

# HOE INSCHRIJVEN?

## ONLINE INSCHRIJVEN

- Ga naar **www.izegem.be/seniorensportdag**
- Ga naar de hoofdpagina en kies onderaan bij '**plan je bezoek**' een activiteit. Klik op '**tickets**'.
- Kies of je wilt blijven eten en selecteer het aantal personen. Klik op '**kies datum en tijd**'.
- Selecteer **15 mei** in de kalender en kies een tijdstip (aantal beschikbare plaatsen zichtbaar).
- Klik op '**verder**', vul de gegevens in en voeg toe aan je winkelmandje.
- Kies je voor '**keuzeactiviteit**', klik dan op '**verder winkelen**' en herhaal de stappen tot je 2 of 3 activiteiten gekozen hebt. Het inschrijfformulier berekent automatisch de juiste prijs. Wil je voor meerdere personen inschrijven, dan moet de keuze identiek zijn.
- Bekijk het overzicht, klik op '**plaats bestelling**', en voltooi de betaling. **Je ontvangt een bevestiging per e-mail.**

## HULP NODIG?

- Voor ondersteuning bij je inschrijving kun je terecht bij jouw **sportdienst**, **vrijetijdsdienst** of contacteer een **digihelper** via **www.digibanken.be**. Vergeet niet je **gsm en bankkaart** mee te brengen.
- Je bent ook welkom in Izegem op het Vrijetijdspunt, St. Jorisstraat 60.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Inschrijven** kan enkel vooraf vanaf maandag 24 maart 2025 tot en met dinsdag 6 mei 2025.
- De **kostprijs is € 8** (koffie en gebak inbegrepen). Blijf je voor het **avondfeest** (maaltijd, drankje, dansavond met DJ), dan betaal je **€ 20**.
- Iedereen ontvangt een **sportief geschenkje** bij deelname.
- **Annulatie** enkel mogelijk op vertoon van **doktersattest**.
- Iedere deelnemer is **verzekerd**.
- Om te parkeren bekijk het **parkeerplan** op **www.izegem.be/seniorensportdag**



**#sportersbelevenmeer**  
**#izegeminbeweging**

# West-Vlaamse SENIOREN SPORTDAG

**Donderdag 15 mei 2025**  
**Sporthal de Krekel**  
**H.Hartstraat 15, Izegem**

**izegem.be/seniorensportdag**

Voor  
55-plussers



V.U. Luc Vannieuwenhuyze, Spanjestaart 141/2, 8800 Roeselare



# PROGRAMMA

## 13 uur

Ontvangst met koffie in sportcentrum de Krekel (H.Hartstraat 15, Izegem)

## 13.30 uur

Verwelkoming

## 14 tot 17.30 uur

Sport- en beweegactiviteiten

## 17.45 tot 21.30 uur

Eet- en dansfestijn (warme beenham, frietjes en groentjes)

### 1. WANDELEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- **Belle époque wandeling** met stadgids (4 km, niet rolstoeltoegankelijk) - max. 80 deelnemers -
- **Fotozoektocht** (6 km, rolstoeltoegankelijk) - max. 50 deelnemers
- **Wandeling** (10 km, rolstoeltoegankelijk)

Tijdens alle wandelingen voorzien we onderweg een stop.

### 2. FIETSEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- **Beeldenfietstocht** met gids die vertelt over de oorsprong, de kunstenaar en het belang van de beelden in Izegem. (15 km) - max. 20 deelnemers
- **25 km op eigen tempo** fietsen met fietsknooppunten
- **45 km onder begeleiding** - max. 150 deelnemers

Tijdens alle fietstochten voorzien we onderweg een stop.

### 3. PETANQUE (TRIPLETEN)

Het petanquetoernooi gaat door op het domein zelf. Bij de aanvang ontvangt u een speelnummer. Eigen materiaal mee te brengen voor deze activiteit. - max. 120 spelers.

### 4. KEUZEACTIVITEITEN

Je kiest 1 tot max. 3 activiteiten die je al dan niet combineert met de sport- en beweegcarroussel. Iedere keuzeactiviteit duurt max. 45 minuten

- **Lijndans** (verschillende lijndansen worden aangeleerd)
- **Koppeldans** (Discoswing leren op muziek van de jaren '70 tot nu)
- **Pound** (oefeningen uitvoeren op aangepaste muziek met speciaal ontworpen lichtgewicht drumsticks)
- **Tennis** (vrij spel - eigen materiaal is toegelaten. Een instructeur is aanwezig en kan helpen waar nodig)

### 5. DARTSTOERNOOI

Deze activiteit gaat door in de cafetaria op de sportsite. Eigen materiaal is toegelaten. Max. 18 deelnemers

### 6. SPORT- EN BEWEEGCARROUSEL

Vrije rondgang en mogelijkheid om te **proeven van verschillende sporten**. Er is keuze uit volksspelen, new-age curling, kubb, mölky, beweegbank, fitnesscirkel, gezelschapsspelen en zwemmen (mogelijkheid tot aansluiten op het uurtje seniorenzwemmen van 16u30-17u30).



## RICHTLIJNEN EN VEILIGHEID

- Draag **sportieve kledij** en sportieve schoenen.
- Maak jouw **sportkeuze** op basis van jouw sportieve en fysieke mogelijkheden.
- **Helm en fluorescerend hesje** aanbevolen bij fietstochten.