

## Gemeentelijke contactpersonen

Gemeente	Naam	E-mail	Tel
1 Anderlecht	GC De Rinck: Isabelle De Meyere LDC Cosmos: LDC De Kaai	derinck@vgc.be info@cosmosvzw.be dekaai2004@gmail.com	02/524 32 35 02/527 89 73 02/555 08 43
2 Brussel-stad	LDC Het Anker LDC De Harmonie LDC Forum	ldc.hetanker@skynet.be deharmonie@scarlet.be ldc.forum@scarlet.be	02/217 52 91 02/203 28 48 02/512 52 69
3 Elsene	GC Elzenhof: Veerle Iliano	elzenhof@vgc.be	02/648 20 30
4 Etterbeek	LDC Chambery	dc@chambery.be	02/646 20 57
5 Evere	GC Everna: Filip Buyse LDC Aksent	everna@vgc.be evere@aksentvzw.be	02/247 03 40 02/245 77 90
6 Ganshoren	LDC De Zeyp	maria.nicolas@dezeyp.be	02/422 00 10
7 Haren	GC De Linde: Christine Volcke	delinde@vgc.be	02/242 31 47
8 Jette	GC Essegem: Tatjana Eekman	tatjana.eekman@vgc.be	02/427 80 39
9 Koekelberg	GC De Plato: Hilde Peeters	deplato@vgc.be	02/412 00 50
10 Laken	GC Nekkersdal: Ingrid Jaspers	info@nekkersdal.be	02/421 80 61
11 Heembeek-Mutsaard	GC Heembeek-Mutsaard: Patricia Ceulemans	patricia.ceulemans@vgc.be	02/268 20 82
12 Oudergem	LDC Zonienzorg - Zuid	elise.desplanque@zonienzorg.be	0479/81 64 12
13 Schaarbeek	GC De Kriekelaar: Jan Ieven LDC Aksent	dekriekelaar@vgc.be info@aksentvzw.be	02/245 75 22 02/245 77 90
14 St-Agatha-Berchem	GC De Kroon: Ann Deraedt LDC Ellips	dekroon@vgc.be mark.peters@ldc-ellips.be	02/468 25 88 0497/91 66 59
15 St-Gillis	GC De Pianofabriek: Sergio Roberto	info@depianofabriek.be	02/541 01 70
16 St-Jans-Molenbeek	LDC De Vaartkapoen LDC Randstad	inne.eeckhout@vgc.be dcrandstad@skynet.be	02/414 29 07 02/414 08 52
17 St-Joost-Ten-Node	GC Ten Noey: Kaatje Van Hemelrijck	tennoey@vgc.be	02/217 08 82
18 St-Lambrechts-Woluwe	Fons Schietekatte LDC Zonienzorg - Noord	Op-weule@vgc.be elise.desplanque@zonienzorg.be	02/775 92 00 0479/81 64 12
19 St-Pieters-Woluwe	LDC Zonienzorg - Noord	elise.desplanque@zonienzorg.be	0479/81 64 12
20 Ukkel	LDC Lotus	ldclotus@vgc.be	02/343 46 58
21 Vorst	GC Ten Weyngaert: Hugo Boutsen	tenweyngaert@vgc.be	02/340 95 80
22 Watermaal-Bosvoorde	LDC Zonienzorg - Zuid	Elise.desplanque@zonienzorg.be	0479/81 64 12

## Hoe te bereiken

**Auto:** R0, afrit AZ-VUB (UZ Brussel)  
Bus 13, 14, 15, 53, 84 (MIVB),  
820 (De Lijn): UZ-Brussel

**Trein:** Station Jette + bus 53

**Metro:** Simonis + bus 13, 14 en 15 of  
Beekkant & Heizel + bus 84

Als u op de campus bent, volgt u de  
pijlen richting Erasmushogeschool.  
U passeert HealthCity

HealthCity, Jette  
Laarbeeklaan 125  
1030 Jette

## In samenwerking met :



FROS



VLAAMSE  
GEMEENS  
CHAPSCO  
MMISSE  
Sport



Brussel  *Beweeg zoals je bent.*  
**Senior-Kicks**

donderdag 13 oktober 2011

[www.seniorkicks.be](http://www.seniorkicks.be)

KOM IN EEN ONTSPANNEN SFEER  
KENNISMAKEN MET  
EEN GEVARIIEERD SPORTAANBOD  
VOOR 50-PLUSERS



[www.sportelen.be](http://www.sportelen.be)



HealthCity, JETTE

## Programma

09.15 u. : ontvangst deelnemers

**09.40 u. : Kick-opwarming en voorstelling programma**

10.00 u. : start keuze 1

11.00 u. : start keuze 2

12.15 u. : middagpauze

**13.15 u. : Kick-opwarming en voorstelling programma**

13.30 u. : start keuze 3

14.30 u. : start keuze 4

15.45 u. : Kick-cooldown

16.00 u. : prijsuitreiking

16.15 u. : einde

## Sportactiviteiten

De intensiteit van de sport wordt aangeduid met 1, 2 of 3 figuurtjes.

### Enkel voormiddag

Sh'bam 

Pilates 

Ljindansen 

Fit & Fun 

Spinning 

Initiatie badminton 


Initiatie Nordic Walking

Rustige wandeling (4 km) 

Fietstocht (15 km) 

Tafeltennis 

Curling 

Bowling (11.00 u – 12.00 u) 

### Enkel namiddag

Salsa 




Zit en wals 

Badmintontoernooi 

Wandeling (8 km) 

Nordic Walkingtocht 

Fietstocht (25 km) 

 : rustige activiteit  
 : matig intensieve activiteit  
 : intensieve activiteit




Zelfverdediging 

Stoelmassage 

Voetbal 


Hockey 

Bowling (13.30 u – 14.30 u) 

### Doorlopende activiteiten

Sportelteam fysieke fitheid 

Volkssporten 

Petanque 

Fitness 

Denkspelen (scrabble)



## Word Senior-Kickpromotor en ontvang een prachtig aandenken

Trommel al je sportieve en minder sportieve vrienden op en spoor hen aan om deel te nemen aan Senior-Kicks. Op basis van het aantal ingeschreven deelnemers ontvang je een mooi aandenken !!

**Vanaf 5 deelnemers** T-shirt Senior-Kicks

**Vanaf 10 deelnemers** handdoek

**Vanaf 15 deelnemers** sporttas

Hiervoor dien je wel in te schrijven en het totale bedrag **vooraf** te storten

### Info

Bloso-inspectiedienst Vlaams-Brabant en Brussel  
015 61 41 64

inspectie-vlaams-brabant-brussel@bloso.be  
www.bloso.be

Sportdienst van de Vlaamse Gemeenschapscommissie  
02 413 04 46 / sportdienst@vgc.be  
www.vgc.be/sport

Seniorencentrum  
02 210 04 71 / sport@seniorencentrum-brussel.be

FedOS  
02 218 27 19 / info@fedos.be

FROS  
016 29 63 78 / vlaamsbrabant@fros.be

## Praktische informatie

### VOORAF

- **Deelnameprijs:** voorinschrijving: **4 euro**  
ter plaatse: **6 euro**  
**verzekering**  
**1 drankje en koekje**  
**een aandenken**

- Inschrijvingen voor 5 oktober 2011 : men stort het bedrag van 4 euro en brengt een betalingsbewijs mee. Wie vooraf inschrijft, ontvangt een bonnetje voor een gratis koffie.

- Er wordt **gratis busvervoer** voorzien. Verenigingen en groepen die inschrijven kunnen vanaf 5 personen hun opstapplaats kiezen. Individuele personen kunnen contact nemen met het Seniorencentrum (02 210 04 71) om de opstapplaatsen te kennen.

### DE DAG ZELF

- Iedere deelnemer dient zich te melden aan de inschrijvingsstand.
- Aangepaste **sportkledij en sportschoenen** zijn aan te raden.
- Er is mogelijkheid tot het verkrijgen van **drank** en **belegde broodjes (3 euro per broodje)**.
- Meer info over tal van sporten, sportactiviteiten,... kan men vinden aan de **infostands**.
- Voor de deelnemers aan de fietstochten zijn **fiet-sen gratis ter beschikking**. Men kan een fiets vooraf of de dag zelf reserveren aan de fietsenstand (identiteitskaart niet vergeten). De fietstochten lopen langs rustige en in het groen gelegen fietspaden.
- Er zijn tal van **moete prijzen** te winnen.
- **Mensen met een beperking zijn welkom**. Indien men begeleiding wenst, geef dan een seintje aan Britt Walraven (02 413 04 43)

## Inschrijvingsstrook " Senior-Kicks"

Gelieve in te schrijven voor 5 oktober 2011.

Naam : \_\_\_\_\_

Straat : \_\_\_\_\_

Gemeente : \_\_\_\_\_

Vereniging : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Schrijft in voor \_\_\_\_\_ personen en

stort \_\_\_\_\_ x 4 euro = \_\_\_\_\_

Wenst een belegd broodje  ja  neen

Wenst fietsen te reserveren:  VM \_\_\_\_\_  NM \_\_\_\_\_

Vraagt gratis busvervoer aan voor \_\_\_\_\_ personen

Vorstel adres opstapplaats (vanaf 5 personen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Te storten op rekeningnummer BE27 4354 5186 4173  
van de Bloso-Inspectiedienst Vlaams-Brabant en Brussel;

### Met vermelding "Senior-Kicks + naam"

Inschrijvingsstrook te sturen naar Bloso-inspectiedienst Vlaams-Brabant en Brussel, Zandstraat 3, 1981 Hofstade of te bezorgen aan je lokale contactpersoon of je seniorenvereniging.

Men kan ook online inschrijven  
via [www.seniorkicks.be](http://www.seniorkicks.be)

