

## INSCHRIJVINGSTROOK 2024

Naam + Voornaam: .....

Adres: .....

Geboortedatum: .....

Tel/gsm: .....

E-mail: .....

Ik schrijft mij in voor:



**VOORJAAR 2024**

### SPORTPAKKET 1 (Gratis)

- Wandelen  
 Fietsen  
 Petanque

### SPORTPAKKET 2\* (€ 30,00)

- BBB-Total Body  
 Gym-Omnisport  
 Zwemmen

Ik schrijft mij in voor:



**NAJAAR 2024**

### SPORTPAKKET 1 (Gratis)

- Wandelen  
 Fietsen  
 Petanque

### SPORTPAKKET 2\* (€ 30,00)

- BBB-Total Body  
 Gym-Omnisport  
 Zwemmen

Betaling:  Bancontact  Payconiq op datum: .....

\* tussenkomst door eigen mutualiteit mogelijk.

Ik geef hierbij toelating om de persoonlijke gegevens die in dit formulier zijn opgenomen, op te slaan en te verwerken in het kader van de ledenadministratie, communicatie met de leden en de ledenverzekering.

(Voor meer info zie de privacyverklaring gemeente Brakel <https://www.brakel.be/gegevensbescherming/>)

Ja  Neen

Ik geef hierbij de toestemming om gerichte beelden (foto's) te maken van mijn persoon en deze te gebruiken voor de nieuwsbrieven, website en of facebook-pagina van SAR Brakel.

Ja  Neen

Ik geef hierbij de toestemming om de nieuwsbrieven van de seniorenadviesraad te ontvangen.

### WAAR INSCHRIJVEN?

AAN HET LOKET VAN SPORHAL 'DE RIJDT', JAGERSSTRAAT 64A TE BRAKEL.

### WANNEER INSCHRIJVEN?

- **VOORJAAR 2024: VANAF MAANDAG 8 JANUARI 2024 (VANAF 9U).**
- **NAJAAR 2024: VANAF MAANDAG 2 SEPTEMBER 2024 (VANAF 9U).**

Opgelet de inschrijving moet voor de start van de activiteit in orde zijn!

*De gemeentelijke seniorenraad organiseert in nauwe samenwerking met de gemeentelijke sportdienst een ruim sportaanbod voor alle Brakelse senioren (leeftijd vanaf 55 jaar).*

- Alle deelnemers zijn automatisch verzekerd.
- Deelname aan het Sportpakket 1 (fietsen, wandelen en/of petanque) is gratis.
- Deelname aan het Sportpakket 2 (BBB-total body, gym-omnisport en/of zwemmen) is betalend (slechts € 30 voor het totaalpakket voor- of najaar met bovendien tussenkomst door eigen mutualiteit mogelijk).




# SPORT 55+ 2024





## WANDELEN

 55-Plusers die veel stappen, gaan er lichamelijk en mentaal fel op vooruit. Er wordt iedere keer een aangename en rustige wandeling uitgestippeld van ongeveer 7 km met telkens een andere startplaats en parcours. Dit alles onder begeleiding van de seniorenadviesraad.



- 7 maart 2024: Geutelingenwandeling - café 't Hoekske te Elst
- 11 april 2024: Kerk Opbrakel
- 2 mei 2024: Kerk Zegelsem
- 13 juni 2024: Zomerwandeling - kerk Everbeek-Beneden
- 12 september 2024: Kerk Michelbeke
- 10 oktober 2024: Kerk Everbeek-Boven
- 7 november 2024: brouwerij De Graal



14 uur



## FIETSEN

 Sedert enkele jaren organiseert de seniorenadviesraad fietstochten van ongeveer 25 km met vertrek telkens aan sporthal 'de Rijdt'. Deze tochten worden volledig begeleid door medewerkers van de seniorenraad.




28 maart, 25 april, 23 mei, 27 juni, 22 augustus, 26 september en 24 oktober 2024



14 uur



## SPORTDAG AAN ZEE

 Sportdag aan zee voor de Brakelse senioren. (verdere info volgt later)




Vrijdag 31 mei 2024



Cadzand



## PETANQUE

 Petanque is heel populair. Nog nooit mee gedaan; misschien omdat je de mensen of de regels van het spel niet kent? We zorgen ervoor dat je ingewijd wordt in de regels en technieken van deze rustige, recreatieve sport. We voorzien extra petanqueballen voor diegenen die geen eigen materiaal hebben.



15, 22, 29 april 2024  
6, 13, 27 mei 2024  
3, 10, 17, 24 juni 2024  
2, 9, 16, 23, 30 september 2024  
7, 14, 21, 28 oktober 2024




Domein 'de Rijdtmeersen'



14 - 16 uur



## ZWEMMEN

 Een gezonde én gezellige activiteit waarbij de kans op een blessure nihil is. Zwemmen voor senioren is ideaal voor het verbeteren van de conditie, het verhogen van de mobiliteit en het verbeteren van de bewegingsmogelijkheden van gewrichten.



11, 18, 25 januari 2024  
1, 8, 22, 29 februari 2024  
7, 14, 21, 28 maart 2024  
18, 25 april 2024  
2, 16, 23, 30 mei 2024  
6, 13, 20 juni 2024  
5, 12, 19, 26 september 2024  
3, 10, 17, 24 oktober 2024  
7, 14, 21, 28 november 2024  
5, 12, 19 december 2024




Zwembad 'De Rijdt'  
Jagersstraat 68, 9660 Brakel



15.30 - 16.30 uur



## BBB - TOTAL BODY

 BBB-Total Body is een combinatie van dans, gymnastische oefeningen, coördinatieoefeningen en spierversterkende oefeningen uitgevoerd op muziek. Ideaal voor het onderhouden van het uithoudingsvermogen en versterken van verschillende spiergroepen..



15, 22, 29 januari 2024  
5, 19, 26 februari 2024  
4, 11, 18, 25 maart 2024  
15, 22, 29 april 2024  
6, 13, 27 mei 2024  
17, 24 juni 2024  
16, 23, 30 september 2024  
7, 21 oktober 2024  
4, 18, 25 november 2024  
2, 9, 16 december 2024



Sporthal 'de Rijdt'  
Jagersstraat 64A, 9660 Brakel



14 - 15 uur



## GYM - OMNISPORT

 Turnen is goed voor de bloeddorstrooming, de lenigheid en het versoepelen van de spieren en gewrichten. Dit telkens in combinatie met andere sporten zoals badminton, basketbal, baseball, tafeltennis, spinning ...



16, 23, 30 januari 2024  
20, 27 februari 2024  
5, 12, 19, 26 maart 2024  
16, 23 april 2024  
7, 14, 21 mei 2024  
11, 18, 25 juni 2024  
17, 24 september 2024  
1, 15, 22 oktober 2024  
5, 12, 19, 26 november 2024  
3, 10, 17 december 2024



Sporthal 'de Rijdt'  
Jagersstraat 64A, 9660 Brakel



14 - 15 uur

