

G-Sport overdag

De dienst Sport organiseert, in samenwerking met de Sportraad, BZIO en Vayamundo, **sportactiviteiten voor personen met een lichamelijke beperking**. Een enthousiast team van **lesgevers en ergotherapeuten** past de activiteiten aan **op maat van elke deelnemer**. Samen sporten en bewegen in georganiseerd verband moet voor iedereen mogelijk zijn!

Wie?

Voor **iedereen die een lichamelijke beperking heeft** en minstens 18 jaar is. De aanwezigheid van een vriend of familielid wordt sterk aangemoedigd. Deze begeleider kan gratis aan de activiteiten deelnemen.

Wanneer?

De lessen vinden telkens plaats op **donderdag van 14.00 tot 15.15 uur**, met uitzondering van zwemmen, paardrijden en tafeltennis.

Inschrijving

Koop een tienbeurtenkaart van 15 euro. Dit kan ter plaatse vóór aanvang van de activiteit, in het Revalidatieziekenhuis BZIO, in de dienst Sport, in het Stedelijk Zwembad of in het CC De Grote Post.

Deze kaart blijft altijd geldig en je kan deelnemen aan alle activiteiten die in deze folder vermeld staan alsook aan de activiteiten vermeld in de folder van Sport overdag.

Inschrijven doe je best vooraf want het aantal plaatsen per sportles is beperkt, dus wees er snel bij! Alle deelnemers zijn verzekerd tijdens de sportactiviteiten via de ISB-verzekering.

Praktisch

Je draagt het best **sportieve kleding en goede sportschoenen**.

Medewerking

Amitabha, Bowlingpaleis, Chalet Minigolf, Handboogmaatschappij Willem Tell, Hippona, Oostendse Petanque Club, TTC Zandvoorde

In samenwerking met

BZIO

Zeedijk 286-288, 8400 Oostende
T 059/70 51 81
info@bzio.be
www.bzio.be

Meer info

Dienst Sport - Sportraad Oostende

Sportparklaan 6, 8400 Oostende
T 059/56 10 60
sport@oostende.be
www.oostende.be/sport

Vayamundo

Zeedijk 290-330, 8400 Oostende
T 059/55 27 55
dekinkhoorn.ravelingen@vayamundo.be
www.vayamundoclubs.be

Openingstijden dienst Sport

- maandag, dinsdag en woensdag van 09.00 tot 16.00 uur;
- donderdag van 09.00 tot 11.30 uur en van 17.00 tot 20.00 uur;
- vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur.

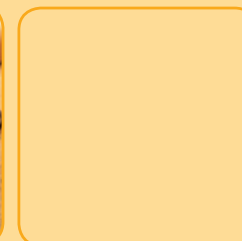
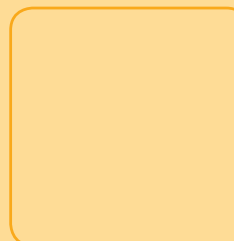
v.u.: Kristof Beuren, stadssecretaris, Vindicativalaan 1, 8400 Oostende

OOSTENDE ⚡ BEWEEGT

G-SPORT OVERDAG



'16



Sport voor personen met
een lichamelijke beperking

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Voornaam: Naam:

Adres: Gemeente:

Geboortedatum:/...../..... Tel. (in nood):

Geslacht: vrouw man E-mail:

Schrijf zich in voor (zet een kruisje bij je keuze):

- ZWEMMEN** (Vayamundo, vrijdag 22 januari)
- HANDBOOGSCHieten** (Willem Tell Oostende, donderdag 25 februari)
- TAFELTENNIS** (TTC Zandvoorde, dinsdag 22 maart)
- MINIGOLF** (Chalet Minigolf, donderdag 21 april)
- PAARDRIJDEN** (Hippona - Ichtegem, dinsdag 24 mei)
 - 09.00 uur 09.45 uur 10.30 uur 11.15 uur 13.00 uur 13.30 uur
 - 13.45 uur 14.15 uur 14.30 uur 15.00 uur 15.15 uur
- PETANQUE** (Oostendse Petanque Club, donderdag 23 juni)
- BOWLING** (Bowlingpaleis, donderdag 22 september)
- BADMINTON** (Sportcentrum De Spuikom, donderdag 20 oktober)
- VOLKSSPELEN** (Vayamundo, donderdag 24 november)
- YOGA** (Vayamundo, donderdag 22 december)

en bezorgt het inschrijvingsformulier vóór aanvang van de activiteit aan een medewerker van BZIO of de dienst Sport.

Medische informatie

Aard van de beperking:

Belangrijke medische gegevens (hartproblemen, epilepsie, ademhalingsproblemen, enz.):
.....

Rolstoelafhankelijk: Neen Manueel Elektrisch

Aanwezigheid: Alleen Familielid/vriend

De medische informatie van de deelnemers wordt enkel intern gebruikt.

Fotografie voor eigen sportpromotioneel gebruik

- Hierbij geef ik toestemming dat er foto's gemaakt en gepubliceerd worden.
- Hierbij geef ik GEEN toestemming dat er foto's gemaakt en gepubliceerd worden.

Handtekening deelnemer:

Handtekening dienst Sport:



ZWEMMEN – Januari

Vrijdag 22 januari | 14.00 – 15.15 uur | Vayamundo, Zeedijk 290-330

Onder begeleiding en met aangepast materiaal worden de 'eerste stappen' in de waterwereld gezet. De aangename watertemperatuur bevordert de ontspanning van de spieren.

HANDBOOGSCHieten – Februari

Donderdag 25 februari | 14.00 – 15.15 uur | Willem Tell Oostende, Sportparklaan 6

Kom kennismaken met een sport waarbij concentratie, nauwkeurigheid en kracht van belang zijn. Er kan zowel staand of zittend geschoten worden op doel. De initiatie vindt binnen plaats in het gebouw van de boogschietersclub waar je, mits betaling, een drankje kunt nuttigen.

TAFELTENNIS – Maart

Dinsdag 22 maart | 10.15 – 11.30 uur | TTC Zandvoorde, Boterbloemstraat 29

De verschillende technieken komen aan bod en per twee worden recreatieve wedstrijdjjes gespeeld. De lesgever beantwoordt met plezier al je vragen over het tafeltennisspel.

MINIGOLF – April

Donderdag 21 april | 14.00 – 15.15 uur | Chalet Minigolf, Leopoldpark

De bedoeling van het spel is om het parcours met zo min mogelijk slagen af te leggen. Met behulp van de golfclub wordt de bal in de hole geslaan.

PAARDRIJDEN – Mei

Dinsdag 24 mei | Individuele sessie van 45 minuten | Hippona, Torthoutbaan 91, Ichtegem

Naast het optuigen, kammen en verzorgen van het paard is het werken met het paard ook een onderdeel van deze sessie. Aangepast materiaal en een gediplomeerde lesgever bezorgen je een veilig gevoel en unieke ervaring.

PETANQUE – JUNI

Donderdag 23 juni | 14.00 – 15.15 uur | Oostendse Petanque Club, Steensedijk 2

Proef de gezonde buitenlucht en test je tactisch en strategisch inzicht tijdens een partijtje petanque. De nadruk ligt op behendigheid. Het spel kan afhankelijk van het weer zowel binnen als buiten plaatsvinden. In de cafetaria kan je, mits betaling, een drankje nuttigen.

BOWLING – September

Donderdag 22 september | 14.00 – 15.15 uur | Bowlingpaleis, Steensedijk 186

Test je mikcapaciteiten door zo veel mogelijk kegels omver te gooien en dus een zo hoog mogelijke score te behalen. In de cafetaria kan je, mits betaling, een drankje nuttigen.

BADMINTON – Oktober

Donderdag 20 oktober | 14.00 – 15.15 uur | Sportcentrum De Spuikom, Dr. Eduard Moreauxlaan 1a

Liefhebbers van pluimpjes slaan kunnen zich vollop uitleven. Er worden recreatieve wedstrijdjjes gespeeld en je kan er ook terecht met al je vragen over het badmintonspel.

VOLKSSPELEN – November

Donderdag 24 november | 14.00 – 15.15 uur | Vayamundo, Zeedijk 290-330

Klinkt pudebak en sjoelbak je bekend in de oren? Kom dan zeker ook de andere volksspelen uitproberen. Riboulette, trou madame, dopspel,... Met de scorekaart kan je elkaar uitdagen om de meeste punten te halen.

YOGA – December

Donderdag 22 december | 14.00 – 15.15 uur | Vayamundo, Zeedijk 290-330

Een rustige sessie waarbij je beweegt vanuit lig-of zithouding. We leren je bewust te ademen door middel van diepe ontspanning en visualisaties. Vergeet even je lichaam en voel jezelf licht en vrij. Matjes zijn steeds aanwezig. Indien mogelijk, breng een kussen en deken mee.