

Oostende

DE STAD
AAN ZEE

STANDHOUDERS
ACTIVITEITEN
PROGRAMMA

VRIJETIJDSMARKT

CULTUUR + JEUGD + SPORT



OOSTENDE.BE
VRIJETIJDSMARKT

CC DE GROTE POST &
SPORTCENTRUM
DE KONINKLIJKE STALLINGEN

INHOUD

- 3** Welkom
- 5** CC De Grote Post
- 13** *Spaar en win!*
- 15** Koninklijke Stallingen
- 21** *UiTPAS*
- 33** In eigen huis
- 35** Meer...
 - Zeepkistenrace*
 - Oostendedag & Autoloze Zondag*

Deze brochure is een publicatie van de dienst Cultuur
van de Stad Oostende

Cover: Maité Lexhardé

Vormgeving: Chris Muylle

Verantwoordelijke uitgever:

Kristof Beuren, Vindictivelaan 1, Oostende

CC DE GROTE POST



11.00-17.00 uur

Lokettenzaal

Hendrik Serruyslaan 18A
8400 Oostende



INFOSTANDEN

11 JULICOMITÉ OOSTENDE

BALLETSCHOOL MARIE-ELLEN
VZW

BIBLIOTHEEK OOSTENDE

CBE BRUGGE-OOSTENDE-
WESTHOEK

CC DE GROTE POST

CULTUURRAAD OOSTENDE

DAMESKOOR AIMÉE THONON

DYNAMISCHE KAMEROENESE
VROUWEN

ERFGOEDCEL KUSTERFGOED

ESPERANTOVERENIGING
LA KONKO OOSTENDE
KOOR MATONDO

FAMILIEKUNDE VLAANDEREN
REGIO OOSTENDE

FILMCLUB 62

FORT NAPOLEON EN ENSORHUIS

FOTOATELIEETJE

FOTOCLUB TER STREEP

GIDSENKRING LANGE NELLE

HEEMKRING 'T SCHORRE STEENE

KAAP

KINDERKOOR KOLIBRIE

KOOR CANTA FIDELES

KUNSTHUIS TUSSENIN

LETS OOSTENDE VZW

MARIONETTENTHEATER
KALLEMOEIE

MASEREELFONDS AAN ZEE

MU.ZEE

OKRA OOSTENDE

OVERLEG ADVIESRADEN
OOSTENDE

OXFAM WERELDWINKEL
OOSTENDE

PASAR OOSTENDE

PRIMA DONNA EVENTS

PROVINCIEDOMEIN RAVERSYDE

SAMANA ZANDVOORDE

SHAIRWOO GM

SINT-FRANCISCUSKOOR

UITPAS

VORMINGPLUS OOSTENDE-
WESTHOEK

WILLEMSFONDS OOSTENDE VZW

ACTIVITEITEN



AIKIDO DOJO OOSTENDE

14.00 uur

DEMONSTRATIE **WORKSHOP**

www.aikido-oostende.be

Aikido is niet alleen een vorm van zelfverdediging met hand- en wapentechnieken, maar heeft ook een sterk filosofische inslag. Deze Japanse krijgswetenschap staat open voor alle leeftijdsgroepen ongeacht gender, nationaliteit of religie. Bij Aikido krijgt het zelfvertrouwen een boost en staat respect voorop. Aikido betekent dan ook letterlijk vertaald 'de weg van het samenkomen met energie'.

ALEX DANCE ACADEMY

15.00 – 17.00 uur

WORKSHOP Salsa en Bachata

www.alexdanceacademy.be

Wil je plezier maken, even alles loslaten of ontspannen? Dan ben je bij Alex Dance Academy aan het juiste adres. Alex heeft meer dan 26 jaar danservaring, is wereldkampioen salsa en draagt de passie in zijn hart. Kom langs, voel het ritme in je heupen en geef dansen een kans.

CAMERATA OSTENDIA

OPTREDEN (tijdstip te bepalen)

Het koor Camerata Ostendia, dat in 2019 haar 35-jarige bestaan viert, is samengesteld uit een dynamische groep vrouwen met eenzelfde passie: vol enthousiasme mooie muziek maken. Ze zijn een dameskoor met een rijke historie, maar ze blijven constant zoeken naar nieuwe muzikale uitdagingen. Hun repertoire bevat stukken uit diverse stijlperiodes en is afwisselend zowel klassiek als modern. Jaarlijks geven ze minimaal twee concerten, onder de inspirerende leiding van dirigent Hans Helsen.

DANS AAN ZEE ETAGE TROPICAL

WORKSHOP Kizomba
www.etagetropical.be

Deze Oostendse dansvereniging heeft een voorkeur voor salsa, bachata en kizomba. 'Dans aan Zee' richt zich tot iedereen met een hart voor dans. Daarbij hebben zij speciaal aandacht voor jongeren, koppels, senioren, vrijgezellen en mensen met een beperking. Waag je zeker aan een danspasje tijdens de workshop.

DEMENT OOSTENDE VZW

QUIZ (doorlopend)
15.00 uur **ERFGOEDWANDELING**
maximum 20 deelnemers
(inschrijven aan de infostand of
via info@dementoostende.be)
www.iloveo.be

Dement Oostende is een onafhankelijke groep van bezorgde Oostendenaars die streven naar een gezond erfgoedbeleid. Hun doel is te sensibiliseren op een actieve en constructieve manier. Ze willen tot een krachtdadig erfgoedbeleid komen in Oostende. De erfgoedwandelingsgroep onder leiding van Dirk Beirens gaat langs enkel interessante gebouwen en 'Gouden Panden'.

GAUDIA CANTICORUM

16.00 – 16.30 uur
Gaudia Canticorum Zingt
www.gaudiacanticorum.be

Gaudia Canticorum is een vierstemmig gemengd koor dat hoofdzakelijk lichte muziek zingt. Het repertoire loopt van pop over filmmuziek en musical tot het Franse chanson. Ze hebben dus een uitgebreid aanbod waarin zowel jong als oud wel iets naar zijn of haar smaak vindt.





KONINKLIJKE BALLETSCHOOL ROSE D'IVRY

OPEN LES- EN REPETITIEMOMENTEN

www.balletschoolrosedivry.be

Een onberispelijke reputatie, 70 jaar ervaring, een fenomenale passie en een rijke geschiedenis, dat is de Koninklijke Balletschool Rose d'Ivry. De balletschool zag het levenslicht op 2 december 1949. Oprichtster was Rose d'Ivry, eerste ballerina aan de Koninklijke Opera te Gent. In 1984 nam Carla Rabau, die afstudeerde in danspedagogie, officieel de leiding van haar moeder over. Zij heeft tot op vandaag nog steeds het roer in haar handen. Iedereen die gepassioneerd is door klassieke, hedendaagse moderne of theaterdans is welkom.



KONINKLIJKE ROEI - EN NAUTISCHE SPORT OOSTENDE

14.00 - 17.00 uur

ROEI-INITIATIE (ergometer)

www.krnso.be

KRSNO is een roeiclub die in 2021 haar 150-jarige bestaan viert, de roeiers nemen deel aan nationale en internationale regatta's. Ze zijn dit jaar ook aanwezig op het WK -23 jaar in Florida (USA) en de jeugdbeker te Cortegeno (Italië). Ontdek via de simulator hoe uitdagend het roeien is.

KURSAAL OOSTENDE**WORKSHOP**

zwaarden en kroontjes maken
www.kursaaloostende.be

Wie Oostende zegt, denkt automatisch aan het Kursaal. Deze mythische plaats met een boeiend verleden staat gelijk met een hoog staaltje ontspanning. Tijdens de Vrijtijdsmarkt stelen ze de show met een workshop zwaarden en kroontjes maken. Niet zo'n handige Harry, maar wel een hoog geluksgehalte? Draai dan aan het Rad van Fortuin.

**LEESHUUS**

13.30 uur

VOORLEESMOMENT

leeshuus.be

Leeshuus is een lokale vereniging met een permanente werking op vlak van literatuur en woordkunst. Leeshuus organiseert geregeld literaire events. Dit doen ze onder de noemer 'WoordZee'. Er is steeds aandacht voor alle burgers, in het bijzonder voor mensen met een beperking.





MOVEMENT VZW

DOE-ACTIVITEIT

 **Movement vzw**

Drie leerkrachten lichamelijke opvoeding die gepassioneerd zijn door sport bundelden samen hun krachten en richten zich tot kinderen met het idee hen met een brede waaier aan sporten te leren kennis-maken. Je kunt bij Movement ook terecht voor privézwemlessen en lessenreeksen crawl voor volwassenen.

0.666

DEMO'S DOE-ACTIVITEITEN

www.o666.be



De creatieve duizendpoten van 0.666 willen via verschillende initiatieven 'samen' de stad maken. 0.666 is een labo voor burgerinitiatieven, jonge makers, startende ondernemers, sociale organisaties en kunstenaars; een inspirerende coworking-plek met een sterke focus op circulaire economie. Tijdens de Vrijtijdsmarkt kan je op een interactieve manier kennismaken met deze kersverse organisatie en zijn stakeholders. Samen met Push Skateboard Academy palmen zij het Amfitheater van CC De Grote Post in en zetten ze op een kleurrijke manier hun werking in de kijker!



PUSH SKATEBOARD ACADEMY – COAST CAPITAL VZW

SKATEBOARD-WORKSHOP

www.pushskateacademy.be

Push Skate Academy leert kinderen hoe je het skateboard hanteert. Alle kids van Oostende en omstreken zijn welkom om tips en tricks van gecertificeerde monitoren te ontvangen. De basis tricks van rondrijden, draaien, pompen tot in de lucht springen, droppen, kick-flips, switch flips worden aangeleerd.



TTC ZANDVOORDE

DEMO TAFELTENNIS

www.ttczandvoorde.be

TTC Zandvoorde is een tafeltennisclub met ploegen in competitie in alle reeksen en een goed uitgebouwde jeugdwerking. Neem het paletje ter hand en sla zelf een balletje. Met de nodige tips leer je heel snel bij.

Haal een handig overzichtsplannetje met locaties en tijdstippen van de activiteiten af aan het infoloket!



ZWAANTJES ROLLER CLUB

SKEELERPARCOURS

t.h.v. Dikke Mathille

www.zrc.be

De Zwaantjes Roller Club is België's grootste skeelerclub voor jeugd, liefhebbers en senioren. De vereniging werd in 1962 opgericht als rolschaatsclub. In 1972, mede door de fusie met Oostende, slaagde de club er in een 200-meter piste met verhoogde bochten te laten aanleggen. In 1992 deed de skeeler zijn intrede, de club is ondertussen een gevestigde waarde bij heel wat nationale en internationale competities.

SPAAR EN WIN!

Ga tijdens de Vrijetijdsmarkt langs bij verenigingen en waag je kans! Veel verenigingen hebben een leuke opdracht of vraag voor je klaar, zo leer je hen meteen beter kennen. Verzamel stempels, dien jouw volle spaarkaart in aan de infostand in de Koninklijke Stallingen of CC De Grote Post en ontvang leuke gadgets!

Vind jouw spaarkaart in deze brochure of aan de infostand!

Heb je een UiTPAS? Laat dan je stempels ook omzetten in punten op jouw UiTPAS-kaart! Doe er later iets leuks mee of ruil ze al ter plaatse om.

KONINKLIJKE STALLINGEN



11.00-17.00 uur
Koninginnelaan 78
8400 Oostende



ACTIVITEITEN EN INFO



ABADA CAPOEIRA

DEMO **WORKSHOP**

Onder leiding van Instrutor Feijão – afkomstig uit Rio de Janeiro – leer je capoeira, een Braziliaanse gevechtsdans die sport, spel en cultuur combineert en zowel dans, gevecht, ritme, acrobatie, kracht en lenigheid verenigt.

ANTARES BRIDGECLUB

BRIDGEKAARTING

antaresoostende.wixsite.com/antaresoostende

Antares Bridge Club, gestart in 2002, is in korte tijd uitgegroeid tot één van de grootste en sympathiekste bridgeclubs aan zee. De leden spelen in een open en recreatieve sfeer. Beginners leren bridge spelen en gevorderden kunnen zich vervolmaken in dit prachtige spel.

ARKTOS

DOE-ACTIVITEIT

www.arktos.be

Arktos is een Vlaams expertise-centrum, en in Oostende kunnen kinderen en jongeren terecht bij Arktos in het vormingshuis 'De Was-serette', de kinderwerking Nieuwe Stad en in Local Central, maar Arktos komt ook naar de kinderen en jongeren toe met de mobiele wijkwerking.

BALBAL VISTA

14.00 – 15.30 uur

DEMO voor 15 spelers

(vooraf inschrijven)

www.balbalvista.be

Bij Balbal Vista motiveert, inspireert en ontwikkelt men de jonge voetballer. Iedereen kan immers groeien en ontwikkelen op sportief, sociaal en mentaal vlak. Bij Balbal Vista mag je dromen... Zij helpen je in je persoonlijke groei, en staan hierbij zowel kinderen als coaches bij vanuit een enorme passie voor voetbal.



BRIEK VZW

WORKSHOP DOE-ACTIVITEIT

 Briek Vrije Tijd

VZW Briek heeft tot doel het organiseren van evenementen voor jongeren en volwassenen met een beperking, en het organiseren van vakanties voor personen met een beperking. Tot de concrete activiteiten van de vereniging behoren onder meer het organiseren en begeleiden van vakanties, vrijetijds- en cultuuractiviteiten. Naast de volwassenwerking startte Briek in de zomer van 2019 ook een jeugdwerking op.

BUDO KARATE

WORKSHOP DOE-ACTIVITEIT

www.karate-oostende.be

Budo Karate Oostende behoort tot één van de oudste en bekendste karateclubs uit België en iedereen is er welkom vanaf 8 jaar. Vorig jaar verhuisde de club naar de gloednieuwe 'Dojo Klokhof' in de Klokhofstraat, in deze fantastische nieuwbouw zijn alle faciliteiten aanwezig waaraan een moderne gevechtssportschool moet voldoen. Budo Karate Oostende heeft reeds verschillende Belgische kampioenen en leden van de nationale karate ploeg gevormd en ook nu weer maken een aantal leden deel uit van de Vlaamse elite.





DE NATUURVRIENDEN OOSTENDE

ZOEKTOCHT

www.denatuurvrienden.be

De Natuurvrienden organiseren wandelingen en fietstochten waar het principe ‘samen uit, samen thuis’ wordt gehanteerd. Natuurbeleving en verbondenheid met elkaar staan centraal. Er is dan ook geen enkele vorm van competitie op de tochten.

Tijdens de Vrijtijdsmarkt organiseren ze een korte zoektocht in het Maria-Hendrikapark (‘t Bosje) van vier kilometer met een aantal vragen. De deelnemers zullen passeren aan het Natuurvriendenmonument dat werd onthuld naar aanleiding van het 35-jarig bestaan van de afdeling Oostende op 23 september 1972.



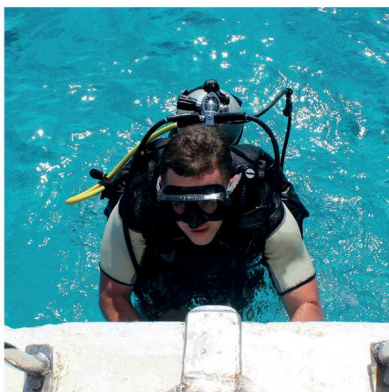
DIENST JEUGD OOSTENDE

GEZELSCHAPSSPELLEN

www.oostende.be/jeugd

Ontdek bij de stand van de dienst Jeugd het volledige aanbod voor de jeugd, zoals de Speelcompagnie, de Speel-o-theek en het speelpleinplan. Je maakt er ook kennis met nieuwe gezelschapsspellen, en klassiekers vind je er in Extra Large uitvoering.

De verschillende jeugdwerkinitiatieven kun je niet alleen live aan het werk zien in hun creatieve zeepkist, er is ook mogelijkheid tot het maken van een praatje met de begeleiders. Heb je interesse om zoon of dochter in te schrijven bij één van de talrijke jeugdverenigingen of jongerenwerkingen, of ben je benieuwd naar de projecten van dienst Jeugd? Kom langs bij één van de standjes.



DUIKSCHOOL OKEANOS

DEMO WORKSHOP DUIKTANK

www.duikschool-okeanos.be

Wil je kennismaken met het fascinerende onderwaterleven en ben je op zoek naar een sportieve uitdaging? Dan is Duikschool Okeanos misschien iets voor jou. Zij organiseren ook duikuitstappen naar Zeeland en duiken regelmatig in het Provinciaal Domein 'De Gavers' in Harelbeke. Waag jezelf aan een duikinitiatie in de duiktank.



DYADE VZW

DOE-ACTIVITEIT

Vzw Dyade zet zich belangeloos in voor kinderen, jongeren en (jong) volwassenen met een beperking uit de regio Middenkust, met als doel hen zinvolle vrijetijdsbesteding aan te bieden. Dit doen ze niet alleen door zelf een aanbod aan activiteiten uit te werken, ze maken ook gebruik van het bestaande vrijetijdsaanbod. Iedereen die enige vorm van ondersteuning nodig heeft, kan aansluiten bij de werking.

Haal een handig overzichtsplannetje met locaties en tijdstippen van de activiteiten af aan het infoloket!

ECLAIR HOCKEY OOSTENDE VZW**DEMONSTRATIE**www.eclairhockey.be

Bij hockey tellen spelplezier, fysieke conditie en zelfvertrouwen erg mee. Je werkt er ook aan fair-play, eerlijkheid, rechtvaardigheid, communicatie en verantwoordelijkheidszin. Via het hockeyspel bouw je ook langdurige vriendschapsbanden op. Ontdek via de demo de eerste beginselen van hockey.

**HANDBALCLUB THOR****DEMO | WORKSHOP**www.handbalclubthor.be

Handbalclub THOR heeft als doel jeugd- en seniorenhandbal aan te bieden. De club wil de handbalsport promoten als een aantrekkelijke en gezonde vrijetijdsbesteding voor jongens en meisjes, ongeacht hun ambitie, zodat er een brede basis gevormd kan worden voor de toekomst. Er worden trainingen en matches georganiseerd zodat de leden in de jeugdcompetitie en in de seniorencompetitie kunnen aantreden.



HERMES REKKENSHOP VOLLEY

DEMO WORKSHOP

www.hermesvolley.be

Hermes Rekkenshop Oostende Volleybal staat reeds meer dan 50 jaar garant voor volleybal op topniveau. Bovendien is de club gekend voor zijn goede jeugdwerking omkaderd door professionele trainers. Bij onze club kan elk kind vanaf 5 jaar starten met balgewening gevolgd door een meer specifieke opleiding. Sportplezier en teamspirit staan centraal.



UiTPAS

Neem zeker je UiTPAS mee naar de Vrijetijdsmarkt want er zijn extra veel punten te rapen! Ga met je spaarkaart op pad langs de verschillende verenigingen, neem deel aan de leuke opdrachten en ontvang punten. Laat jouw punten op het einde van de rit 'vereeuwig' op je UiTPAS.

Wil je jouw gespaarde punten meteen omruilen? Dat kan! Wat dacht je van een drankje in de Koninklijke Stallingen of De Grote Post? Of kies voor een leuke verrassing? Ontdek de UiTPAS-voordelen in CC De Grote Post en De Koninklijke Stallingen of op www.uitinoostende.be

Nog geen UiTPAS? Registreer je ter plaatse en krijg meteen een hapje of drankje gratis.



HORIZON EDUCATIEF VZW

www.horizon-educatief.be

Horizon Educatief vzw begeestert mensen om de veelzijdigheid van onze kust te ontdekken en te waarderen en biedt educatieve activiteiten aan voor scholen, groepen, verenigingen en zee-classes rond mondiale vorming, natuur en milieu.

JEUGDHUIS DE KIM

DEMO WORKSHOP

www.vjocdekim.be

Jeugdhuis de Kim is een jongeren-ontmoetingscentrum dat een thuis biedt aan Oostendse jongeren die naar hartenlust willen gamen, filmkijken, poolen of gewoon chillen. Met de projectwerking Kliek Artistiek treden ze ook buiten de muren van het jeugdhuis met artistieke urban projecten. Tijdens de vrijetijdsmarkt kun je hun brakkabeats-trommels testen.

JEUGDHUIS DE TAKEL

DOE-ACTIVITEIT

doorlopend

Jeugdhuis De Takel biedt ontspanning en ontmoeting aan kwetsbare jongeren via een uitgebreid aanbod aan activiteiten en kampen. Het jeugdhuis heeft ook een meisjeswerking waarbij er uitsluitend voor meisjes activiteiten georganiseerd worden. Daarnaast is er ook een sportwerking met een zaalvoetbalploeg die elke zondag samenkomt in De Veiling.



JEUGD RODE KRUIS OOSTENDE

KENNISMAKING

doorlopend

www.rodekruis.be

Jeugd Rode Kruis organiseert activiteiten die eigen zijn aan een jeugdbeweging, met als doel de onderlinge samenwerking en groepsdynamiek te versterken. Deze activiteiten willen ook bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers. De werking gaat steeds gepaard met het organiseren van opleidingen eerste hulp of een ander thema.



KINDERBOERDERIJ DE LANGE SCHUUR

INFOSTAND

Kinderboerderij De Lange Schuur is voor kinderen en jongeren een boerderij die het boerderijleven in al zijn aspecten toont. Zowel tijdens het schooljaar als in de vakanties worden er educatieve sessies en boerderijweken voor peuters, kleuters en lagere schoolkinderen georganiseerd. Kom tijdens de Vrijtijdsmarkt kennismaken met de kleinste boerderijdieren. De konijnen en kippen van de boerderij verhuizen voor één dagje naar de Koninklijke Stallingen!

KONINKLIJKE OOSTENDSE SCHAAKKRING

09.30 – 12.00 uur

OPENDEURDAG **PROEFLESSEN**

www.kosk.be

KOSK speelt een eigen schaakcompetitie en doet zelf mee met de nationale interclubcompetitie. Naast competities en toernooien organiseren ze ook een opleiding die vooral op jongeren is gericht. Er zijn ook verschillende mogelijkheden voor volwassenen om het schaakspel onder de knie te krijgen. Om 9.30 uur zijn er proeflessen voor beginners en om 10.45 uur voor gevorderden.



KONINKLIJKE OOSTENDSE TURNVERENIGING NOORDZEE

DEMO **WORKSHOP**

www.otvnoordzee.be

De Koninklijke Oostendse Turnvereniging Noordzee biedt haar leden – van kleuters tot senioren – turnen, dansen en bewegen aan op recreatief en competitief niveau en onder professionele begeleiding in een aangepaste infrastructuur. De vereniging heeft oog voor het sociale aspect van het verenigingsleven. Hiertoe worden activiteiten georganiseerd die de integratie bevorderen. Iedereen is welkom ongeacht afkomst, sociale klasse of overtuiging.



KONINKLIJKE POSTZEGELKRING OOSTENDE

INFOSTAND

www.kpoostende.be

De Koninklijke Postzegelkring Oostende telt 120 leden en sinds vorig jaar vier jeugdleden. De Oostendse vereniging werd gesticht in oktober 1922, en bestaat in 2022 dus 100 jaar, dat zal uiteraard gevierd worden. Maandelijks komen de leden bijeen voor een tentoonstelling, er zijn zondagse ruilbijeenkomsten en een jaarlijkse nationale ruilbeurs eind juni. Vanaf september 2019 komt de kring bijeen in de marinekazerne op de wijk Hazegras.



KONINKLIJKE UNIE VAN DE BELGISCHE ZENDAMATEURS VZW SECTIE OOSTENDE

VOSSENJACHT

www.on4os.be

De Oostendse Zendamateurs is een radioamateurclub die gepassioneerd wereldwijd radioverbindingen maakt. Met een zender en een antenne kunnen ze andere radioamateurs contacteren, dit op iedere plek op aarde en ook in de ruimte. Deze hobby kent veel facetten, ze zenden in morsecode en spraak en ontvangen beelden van het Internationaal Ruimtestation ISS via digitale modes. Dit willen ze aan het grote publiek op de Vrijtijdsmarkt demonstreren. Eén belangrijk aspect hiervan is de 'vossenjacht'. Geen paniek, ze gaan niet jagen op vossen! Ze verstoppert enkele zendertjes (dit zijn de 'vossen') in de Koninklijke Stallingen die een signaal uitzenden. Ze stellen richtantennes ter beschikking waarmee je kan peilen en zo op zoek kan gaan naar waar de vossen verstopt zitten.



KUNSTACADEMIE AAN ZEE

WORKSHOP KAZkist

www.soo.be

De Kunstacademie Aan Zee biedt deeltijdse ateliers en opleidingen Beeldende en Audiovisuele kunsten aan voor kinderen, jongeren en volwassenen. Tijdens de workshop 'KAZkist' wordt jouw meest artistieke kant aangesproken.



KVS00

INFOSTAND

www.kvs00.be

De KVS00 staat voor Koninklijke Vriendenkring van Scheidsrechters uit Oostende en Omliggende. Zij zijn een vereniging van voetbalscheidsrechters van jeugdafdelingen tot en met de hoogste nationale afdeling, de Jupiler Pro League. Ze hebben zelfs een FIFA-assistent in hun midden!



OBTC

DOE-ACTIVITEIT

www.badminton-obtc.be

De Oostendse Badmintonclub biedt een kwalitatief kader voor jeugd-, recreatieve en competitieve spelers. Iedereen kan op eigen niveau deze sport beoefenen. Competitiespeler of recreant, iedereen is welkom.

OOSTENDSE BALLET- EN DANSSCHOLEN

11.15 en 15.00 uur

SHOWCASE

(verschillende dansscholen)

Volgende ballet- en dansverenigingen slaan de handen in elkaar en geven je in een samenvattende show een overzicht van het diverse aanbod aan lessen en disciplines die de Stad aan Zee rijk is:

Balletschool Marie-Ellen

Dé plek in Oostende voor een degelijke opleiding in klassiek ballet, die open staat voor zowel jongens als meisjes? Dat is Marie-Ellen! De kleinste ukken krijgen leuk kleuterballet, vanaf het derde leerjaar is er ook modern en jazzballet. Voor middelbare schoolkinderen komen moderne dans en jazzdans automatisch aan bod. De balletschool is vermaard om de opvoeringen, zowel in CC De Grote Post als in het Oostendse Kursaal. Op 2 mei 2020 brengen ze Assepoester in het Kursaal.

Dansschool Gevada

Gevada is een dansschool voor alle leeftijden met lessen voor kleuters en jeugd, hiphop, streetdance, breakdance, modern, dancehall, linedance, latin en ballroom voor koppels. Ook voor swing en salsa kan je bij hen terecht. Gevada heeft dus voor elk wat wils.

Alex Dance Academy

Wil je plezier maken, even alles loslaten of ontspannen? Dan ben je bij Alex Dance Academy aan het juiste adres. Alex heeft meer dan 26 jaar danservaring, is wereldkampioen salsa en draagt de passie in zijn hart. Kom langs, voel het ritme in je heupen en geef dansen een kans.

Dans aan Zee (Etage Tropical)

Deze Oostendse dansvereniging heeft een voorkeur voor salsa, bachata en kizomba. 'Dans aan Zee' richt zich tot iedereen met een hart voor dans.

Elevation Dancecademy

is een jonge dynamische ballet- en dansschool uit Oostende die lessen ballet, jazz, modern, hedendaags & tap aanbiedt, naast babyclass en lessen 50+. De dansschool streeft naar kwaliteit, persoonlijke en artistieke vorming, discipline en zelfvertrouwen bij al onze leergierige en enthousiaste dansers, en daar hoort ook podiumervaring bij. Dit op danswedstrijden en dansplatforms in heel Vlaanderen alsook op het podium van De Grote Post.



OOSTENDSE JEUGDBEWEGINGEN EN -VERENIGINGEN

INFO

Tijdens de Vrijtijdsmarkt zijn er ook verschillende jeugdbewegingen en -verenigingen die onze stad rijk is aanwezig. Je kunt hen niet alleen live aan het werk zien in hun creatieve zeepkist, voor wie interesse heeft om dochter- of zoonlief in te schrijven, is er ook mogelijkheid om een praatje te maken met de begeleiders aan hun infostanden.



OSTEND JUDOCLUB

INITIATIE DEMO

doorlopend

www.ostend-judo-club.be

Ostend Judoclub bestaat dit jaar 60 jaar. Deze club met een rijke geschiedenis heeft al heel veel medailles binnengehaald op Belgische kampioenschappen en een resem judoka's met een zwarte gordel gevormd. Bijzonder is ook dat zij met Val Van Neste een Wereldscheidrechter IJF in eigen rangen hebben. Waag je eerste stappen op de tatami: hajime!



OSTEND PADEL CLUB

GRATIS INTRODUCTIELESSEN bij OTC
www.ostendpadel.be

Padel is de snelst groeiende sport in Vlaanderen en is een combinatie van verschillende racketsporten. Het wordt twee tegen twee gespeeld. Het grote succes ligt hem in de toegankelijkheid van de sport. Doordat deze balsport technisch veel eenvoudiger is dan bijvoorbeeld tennis garandeert de club je onmiddellijk speelplezier!

PUSH SKATEBOARD ACADEMY COAST CAPITAL VZW

DEMO

www.pushskateacademy.be

Push Skate Academy leert kinderen hoe je het skateboard hanteert. Alle kids van Oostende en omstreken zijn welkom om tips en tricks van gecertificeerde monitoren te ontvangen. De basis tricks van rondrijden, draaien, pompen tot in de lucht springen, droppen, kick-flips, switch flips worden aangeleerd. Waag zelf je eerste stappen op het skateboard of kijk vol bewondering naar de demo's.

ROYAL OSTEND SWIMMING CLUB

DOE-ACTIVITEIT

www.ostendswimming.be

Als grootste zwemclub van Oostende biedt ROSC verschillende sporten aan, zowel competitief als recreatief, zoals zwemmen, waterpolo en de afdeling Daily-Fit. Vanaf 2020 starten ze ook met de Oostendse Zwemschool, volgens de nieuwe richtlijnen van het VSB.



SPELEOLOGIE & SIFONDIUKEN CASCADE VZW

SPELEOBOX **KLIMMUUR**

sc-cascade.blogspot.com

Misschien wil je de boeiende wereld van de grotten ontdekken of wil je zelf de verborgen schoonheid onder onze voeten exploreren? Neem daarom deel aan een initiatie met Cascade VZW, begeleid door gebrevetteerde en ervaren speleologen die je kennis laten maken met alle facetten van de speleosport. Op de Vrijetijdsmarkt is er geen grot, maar wel een speleobox en een klimmuur om het juiste gevoel op te roepen.



TAEKWONDO CHIN DO JANG

INITIATIE **DEMO**

14.00 – 17.00 uur

www.chindojang.be

Taekwondo is een Koreaanse verdedigings- en vechtsport die gekenmerkt wordt door spectaculaire traptechnieken. In de club wordt naast alle aspecten van de sport, ook getraind op springtechnieken en lenigheidsoefeningen. Hierdoor worden snelheid, conditie, kracht, reactievermogen, lenigheid, evenwicht en lichaamsbeheersing ontwikkeld.

TAKAO HONBU DOJO OOSTENDE

INITIATIE

Tactical Defence System /
Anti-agressie

14.00 – 17.00 uur

 **Genbukan Takao Dojo Oostende**

Zelfverdediging voor jong en oud, man en vrouw, zonder competitie of wedstrijden. Het is niet alleen een fysieke sport, maar er is ook bijzondere aandacht voor de geest, focus en waakzaamheid. Deze verdedigingssport is gebaseerd op duizend jaar oude technieken.



TTC DRIVE

DEMO WORKSHOP

doorlopend

www.ttcdriveoostende.be

TTC Drive is een dynamische tafeltennisclub met meer dan 80 leden die dit jaar zijn zestigste verjaardag viert. Sinds oktober 2018 hebben ze een nieuwe lokaal gelegen aan Sportpark "De Schorre" te Oostende. Lid worden kan vanaf zes tot negentig jaar. De ruime openingsuren maken de club zeer toegankelijk en er is een eenvoudige instap mogelijk via een tienbeurtenkaart.





WATERSPORT OOSTENDE SPUIKOM

DOE-ACTIVITEIT

www.zeilschool-oostende-spuikom.com

De WOS is, zoals de andere Oostendse zeilclubs, een open en gastvrije club waar andere teams graag komen trainen. Zeg nu zelf, waar kan je beter trainen dan in Oostende? Bij goed weer kan je zo op zee, en wanneer de weergoden wat minder gunstig weer brengen, kan je terecht op de Spuikom, het op-één-na grootste binnenwater van België. In de winter een paar graden warmer dan het binnenland en door het zoute water nog ijsvrij wanneer er op andere plaatsen niet kan gezeild worden. Als club hebben we een actieve clubwerking met een eigen gerenommeerde zeilschool. De zeilschool waar op een recreatieve manier de sport wordt aangeleerd, is de kweekvijver van de toekomstige wedstrijdzeilers.



ZAZOU

DOE-ACTIVITEIT

www.zazou.be

Zazou is een sportbeweging die zich focust op de sportoriëntering voor kinderen. In drie verschillende fasen begeleiden ze kinderen tussen 2,5 en 12 jaar naar een sportkeuze die het beste bij hen past. Zazou laat hen gedurende dit traject groeien, ontdekken en proeven van alles wat sport te bieden heeft.

IN EIGEN HUIS



Diverse locaties in Oostende



MUZIKALE VRIENDENKRING MELODY MAKERS VZW

OPTREDENS

www.bigbandfestivaloostende.be

Muzikale Vriendenkring Melody Makers nodigt iedereen uit op hun tiende Bigband-festival van 20 tot en met 22 september 2019. Op zondag 22 september starten ze met een ontbijt om 08.30 uur ten voordele van de Stichting Tegen Kanker. Daarna zijn er optredens van de Dixieland Stageband (09.30 uur), Carpet Crooners (13.30 uur), Castle B Big Band (16.30 uur) en Boom Big Band (19.30 uur).



KONINKLIJKE TONEELVERENIGING NUT EN VERMAAK

11.00 – 17.00 uur

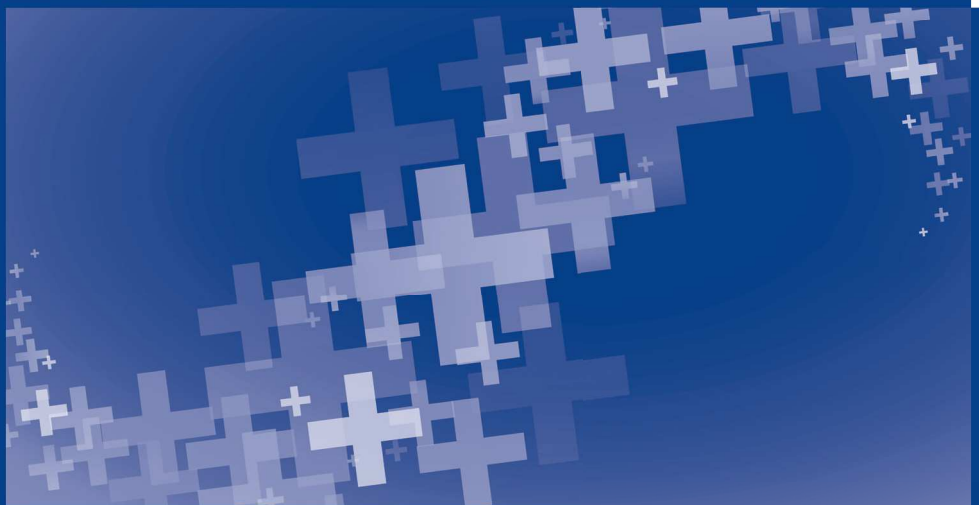
OPEN REPETITIE

Repetitielokaal: Zaal Sluisvliet
Vingerlingstraat 15 (Vuurtorenwijk)

www.nutenvermaakoostende.be

KT Nut en Vermaak Oostende vzw zet haar deuren open tijdens de repetitie op zondag 22 september. Een unieke kans om te zien hoe een repetitieproces verloopt, en hoe de regisseur en acteurs interacteren.

MEER...



Diverse locaties in Oostende



ZEEPKISTENRACE

De vele jeugdverenigingen en jeugdwerkinitiatieven zetten samen met de Oostendse Jeugdraad en de dienst Jeugd hun werking in de kijker tijdens de Vrijtijdsmarkt.

Zeepkistenrace

Kom zeker een kijkje nemen naar de eerste Zeepkistenrace in Oostende, die ter gelegenheid van autoloze zondag door de Oostendse Jeugdraad wordt georganiseerd. Creatieve en innovatieve zeepkisten racen er op de Koninginnelaan, van Stijn Streuvelsstraat tot Kaïrostraat, naar beneden voor de snelheids- en/of originaliteitsprijs.

Infomarkt

De verschillende jeugdwerkinitiatieven kun je niet alleen live aan het werk zien in hun creatieve zeepkist, er is ook mogelijkheid tot het maken van een praatje met de begeleiders. Heb je interesse om zoon of dochter in te schrijven bij één van de talrijke jeugdverenigingen of jongerenwerkingen of ben je benieuwd naar de projecten van dienst Jeugd? kom langs bij één van de standjes langs de Koninginnelaan ter hoogte van de Koninklijke Stallingen.

OOSTENDE DAG & AUTOLOZE ZONDAG

De Vrijtijdsmarkt van 22 september 2019 valt samen met Oostendedag en Autoloze Zondag in het stadscentrum. Daar worden de straten van 10.00 tot 18.00 uur volledig autovrij gemaakt. Een aantal activiteiten van de Oostendedag worden gekoppeld aan de Vrijtijdsmarkt. Zo zal er een informatieve stopplaats zijn voor de Oostendedag-fietstocht aan de Koninklijke Stallingen.

In het autovrije stadscentrum kunnen Oostendenaars en bezoekers terecht voor tal van activiteiten: van een springkastelenparcours en kinderanimatie tot infostanden over alternatieve vervoersmiddelen. Op het Sint-Petrus- en -Paulusplein zijn tussen 14.00 en 18.00 uur verschillende optredens mee te pikken.



SPAARKAART

1	2	3
4	5	6
7	8	9
gadget 1	11	12
13	14	gadget 2

Ga tijdens de Vrijtijdsmarkt langs bij zoveel mogelijk verenigingen en waag je kans!
De meeste standhouders hebben een leuke opdracht of vraag voor je klaar. Doe mee en verzamel stempels, dien jouw volle spaarkaart in aan de infostand in de Koninklijke Stallingen of CC De Grote Post en krijg een leuke prijs.