

Jaarprogramma 2022

1. DE KLEUTERACADEMIE

Kleutergym met het accent op het speels aanleren van diverse vaardigheden die de sportieve ontplooiing van de kleuters ten goede komen.

Wekelijks op woensdagnamiddag (met uitzondering van de schoolvakanties). Na de paasvakantie krijgen ook de 1°kleuters een half uurtje aangeboden.

Data: Deel 1 : periode van 12/01/22 tot en met 23/03/22
Deel 2 : periode van 20/04/22 tot en met 22/06/22
Deel 3 : periode van 05/10/22 tot en met 14/12/22

Uren: 13.30-14.30 u 2° kleuter
14.45-15.45 u 3° kleuter
Na paasvakantie :
13.30-14.30 u 2° kleuter
14.40-15.10 u 1° kleuter
15.15-16.15 u 3° kleuter

Prijs: € 20 per cyclus (10 lessen)

Minimum aantal deelnemers: 10

2. MULTIMOVE i.s.m. de Lichterveldse scholen

De sportdienst verzorgt sportlessen na schooltijd in de scholen zelf, gebaseerd op 12 fundamentele bewegingsvaardigheden (dribbelen, glijden, wandelen en lopen, heffen en dragen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, klimmen en zwaaien).

Wekelijks op vaste weekdag(en) (met uitzondering van de schoolvakanties).

Data: Deel 1 : periode van 10/01/22 tot en met 24/03/22
Deel 2 : periode van 19/04/22 tot en met 27/06/22
Deel 3 : periode van 03/10/22 tot en met 15/12/22

Uren: Op maandag in 't Vlot 16.40-17.40 u
Op dinsdag in De Valke 15.45-16.45 u
Op donderdag in het Beverbos 17.00-18.00 u

Prijs: € 20 per cyclus (10 lessen)

3. 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 13/01/22 tot en met 24/03/22
Deel 2 : periode van 21/04/22 tot en met 30/06/22
Deel 3 : periode van 06/10/22 tot en met 15/12/22

Uren: 09.00-10.00 u

Normaalprijs: € 20 per cyclus

4. 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 (€ 1,50/persoon)

5. 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)

6. WATERGEWENNING

Een lessenreeks watergewenning (6 lessen) voor kinderen vanaf 4 jaar en 6 maanden.

Data: 1^{ste} reeks op donderdagen 13 - 20 - 27 januari, 3 - 10 - 17 februari 2022
2^{de} reeks op donderdagen 24 februari, 3 - 10 - 17 - 24 - 31 maart 2022

Uren: 16.00 - 16.45 u

Prijs: € 30 voor kinderen, wonende in Lichtervelde.
€ 35 voor kinderen, niet wonende in Lichtervelde.

Minimum aantal deelnemers: 8

7. AQUAGYM

Een lessenreeks aquagym (10 lessen) voor dames vanaf 16 jaar.

Data: Deel 1 : periode van 11/01/22 tot en met 22/03/22
Deel 2 : periode van 19/04/22 tot en met 21/06/22
Deel 3 : periode van 04/10/22 tot en met 20/12/22

Uren: 21u - 22u

Prijs: € 50

Minimum aantal deelnemers: 10

Minimum aantal deelnemers: 25

8. 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 21 april tot 23 juni 2022
(donderdag 26 mei wordt vervangen door woensdag 25 mei)

Uren: 19.00 tot 20.00 u

Prijs: € 25

Minimum aantal deelnemers: 10

9. 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 (€ 1,50/senior, € 2,00/volwassene)

10. START-TO-TRIATLON (enkel voor recreanten en/of beginnelingen)

Gedurende 10 weken wordt eenmaal per week in groep onder begeleiding getraind, afwisselend op zwemmen, fietsen en lopen. Daarnaast is het de bedoeling om individueel een schema te volgen dat toelaat om eens zonder problemen deel te nemen aan een 1/8 triatlon.

Data: Vanaf 20 april tot 23 juni 2022 (telkens op woensdag of donderdag)
Wekelijks wordt er een tijdstip afgesproken voor de trainingen onder begeleiding.

De training start om 19.00 u.

Minimum aantal deelnemers: 10

11. BUITENSPEELDAG

Datum: woensdag 20 april 2022

Uur: 13.30u – 16.30u

Locatie: Omgeving OC De schouw – speelstraat – nieuwe speelzone Apeladoc

12. 10000 STAPPENCLASH

Lichtervelde schreef zich in voor het traject '10.000 stappen: elke stap telt' dat past in het engagement dat aangegaan werd voor beweegvriendelijke buurten tegen 2024. In samenwerking met LDC De Ploeg en Logo Midden-West-Vlaanderen is de stappenclash een fijne, sensibiliserende aanvulling op de plannen in 2022, waarbij ingezet wordt op beweegroutes. Met stappensignalisatie in het straatbeeld werd reeds een eerste fase ingezet. De sportdienst voert de promotie en zal de burgers sensibiliseren om mee te doen. De actie loopt over de ganse meimaand.

13. 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 21 mei 2022 van 9.00-12.00u

Prijs: € 10 per kind

Maximum aantal deelnemers: 20

14. RECREATIEF VOLLEYBALTORNOOI i.s.m. sportraad en VTL

Iedereen kan deelnemen of een ploeg samenstellen. Voor het eerst wordt samengewerkt met de volleybalclub.

Datum: zaterdag 7 mei 2022

Uur: vanaf 13.00 u

Prijs: € 20 per ploeg

15. SPORTWEEK VOOR 55-plussers

Data:

maandag	13 juni 2022	fietstocht
dinsdag	14 juni 2022	koersbal + zwemtherapie
woensdag	15 juni 2022	kubbtornooi
donderdag	16 juni 2022	fitheidsgym – badminton+ – wandelen
vrijdag	17 juni 2022	spinning - wandelvoetbal - petanquetornooi

Prijs: alles gratis, behalve petanquetornooi (2 € per deelnemer)

Deelname aan 3 activiteiten geeft recht op een verrassing.

De sporten en data kunnen aangepast worden na het overleg met de seniorenadviesraad in april 2022. Alle Lichterveldse seniorenverenigingen worden hierbij betrokken.

16. MAN'S en LADY'S NIGHT i.s.m. Hooglede-Gits (toekenning 2700 euro subsidie)

Alle vrouwen vanaf 18 jaar krijgen een variabel en trendgericht sportaanbod voorgeschoteld. Er wordt enkel promotie gemaakt voor de eigen inwoners. Er zijn 4 sporten in een doorschuifstelsel in en rond OC De schouw.

Datum: donderdag 30 juni (Man's Night) en vrijdag 1 juli 2022 (Lady's Night)

Prijs: € 20

17. SPORTKAMP GROOT VERLOF (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: 4 juli tot en met 8 juli 2022

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: € 65 voor kinderen, wonende in Lichtervelde.

€ 78 voor kinderen, niet wonende in Lichtervelde.

PS. Onder voorbehoud: op donderdag 7 juli staat een daguitstap naar de sportkriebels in Brugge op het programma. Voor deze uitstap zouden ook kinderen van het middelbaar kunnen inschrijven.

18. KLEUTERSPORTKAMP GROOT VERLOF (3 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:** 17 augustus tot en met 19 augustus 2022 (3 dagen)

Kamp 2: 22 augustus tot en met 26 augustus 2022 (5 dagen)

Kamp 3: 29 augustus tot en met 31 augustus 2022 (3 dagen)

Prijs: Kamp 1 en 3: € 39 voor inwoners - € 46 voor niet-inwoners

Kamp 2: € 65 voor inwoners - € 78 voor niet-inwoners

19. 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 19 september 2022

Plaats: Rond het sportcentrum.

Uren: lagere scholen in de voormiddag, secundaire school in de namiddag

PS. Iedere school loopt apart op een andere dag. Het is geen onderlinge competitie meer, maar de scholen proberen samen een zo groot mogelijke afstand af te leggen.

20. 50 jaar zwembad en de ZWEM-VERWEN-DAGEN

De sportdienst stelde een plan van aanpak op om het zwembad in de kijker te zetten naar aanleiding van het 50 jarig bestaan. Op 11/02/1972 was de eerste steenlegging. Op 23/09/1972 was de officiële opening met receptie en op 24/09/1972 opengesteld voor het grote publiek.

Apotheose: september- oktober 2022

Programma : In de week van 11/02/2022 werd de pers op de hoogte gesteld, het zwembad versierd en een kleine attentie meegegeven aan het publiek. In april en mei loopt een kleurwedstrijd voor de kleinsten en een gedichtenwedstrijd voor de anderen met als thema « 50 jaar zwembad ». In september – oktober staan duikinitiaties, een spel zonder (water)grenzen, Lichtervelds kampioenschap « Bommetje », ... gepland.

21. G-SPORTVOORMIDDAG

Dit is een samenwerkingsverband met De Vleugels VZW (Klerken 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

Gratis deelname

Datum: nog te bepalen

22. SENIORENWANDELDAAG i.s.m. Hooglede-Gits

Met een autocar uit Hooglede en een autocar uit Lichtervelde wordt naar Mesen gereden (Peace Village). Van daaruit vertrekken verschillende uitgelopen en al dan niet geleide wandelingen met diverse afstanden.

Doelgroep: Lichterveldse senioren

Data: **dinsdag 11 oktober 2022**

Vertrek- en aankomst: **van 12u30 tot 20u**

Prijs: Afhankelijk van de uitgaven

23. GROEPSLESSEN door externe lesgevers

Al dan niet in samenwerking met privé-initiatieven worden lessenreeksen aangeboden op diverse tijdstippen, afhankelijk van de interesse en trends. Mogelijkheden zijn danslessen, yoga, BBB, step-aërobics, Float Fit, ... voor kleinere groepen. Er wordt gestreefd naar een gelijke verhouding inkomsten-uitgaven.

Momenteel bezig op donderdagavond : BBB en Bootcamp

Andere mogelijkheden:

* **BOOTCAMP ON WATER** : een lessenreeks na de publieksuren in het zwembad.

* **KNUFFELTURNEN** : in de judozaal op momenten dat de zaal vrij is.

* **ZUMBA of AEROBICS** : Plaats en data nog af te spreken met lesgeefster (in sporthal, Beverbos of OC De schouw).

* **OF ANDERE TRENDY SPORTEN** : steeds af te spreken met externe organisaties of lesgevers en waarbij een minimaal aantal deelnemers vereist is om te laten doorgaan.

24. KINDERSPEELDORP

Een speel/sportnamiddag voor kinderen met een omgetoverde sporthal tot een indoorspeel/sportdorp.

Datum: nog vast te leggen (in de kerstvakantie – 2^{de} week)

Uren: 9.00-11.30 u (vanaf 3^{de} leerjaar), 13.30-16.00 (vanaf 1^{ste} kleuter tot en met 2^{de} leerjaar)

Prijs: € 7 - € 10

25. Lichtervelds kampioenschap voor loopfietsjes

Een wedstrijdje voor kleuters met een loopfiets op een afgebakend parcours. De deelnemers mogen begeleid worden door één ouder en krijgen achteraf een diploma.

Data: nog te bepalen

Plaats: parking zwembad of markt.

26. MIDWEST ACTIVITEITEN : Sportdienst – MIDWEST SPORT

MIDWEST-SPORT is een sportoverleg met 16 steden/gemeenten.

Het programma voor 2022 bestaat uit: West-Vlaamse G-sportdagen (16 en 17/06/2022), een West-Vlaamse seniorenspordag (19/05/22), MIDWEST-Olympics (08/07/2022), een Sportmarkt Midwest (04/09/2022), Sportbuzze voor tieners (verschillende activiteiten in september 2022), ...

In Lichtervelde gaat enkel Sportbuzze door in 2022 als éénmalige activiteit. Er wordt wel promotie voor gemaakt en medewerking aan verleend indien Lichtervelde de organisator zou zijn van één van de volgende edities. Deze evenementen zijn betoelaagd door Sport Vlaanderen.