

Senioren­sport

Wie regelmatig beweegt, zal fitter en comfortabeler ouder worden en zal zich geestelijke en lichamelijk beter voelen.

Bewegen en sporten heeft pas een invloed als het meerdere keren per week gebeurt.

We mogen niet vergeten dat sport en andere bewegingsactiviteiten aangepast dienen te zijn aan de leeftijd en de individuele mogelijkheden.

Bewegen wordt het best ingebouwd in het dagelijkse leven.

In uw eigen belang: begin er vandaag aan!

- **Senioren­sportdag**

De senioren­sportdag van Oost-Vlaanderen is reeds aan zijn 21e editie toe. Deze staat open voor alle 50-plussers, zowel individuelen als groepen zijn welkom.

Op deze dag kunnen senioren in een gezellige, ontspannen sfeer hun favoriete sport beoefenen of kennismaken met een nieuwe sportactiviteit.

Meer info:

Dienst sport van het Provinciebestuur Oost-Vlaanderen

Zuiderlaan 13

9000 Gent tel. 09 243 12 49 Fax 09 243 12 49

Bloso-Inspectiedienst Oost-Vlaanderen

Zuiderlaan 13

9000 Gent

tel. 09 243 12 80 Fax 09 243 12 89

De senioren­sportdag vindt plaats op donderdag 25 september 2008 van 9u00 tot 16u15 in het sportcomplex Palestra,

Kastanjelaan 35 9800 Deinze

- **Senior Games**

De senioren­games zijn hét Vlaamse sporttreffen voor actieve 50-plussers.

Dit vindt plaats op het Bloso-centrum te Blankenberge.

voor meer informatie neem een kijkje op: www.seniorgames.be¹

- **Nuttige adressen en links**

Senioren­sport VZW

Haachtsesteenweg 579

1031 Brussel

02/246.44.36

www.seniorensport.be²

S-Sport VZW

Sint-Jansstraat 32

1000 Brussel

02/515.02.41

www.s-sport.be³

1. <http://www.seniorgames.be/>

2. <http://www.seniorensport.be>

3. <http://www.s-sport.be>

www.seniorgames.be⁴

Sportievak - Blijf Aktief VZW
Groeningelaan 40
8500 Kortrijk
056/31.10.01

www.sportievak.be⁵

Seniorencentrum VZW
Leopoldstraat 25
1000 Brussel
02/210.04.71

www.seniorencentrum-brussel.be⁶

Velden

Naam	Waarde
Thema	Cultuur en Vrije tijd / Senioren
Doelgroep	Senioren

4. <http://www.seniorgames.be>

5. <http://www.sportievak.be>

6. <http://www.seniorencentrum-brussel.be>