



**SPORTDIENST LICHTERVELDE:
JAARPROGRAMMA 2025**

Inhoud

1.	kleuters en kinderen	3
1.1.	Kleuteracademie	3
1.2.	Multimove i.s.m. de Lichterveldse scholen	3
1.3.	Sportklassen.....	3
1.4.	Watergewenning	4
1.5.	Kijk ik fiets!	4
1.6.	Sportkamp groot verlof (juli)	4
1.7.	Kleutersportkamp groot verlof (2 periodes augustus).....	5
1.8.	Scholenveldloop i.s.m. MOEV	5
1.9.	Badmintoninstuif i.s.m. MOEV	5
2.	Volwassenen/senioren.....	6
2.1.	Run For Life (beginnelingen en gevorderden)	6
2.2.	Swim For Life (beginnelingen en gevorderden)	6
2.3.	Lady's Night.....	6
2.4.	Groepslessen door externe lesgevers	6
2.5.	Fitheidsgym 55-plussers.....	7
2.6.	Zwemtherapie 55-plussers	7
2.7.	Sportweek VOOR 55-plussers	7
2.8.	Seniorenwandeldag i.s.m. Hooglede-Gits.....	7
3.	Evenementen en Sensibilisatie	8
3.1.	Buitenspeeldag	8
3.2.	10000 Stappenclash	8
3.3.	Gezins wandeling/loop met sportopdrachten: "Sportief op pad"	8
3.4.	Recreatief Volleybaltoernooi i.s.m. VTL.....	8
3.5.	Zwem-verwendagen	8
3.6.	G-Sportvoormiddag	8
3.7.	MIDWEST Activiteiten : Sportdienst – MIDWEST SPORT	9
4.	Educatie en opleiding	9
4.1.	Jaarlijkse Bijscholing Redder i.s.m. Redfed	9
5.	Andere.....	9
5.1.	Inspelen op opportuniteiten	9

1. KLEUTERS EN KINDEREN

1.1. Kleuteracademie

Kleutergym richt zich op het speels aanleren van diverse (basis)vaardigheden die de sportieve ontwikkeling van kleuters bevorderen. De lessen vinden wekelijks plaats op woensdagnamiddag (uitgezonderd de schoolvakanties). Na de paasvakantie wordt de Kleuteracademie ook aangeboden voor het 1ste kleuter.

Data:

Deel 1: van 15 januari 2025 tot en met 26 maart 2025

Deel 2: van 23 april 2025 tot en met 25 juni 2025

Deel 3: van 1 oktober 2025 tot en met 10 december 2025

Uren:

13.30 - 14.30 u: 2de kleuter

14.45 - 15.45 u: 3de kleuter

Na de paasvakantie:

13.30 - 14.30 u: 2de kleuter

14.40 - 15.10 u: 1ste kleuter

15.15 - 16.15 u: 3de kleuter

Prijs:

€ 20 per lessenreeks (10 lessen)

1.2. Multimove i.s.m. de Lichterveldse scholen

De sportdienst biedt na schooltijd sportlessen aan in de scholen, waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van 12 fundamentele bewegingsvaardigheden, zoals dribbelen, glijden, wandelen en lopen, heffen en dragen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, klimmen en zwaaien.

De lessen worden wekelijks gegeven op vaste dagen (met uitzondering van de schoolvakanties).

Data:

Deel 1: vanaf de week van 13 januari 2025 tot en met de week van 24 maart 2025

Deel 2: vanaf de week van 21 april 2025 tot en met de week van 23 juni 2025

Deel 3: vanaf de week van 29 september 2025 tot en met de week van 8 december 2025

Uren:

Maandag in 't Vlot: 16.40 - 17.40 u

Dinsdag in De Valke: 15.45 - 16.45 u

Donderdag in het Beverbos: 17.00 - 18.00 u

Prijs:

€ 20 per lessenreeks (10 lessen)

1.3. Sportklassen

Naast de gewone vakken krijgen de leerlingen een omnisportprogramma aangeboden door de sportdienst tijdens de schooluren. De sportklassen worden gegeven per week aan één of twee klassen. De deelnemende klassen verblijven een hele week op het sportcentrum in externaat.

Data:

Het hele jaar door enkel voor de Lichterveldse scholen na afspraak met de directies.

Prijs:

€ 18 per leerling, voor een volle week (9 sporten)

€ 10 per leerling, voor een halve week (5 sporten)

1.4. Watergewenning

Een lessenreeks watergewenning (6 lessen) voor kinderen vanaf 4,5 jaar.

Data:

1^{ste} reeks op donderdag 9 – 16 - 23 – 30 januari en 6 – 13 februari 2025

2^{de} reeks op donderdag 20 - 27 februari, 13 – 20 – 27 maart en 3 april 2025

Uren:

16.15 -17.00 u

Prijs:

€ 30 voor kinderen, wonende in Lichtervelde.

€ 35 voor kinderen, niet wonende in Lichtervelde.

1.5. Kijk ik fiets!

Kleuters leren fietsen op 2 wielen in een tijdspanne van 3 uur met aangepaste oefenstof, onder leiding van een gekwalificeerde monitor en actieve begeleiding van één ouder.

Datum:

zaterdag 7 juni 2025 van 9.00-12.00u (datum onder voorbehoud)

Prijs:

€ 15 per kind

Maximum aantal deelnemers: 20

1.6. Sportkamp groot verlov (juli)

Doelgroep : 1^e, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e en 6^e leerjaar.

Een omnisportaanbod met onder andere zwemmen, voetbal, tennis, basketbal, badminton, hockey, enz... De kinderen kunnen over de middag op het centrum blijven maar brengen zelf hun middageten mee.

Data:

1 juli tot en met 4 juli 2025 (vier dagen)

Uren:

elke dag van 09.00-12.00 u en van 13.00-16.00 u.

Voor-opvang: 8.00u-9.00u, na-opvang :16.00u-17.00u.

Prijs:

€ 55 voor kinderen, wonende in Lichtervelde.

€ 65 voor kinderen, niet wonende in Lichtervelde.

Onder voorbehoud:

Op donderdag 3 juli staat een daguitstap naar de sportkriebels in Brugge op het programma. Voor deze uitstap zouden ook kinderen van het middelbaar kunnen inschrijven.

1.7. Kleutersportkamp groot verlof (2 periodes augustus)

Doelgroep: 1ste, 2de en 3de kleuter

Een omnisport- en spelaanbod, gebaseerd op fundamentele bewegingsvaardigheden. Er is opvang voorzien in de sporthal vanaf 8u s' morgens tot 17u s' avonds. Ze brengen zelf hun middageten mee.

Uren:

de sport- en spelactiviteiten lopen van 09.00-12.00 u en van 13.00-16.00 u

Data:

Kamp 1: 18 augustus tot en met 22 augustus 2025 (vijf dagen)

Kamp 2: 25 augustus tot en met 29 augustus 2025 (vijf dagen)

Prijs:

€ 65 voor inwoners - € 78 voor niet-inwoners

1.8. Scholenveldloop i.s.m. MOEV

In samenwerking met MOEV wordt jaarlijks een scholenveldloop georganiseerd voor de klassen uit de lagere scholen van de gemeente en de twee jaren van de middenschool.

Datum:

week van maandag 22 september 2025

Plaats:

Rond het sportcentrum.

Tijd:

lagere scholen in de voormiddag, secundaire school in de namiddag

De leerlingen hebben een keuze tussen een wedstrijd of een recreatieve loop.

Hieraan gekoppeld : promotievoering voor « breng je sportclub naar school »

De lagere schoolkinderen warm maken om met hun sportcluboutfit naar school te komen op woensdag 24/09/24.

1.9. Badmintoninstuif i.s.m. MOEV

In samenwerking met MOEV wordt jaarlijks een Badmintoninstuif georganiseerd voor het 5^{de} en 6^{de} leerjaar uit de lagere scholen uit Zwevezele-Wingene-Ardoonie-Lichtervelde-Pittem en Ruiselede (ZWALPR)

Datum:

Laatste schoolweek van december 2025

Plaats:

Sporthal Lichtervelde

Doel:

De leerlingen krijgen verschillende badmintonoefeningen voorgeschoteld in een Doorschuifstelsel.

2. VOLWASSENEN/SENIOREN

2.1. Run For Life (beginnelingen en gevorderden)

Jaarlijkse cursus 'leer lopen in 10 weken'. Aan de hand van een trainingsschema worden de mensen klaargestoomd om in 10 weken ononderbroken 5 kilometer of 10 kilometer (gevorderden) te lopen. Er is één begeleide training per week.

Data:

elke donderdag vanaf 24 april tot 26 juni 2025
(donderdag 1 en donderdag 29 mei worden vervangen door woensdag 30 april en woensdag 28 mei)

Uren:

19.00 tot 20.00 u

Prijs:

€ 25

Minimum aantal deelnemers:

10 (Indien minder dan 10 worden de schema's doorgemaid om op eigen houtje te oefenen).

2.2. Swim For Life (beginnelingen en gevorderden)

De schema's om na verloop van tijd probleemloos 200m (beginnelingen) of 1000m (gevorderden) te kunnen zwemmen, liggen ten allen tijde in het zwembad en de redders staan de zwemmers graag bij.

Prijs:

een zwembeurt (€ 2,00/senior, € 2,60/volwassene)

2.3. Lady's Night

Alle vrouwen vanaf 18 jaar krijgen een variabel en trendgericht sportaanbod voorgeschoteld. Er wordt een assortiment sporten voorzien in een doorschuifstelsel in en rond OC De schouw.

Datum:

Nog te bepalen

Prijs:

€ 25 of € 15 (indien zonder catering)

2.4. Groepslessen door externe lesgevers

Al dan niet in samenwerking met privé-initiatieven worden lessenreeksen aangeboden op diverse tijdstippen, afhankelijk van de interesse en tendenzen. Mogelijkheden zijn danslessen, yoga, BBB, kickboxercise, step-aërobics, Float Fit, ... voor kleinere groepen.

Er wordt gestreefd naar een gelijke verhouding inkomsten-uitgaven.

Momenteel Hiit en BBB op donderdagavond.

Steeds af te spreken met externe organisaties of lesgevers en waarbij een minimaal aantal deelnemers vereist is om te laten doorgaan.

Streefprijs voor de deelnemers: 50 euro per lessenreeks van 10 lessen.

2.5. Fitheidsgym 55-plussers

Aangepaste gym voor 55-plussers.

Het doel is het verbeteren van de algemene conditie en het behouden van de lenigheid door middel van aangepaste oefeningen, gegeven in een aangenaam sociaal kader.

Wekelijks op donderdagvoormiddag (met uitzondering van de schoolvakanties).

Data:

Deel 1 : periode van 16/01/24 tot en met 27/03/24

Deel 2 : periode van 24/04/24 tot en met 26/06/24

Deel 3 : periode van 02/10/24 tot en met 11/12/24

Uren:

09.00-10.00 u

Prijs:

€ 20 per lessenreeks

2.6. Zwemtherapie 55-plussers

Wekelijks sociaal aangenaam zwemuurtje in het zwembad, vooraf gegaan door een kwartiertje aangepaste opwarmingsoefeningen, exclusief voor deze doelgroep.

Iedere dinsdagnamiddag tussen 15.30 en 17.00 u., uitgezonderd tijdens de schoolvakanties. Dan gaat de zwemtherapie door op woensdagvoormiddag tussen 10.30 en 12.00 u.

Prijs:

een zwembeurt (€ 2,00/persoon)

2.7. Sportweek VOOR 55-plussers

Een gevarieerd programma wordt opgesteld na overleg met de seniorenadviesraad in april 2025. Alle Lichterveldse seniorenverenigingen worden hierbij betrokken. Deelname aan 3 activiteiten heeft recht op een verrassing

Data:

maandag 2 juni 2024 tot en met vrijdag 6 juni 2024

2.8. Seniorenwandeldag i.s.m. Hooglede-Gits

Met een autocar uit Hooglede en een autocar uit Lichtervelde wordt naar Vieille-Église gereden. Van daaruit vertrekken verschillende uitgelopen en al dan niet geleide wandelingen met diverse afstanden.

Doelgroep:

Lichterveldse senioren

Data:

dinsdag 14 oktober 2025

Tijd:

van 12u30 tot 20u

3. EVENEMENTEN EN SENSIBILISATIE

3.1. Buitenspeeldag

Datum:

woensdag 23 april 2025

Uur:

13.30u – 16.30u

Locatie en programma:

Nog te bepalen. Er is een werkgroep met vertegenwoordiging uit de diensten vrije tijd.

3.2. 10000 Stappenclash

De stappenclash loopt van 1 tot 31 mei.

De sportdienst voert de promotie en zal de burgers sensibiliseren.

3.3. Gezinswandeling/loop met sportopdrachten: "Sportief op pad"

Datum:

In mei en juni

3.4. Recreatief Volleybaltoernooi i.s.m. VTL

De organisatie is dit jaar in handen van VTL met de sportdienst in een ondersteunende rol.

Datum:

zaterdag 3 mei 2025 (datum onder voorbehoud)

3.5. Zwem-verwendagen

Enkele activiteiten opzetten om het zwembad in de spotlights te brengen en de klanten te bedanken.

Programma en plan van aanpak wordt ter goedkeuring voorgelegd.

Datum:

23 november tot en met 29 november 2025

3.6. G-Sportvoormiddag

Dit is een samenwerkingsverband met De Vleugels VZW (afdeling Lichtervelde) en Tordale. Dit is een sportvoormiddag aangeboden voor personen met een mentale beperking met aanbod van drie verschillende sporten in een doorschuifstelsel.

Doelgroep:

volwassen personen met een mentale beperking

Prijs:

Gratis

Datum:

Nog te bepalen – stageopdracht voor stagiair

3.7. MIDWEST Activiteiten : Sportdienst – MIDWEST SPORT

MIDWEST-SPORT is een sportoverleg met 16 steden/gemeenten.
Het programma voor 2024 bestaat uit: Sportraadtreffen (Ledegem - 28/04/2025), West-Vlaamse seniorenspordag (Izegem - 15/05/25), G-sportfestival (Meulebeke - 19/06/2025), Boost your camp Olympics (04/07/2025), Boost your camp Summerdance (Tielt - 22/08/25) en sportclubacademie (data nog te bepalen op 3 locaties)

4. EDUCATIE EN OPLEIDING

4.1. Jaarlijkse Bijscholing Redder i.s.m. Redfed

De inschrijvingen verlopen via Redfed.

Datum:

zaterdag 26 april 2025

5. ANDERE

5.1. Inspelen op opportuniteiten

Bijvoorbeeld inspelen op het aanbod van Vlaamse sportfederaties die een gratis workshop aanbieden.