

# Provinciale Seniorensportdag 2024



**De jaarlijkse Seniorensportdag van West-Vlaanderen gaat dit jaar door op donderdag 16 mei in Roeselare! Fietsen, wandelen, petanque, geocaching, baantjeszwemmen ... Je hebt de keuze uit verschillende sporten. 's Avonds is er een gezellig programma en lekkere maaltijd voorzien.**

---

## Dagindeling

- 11.45 uur: Vertrek bus aan de kerk Sint-Lodewijk
- 12.00 uur: Vertrek bus aan de sporthal
- 12.45 - 13.30 uur: Ontvangst met koffie  
Met doorlopend infostanden: digihulp en bewegen op verwijzing
- 13.30 uur: Warming up
- 14.00 - 17.30 uur: Sport- en beweegactiviteiten
- 17.45 - 21.30 uur: Eet- en dansfestijn  
(warme beenham met frietjes en verse groentjes)
- 21.30 uur: Vertrek bussen naar sporthal en kerk Sint-Lodewijk

## Activiteiten

### WANDELEN

- Wandelen langs het fitnessparcours met begeleiding (6 km)
- Stadswandeling met stadsgids (8 km)
- Heerlijke Hellewandeling bewegwijzerd (13 km)

### FIETSEN

- Jempi Monseréroute (35 km)
- Knooppuntenroute (45 km)
- Duits Hinterland 14-18 route (55 km)

## PETANQUE (TRIPLETTEN)

- Het petanquetornooi gaat door in de petanquehal op de site Vangheluwe (Beversesteenweg 310). De deelnemers aan de petanque starten om 13.00 uur met ontvangst en koffie. Max. 150 spelers.

## KEUZEACTIVITEITEN

- Je kiest 1 tot maximum 3 activiteiten die je al dan niet combineert met de sport- en beweegcarrousel. Iedere keuzeactiviteit duurt maximum 45 minuten.
  - Geocaching
  - Nordic Walking
  - Digisports (bv. lü-wand, spelprojector ...)
  - Lijndans
  - Aquagym
  - Baantjeszwemmen
  - Zelfverdediging

## SPORT- EN BEWEEGCARROUSEL

- Vrije rondgang en mogelijkheid om te proeven van verschillende sporten. Er is keuze uit volksspelen, mobiele fitnessstoestellen, beweegbank, new age curling, dartborden en cornhole.

## Kostprijs

- Deelname sportnamiddag (inclusief koffie met gebak): 8 euro
- Deelname sportnamiddag met avondprogramma (inclusief koffie met gebak, warme maaltijd, drankje, dansavond met DJ): 20 euro
- Bus gratis (opstappen aan de kerk van Sint-Lodewijk of aan de sporthal in Deerlijk). De bus vertrekt terug naar huis na het avondprogramma.
- Iedere deelnemer is verzekerd.
- Iedereen ontvangt een sportief geschenkje bij deelname.
- Annulatie enkel mogelijk op vertoon van doktersbriefje.

## Tips

- Draag sportieve kledij en sportieve schoenen.
- Maak jouw sportkeuze op basis van jouw sportieve en fysieke mogelijkheden.
- Luister aandachtig naar de richtlijnen van de begeleiders.
- Helm en fluoasje zijn aanbevolen bij de fietstochten.

## Locatie

**Expo Roeselare - Diksmuidsesteenweg 400 - Roeselare**