

----- INSCHRIJVINGSTROOKJE SPORTELDAG 2023 -----

Terug te bezorgen in het Stedelijk Sportcentrum vóór 3 juni 2023
online inschrijven via www.ieper.be/sportanimatie

voornaam + naam:
adres:
postcode + gemeente:
telefoon/gsm: Rijksregisternummer:
e-mail:
lid van: (= naam seniorenvereniging)

Voor groepen: lijst afgeven met naam, adres en geboortedatum van alle deelnemers + keuze(s).

Gelieve in te vullen aan welke activiteit(en) je wenst deel te nemen.

ACTIVITEIT

1 keuze per persoon invullen (De activiteit duurt heel de namiddag)

- ☐ 1. Fietstocht - groep A - 25 km
☐ 2. Fietstocht - groep B - 40 km
☐ 3. E-bike, leer veilig en economisch rijden...
☐ 4. Natuurwandeltocht
☐ 5. Petanquetornooi
☐ 6. Wandelvoetbaltornooi (ploeg van 5)

Inschrijven via wim.bogaert@okrasportplus.be

1 of 2 keuzes per persoon invullen (De activiteit duurt telkens ± 1 uur)

- ☐ 7. Aquagym
☐ 8. Padel

En betaalt hierbij:

Ik verklaar in goede gezondheid te zijn
en voldoende fit om aan deze sporteldag deel te nemen.

Datum:

AANTAL PERSONEN

..... pers.
..... pers.
..... pers.
..... pers.
..... pers.

..... euro

Handtekening:



**Sportdag voor
50-plussers!**

Datum 2024: dinsdag 4 juni
Nieuwe folder beschikbaar vanaf half april

20^e Ieperse Sporteldag

~~dinsdag 6 juni 2023~~

Sportcentrum - Leopold III-Laan 18 - Ieper



Sportanimatie



#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!

PROGRAMMA

- 13.15 uur: ontvangst met koffie in cafetaria KVK-Voetbalstadion, Picanollaan 1, Ieper
- 14 - 17 uur: sportactiviteiten
- 17 uur: boterkoeken met koffie voor iedereen in KVK-Voetbalstadion.

SPORTACTIVITEITEN

Er is een aanbod van verschillende activiteiten. Opgelet: de eerste groep activiteiten duurt heel de namiddag. Hier moet je 1 keuze maken. Voor wie het rustiger wenst te houden is er een 2de groep activiteiten. Deze duurt ongeveer 1 uur. Hier moet je vooraf een keuze maken voor 1 of 2 activiteiten.

→ Activiteiten die heel de namiddag duren. Halfweg de namiddag is er een pauze van een halfuur. Hier moet je 1 keuze maken:

- ☐ **Fietstocht** in groep met een gezellige drankpauze halfweg de rit.
 - ☐ groep A: ±25 km rustig fietsen (gem. snelheid max. 14 km/uur)
 - ☐ groep B: ±40 km sportief fietsen (gem. snelheid max. 18 km/uur)
- ☐ **E-bike, leer veilig en economisch rijden!**

Elektrische fietsen worden steeds beter en de voordelen ervan worden door alsmaar meer fietsers ontdekt. Toch is dit niet altijd zonder gevaren. Wie met een elektrische fiets rijdt merkt al snel het verschil tussen gewoon fietsen. Vooral de hogere snelheden en verminderde controle zijn opmerkelijk. Ook in de wegcode zijn er specifieke regels rond elektrisch fietsen. Tijdens deze sessie leer je om veilig en economisch te rijden met een e-bike. De sessie bestaat uit een stukje theorie, een behendigheidsomloop en veilig op de weg (korte fietstocht). Zelf geen e-bike? Geen probleem, er zijn ter plaatse een aantal fietsen beschikbaar.
- ☐ **Natuurwandeltocht**

Op stap met een gids voor een tocht van een 5-tal kilometer. Dit keer trekken we langs het Ieperleekanaal. Het sas van Boezinge, het natuurgebied Fort Saint-Nicolas en de mooie natuur op de oevers van het kanaal zorgen voor een rustige wandeling. Het eindpunt is aan Steenstraete. Vanaf het KVK-stadion worden de wandelaars met een autobus naar en van het vertrek- en eindpunt gebracht.
- ☐ **Petanquetornooi**

plezier voor iedereen en wie wint de 'Beker van Ieper'? (Maximum 36 deelnemers)
- ☐ **Wandelvoetbaltornooi i.s.m. OS+**

Wandelvoetbal is een aangepaste vorm van voetbal voor 55-plussers. Hierbij is lopen, slidings en contact niet toegestaan, zijn de teams en het terrein kleiner en de wedstrijden korter. Er wordt 5 tegen 5 gespeeld.

Inschrijven voor dit tornooi rechtstreeks bij OS+ (okrasportplus) **vóór 26/05** via mail naar wim.bogaert@okrasportplus.be doorgeven ploegnaam + aantal spelers.

→ Activiteiten die ±1 uur duren met na de eerste activiteit een pauze van een halfuur. Hier moet je vooraf 1 of 2 keuzes maken:

- ☐ **Aquagym**

Op ritmische muziek worden in het zwembad buik-, bil-, been- en rugspieroefeningen gegeven waarbij het water zorgt voor de nodige weerstand waardoor de spieren getraind worden. Het water heeft ook een masserende en ontspannende werking. De bodem van het zwembad is 1,20m diep.
- ☐ **Padel:**

Een kennismaking met de sport-hype van de laatste jaren... Padel is een racketsport die gespeeld wordt in een omsloten veld met een glazen achterwand. Het wordt voornamelijk met 4 spelers gespeeld. Het lijkt op tennis maar is eenvoudiger om aan te leren waardoor je vlugger spelplezier ervaart. Ontdek de basistechnieken en de spelregels!. Het nodige materiaal is ter plaatse aanwezig. De sessie padel kan je 2 keer volgen.

PRAKTISCHE INFORMATIE:

Vooraf **vóór 3 juni** inschrijven en betalen is verplicht.

Inschrijven voor individuen bij voorkeur online via www.ieper.be/sportanimatie

Voor groepen moet er een volledige naamlijst met alle adressen, geboortedata en keuze(s) activiteit(en) bezorgd worden in het Stedelijk Sportcentrum of mailen naar sportanimatie@ieper.be

Deelnameprijs:	€ 7,00/persoon. (korting voor UTPAS-houders met een beperkt inkomen)	
Inbegrepen:	- koffie + 1 drankje - sportactiviteiten - sportverzekering lichamelijke ongevallen - 2 boterkoeken + koffie (vanaf 17 uur) - gadget	
Let wel!	- Niet vergeten... draag sportieve kledij en aangepaste (sport)schoenen. - Maak jouw sportkeuze op basis van jouw sportieve en lichamelijke mogelijkheden. - Helm en fluorescerende hesjes aangeraden bij het fietsen. - Voor petanque eigen petanqueballen meebrengen. - In het KVK-Voetbalstadion is er een lift aanwezig. - Bij annulatie de dag zelf wordt de inschrijving niet terugbetaald!	

INFO: Ieperse Sportanimatie, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18, 8900 Ieper
tel. 057 239 400, sportanimatie@ieper.be, IBAN: BE68 0910 2142 7834 (BIC: GKCCBEBB)
Online inschrijven: www.ieper.be/sportanimatie

Organisatie: Ieperse Sportanimatie i.s.m. Stedelijke Seniorenraad, Dienstencentrum 'De Kersecorf'

