



# Beweegcoach Pijnacker-Nootdorp



**Sporten en bewegen is belangrijk voor iedereen, ook voor mensen met een beperking. Samen kunnen wij dat mogelijk maken.**

beweegcoachvtv@vtvzhn.nl of 06-10661071  
robbie.notenboom@ipsedebruggen.nl of 06-10485028



## Pijnacker-Nootdorp beweegt, beweeg mee!

**Bewegen is gezond voor iedereen. Soms is het lastiger 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 levert maatwerk en helpt jou graag op weg.**

### **Ja, een match!**

De beweegcoach kijkt naar wat je leuk vindt en wat je kan en zoekt daar een passende beweegactiviteit bij. Als jij dat prettig vindt, kan de beweegcoach de eerste keer met je mee.

De beweegcoach is er om jou te ondersteunen, begeleiden en te stimuleren. Ook kijken we samen met jou wat er nodig is zodat je lekker aan de slag kunt. Je kunt daarbij bijvoorbeeld denken aan vervoer en begeleiding op een vereniging.

### **Voor wie is de beweegcoach?**

#### *Mensen met een beperking:*

De beweegcoach is voor iedereen in Pijnacker-Nootdorp met een verstandelijke, lichamelijke of zintuigelijke beperking, een vorm van autisme of een chronische ziekte die op zoek zijn naar een passende sport of beweegactiviteit.

#### *Verenigingen en organisaties:*

Naast mensen met een beperking kunnen ook organisaties of verenigingen bij de beweegcoach terecht. De beweegcoach geeft advies, begeleiding en ondersteuning aan organisaties die actief zijn of willen worden op het gebied van aangepaste sport. Heb je een vraag? Neem contact op met de beweegcoach.

### **Hoe werkt het?**

Je kunt je sportvraag telefonisch of via een e-mail indienen. Vervolgens gaat de beweegcoach in een persoonlijk gesprek kijken naar de wensen, mogelijkheden en interesses. Daarna gaat de beweegcoach aan de slag om een passende beweegactiviteit te vinden.

### **Contactgegevens:**

beweegcoachvtv@vtvzhn.nl of 06-10661071  
robbie.notenboom@ipsedebruggen.nl of 06-10485028

