

De nieuwe Bloso Campagne :

Sportelen : BEWEEG ZOALS JE BENT!

Sportelen is geen nieuwe activiteit. Het is een mentaliteit.

Sportelen gaat niet om winnen of de beste zijn, het is samen plezier maken, lachen of gewoon wat bijpraten. Het is een andere manier van sporten, zonder verplichtingen, afzien of prestaties neerzetten. Er mag gezweet worden, maar er worden geen fysieke grenzen verlegd. Het gaat wel over gezellig en gezond sporten en over een leuke en gemakkelijke manier om mensen te leren kennen.

Men volgt zijn eigen regels en: **Sportelen doe je nooit alleen.**

ACTIES

Sportelteam Fysieke Fitheid

In samenwerking met o.a. de gemeentelijke sportdiensten worden Sporteldagen georganiseerd. Hier wordt, na een kleine opwarming, de algemene conditie van de 50-plussers getest. Er wordt ook advies gegeven over de mogelijkheden om op een eenvoudige en verantwoorde wijze, via een aantal basissporten zoals fietsen, lopen en zwemmen, de basisconditie te verbeteren en/of te onderhouden.

Sportelweken

In 8 verschillende Bloso-centra zullen in de loop van 2009 exclusief voor 50-plussers, 13 Sportelweken georganiseerd worden. Dit zijn all-in verblijven van 5 dagen. Het dagelijkse Sportelprogramma is een combinatie van minimum 2 uur sport per dag, aangevuld met toeristisch/culturele activiteiten/uitstappen. Een Sportelteam zal ook de fysieke fitheid van elke deelnemer komen testen. Er is ook een avondvullend programma voorzien.

De Sporteltrips

Sporteltrips zijn de ideale combinatie van sport, cultuur en toerisme. Hier kan u kennismaken met minder gekende sporten zoals golf, karting, diepzeeduiken, kleiduifschieten, enz. Tegelijk ontdekt u stukjes Vlaanderen: Haspengouw, Flanders Fields, de Limburgse mijnen, de Antwerpse fortengordel...

In 2009 heeft u al keuze uit 12 Sporteltrips, verspreid over gans Vlaanderen.

Nog goed nieuws: zo'n Sporteltrip hoeft helemaal niet veel te kosten. De prijzen blijven uiterst democratisch en all-in: sportinitiaties, lunch, inkom, gidsen, verplaatsingen, enz.

Organisatie: er wordt telkens afgesproken op één centrale plaats. Van daaruit worden alle verplaatsingen in groep begeleidt. De Sporteltrip eindigt terug op de startplaats.

Senior Games

De Senior Games is hét jaarlijks sportevenement voor de actieve 50-plusser te Blankenberge. Hier vind je een mix van 8 senioren sportcompetities en een 25-tal initiaties in recreatieve sporten.

Wegens het succes van de eerste editie in 2008 werd besloten om dit jaar 2 dagen te voorzien: dinsdag 29 en woensdag 30 september 2009.

Iedere 50-plusser kan deelnemen! Voor info en inschrijvingen: **www.seniorgames.be**

Sporteldagen

Naast de landelijke Senior Games wordt er per provincie 1 Sporteldag georganiseerd. Deze Sporteldagen zijn speciaal bedoeld om zowel de sportieve als de minder sportieve 50-plusser een dag lang in een gezellige en ontspannen sfeer te laten proeven van gekende en minder gekende sporten. Er is telkens aangepaste randanimatie voorzien.

Data provinciale Sporteldagen

Antwerpen	14/05/09	Bloso-centrum Herentals
Vlaams-Brabant	26/05/09	Universitair Sportcentrum Leuven
Limburg	10/09/09	Tongeren
Oost-Vlaanderen	24/09/09	Sporthal Palaestra, Deinze
West-Vlaanderen	29/09/09 + 30/09/09	Blankenberge Senior Games
Brussel	15/10/09	Senior Kicks Brussel VUB

INFO : www.sportelen.be - zoek onder "Acties" voor alle activiteiten