
02 451 43 70
ldc.inkompanie
@dilbeek.be

TEAM SPORT

Kamerijklaan 46
1700 Dilbeek
02 451 69 15
sport@dilbeek.be

Er zijn nog tal van verenigingen in Dilbeek die sporten aanbieden. Een overzicht vind je op www.dilbeek.be/nl/dilbeekse-sportverenigingen

