



*"Hier heb ik mijn nieuwe vriendjes leren kennen."*



*"Elke week speel ik nu lekker mee."*



*Daar doe ik aan mee!*

Meer weten of aanmelden?

### Beweegcoach

E-mail: [beweegcoachvttv@vttvzhn.nl](mailto:beweegcoachvttv@vttvzhn.nl)

Tel.: 015 2 618 648 (hoofdkantoor)

Postadres: Prof. Oudemansstraat 56a, 2628 KG Delft

[www.stichtingvttv.nl/beweegcoach](http://www.stichtingvttv.nl/beweegcoach)

[www.meezhn.nl](http://www.meezhn.nl)



De beweegcoach is er ook voor organisaties en verenigingen.

De beweegcoach geeft gratis advies, begeleiding en ondersteuning aan organisaties die actief zijn of willen worden op het gebied van aangepaste sport. Dit doen wij o.a. door het bieden van deskundigheidsbevordering.

De beweegcoach is een project van:



*Daar doe ik aan mee!*



MEE Zuid-Holland Noord



# Beweegcoach

## Westland

*meefellen en meedoen*





Westland  
beweegt,  
beweeg mee!

Als je een beperking hebt is het soms lastig een geschikte sport of beweegactiviteit te vinden. Terwijl je misschien juist zo graag lekker wil bewegen om fit te blijven en in contact wil komen met anderen. De beweegcoach helpt je graag op weg.

#### Wat doet de beweegcoach?

De beweegcoach kijkt naar wat je leuk vindt en wat je kan en zoekt daar een passende sport of beweegactiviteit bij. De beweegcoach is er om je te ondersteunen, te begeleiden en te stimuleren. Ook kijken we samen wat er nog meer nodig is om lekker te kunnen gaan sporten. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan vervoer of extra begeleiding bij een vereniging.



#### Voor wie is de beweegcoach?

De beweegcoach is voor iedereen in Westland met een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking, een vorm van autisme of een chronische ziekte die op zoek is naar een passende sport of beweegactiviteit. Heb je een vraag? Neem dan contact op met de beweegcoach.



*“Wie had gedacht dat ik Zwenmen zo leuk zou vinden?”*

**“Een beperking is nog geen reden om niets te doen!”**

“Bewegen kunnen we allemaal. Het is gezond en er is heel veel te beleven op het gebied van sport en bewegen. Denk ook eens aan dansen of bootcamp. Ik wil graag zoveel mogelijk mensen in beweging krijgen. Dus aarzel niet langer, neem contact op en we gaan samen aan de slag.”  
*De beweegcoach*

#### Hoe werkt het?

Je kunt je sportvraag telefonisch of via e-mail indienen. Vervolgens gaat de beweegcoach met je in gesprek en wordt gekeken naar je wensen, mogelijkheden en interesses. Daarna gaat de beweegcoach op zoek naar een sport of beweegactiviteit die goed bij je past. Als je dat prettig vindt, kan de beweegcoach de eerste keer ook met je mee. Ondersteuning door de beweegcoach is kosteloos.

#### Beweegcoach Westland

- Is er voor jong en oud;
- Zoekt op basis van jouw wensen een leuke sport of beweegactiviteit;
- Coacht jou persoonlijk voor een goede start;
- Heeft een groot netwerk in Westland.