



Sportlocaties



Sportcentrum
De Koploper



Sport & Bewegen

Samen op Stap

Een zomerprogramma om nieuwe

inwoners en oude bekenden te ontmoeten!



60-plussers opgelet, want het zomerprogramma 'Samen op Stap' gaat op maandag 12 juli van start. Op het programma staan allerlei leuke activiteiten voor jullie, want wij vinden het belangrijk dat jullie elkaar na het zware coronajaar weer ontmoeten, plezier hebben en gezelligheid ervaren. We gaan onder meer met jullie wandelen, tennissen en laten de creativiteit de vrije loop. Dat doen we doordeweeks zowel overdag als 's avonds tot en met maandag 30 augustus. We werken daarbij samen met Stichting Senioren Zomerdaagse en diverse Lelystadse partners.

Samen op Stap

Van maandag 12 juli tot en met maandag 30 augustus bezoekt u toch ook één van onze activiteiten? Ze zijn allemaal gratis.

Benieuwd welke activiteiten er allemaal zijn en hoe u kunt deelnemen? Bezoek dan onze website www.sportbedrijf.nl/samenopstap. Wees er snel bij, want VOL=VOL!

Stichting Senioren Zomerdaagse

Vindt u de activiteiten van de Senioren Zomerdaagse leuk en wilt u er één bijwonen? Kijk dan bij de activiteit hoe u zich aanmeldt. Ook hier geldt VOL=VOL!

Programma activiteiten

Themabijeenkomsten (gratis) ↗

[her]ontdekking van verborgen talenten

Ieder mens heeft een eigen talent. Welke heeft u en hoe komt u daarachter?

door OpenJeHart

📍 MFA De Windhoek,
Ringdijk 187

📅 Dinsdag 13 juli
10.00 tot 11.30 uur

👥 max. 20 personen

Het opbouwen en onderhouden van vriendschap

Wat is er nodig om een vriendschap te krijgen maar ook te houden.

door OpenJeHart

📍 Wooncomplex De Buizerd,
Tjalk 10-32

📅 Donderdag 27 juli
10.00 tot 11.30 uur

👥 max. 20 personen

Bloemschikken

Creatief bezig zijn met bloemen en planten om uw eigen creatie te maken.

door Wilma Wolse

📍 Tennisvereniging ITL,
Houtribweg 10

📅 Donderdag 22 juli
10.00 tot 12.00 uur

👥 max. 15 personen

Theatervoorstelling

Een voorstelling over een tijdmachine voor kinderen naar de jaren 50, 60 en 70.

door Theatervereniging JTL en Challenge Up

📍 Theater Posa,
Kempenaar 01-10

📅 Donderdag 5 augustus
10.00 tot 13.00 uur

👥 max. 20 personen

Bomen in Lelystad

Een presentatie waarin u wordt meegenomen in de wereld van de prachtige bomen die Lelystad rijk is.

door Ab Strijker

📍 Sportbedrijf Lelystad,
Badweg 21

📅 Donderdag 12 augustus
10.00 tot 13.00 uur

👥 max. 20 personen

Voeding en alcohol

Een interactieve presentatie over alcohol en (gezonde) voeding

door RAF Sport

📍 Wijkcentrum de Waterbever,
Voorstraat 313

📅 Maandag 23 augustus
13.00 tot 14.30 uur

👥 max. 20 personen

Bewegen en ontspanning

Een interactieve presentatie over bewegen en ontspanning (stressvermindering)

door RAF Sport

📍 MFA Atolplaza,
Schor 1-9

📅 Woensdag 18 augustus
13.00 tot 14.30 uur

👥 max. 20 personen

Stoppen met roken

Een interactieve presentatie over hoe u kunt stoppen met roken.

door RAF Sport

📍 Wijkcentrum de Waterbever,
Voorstraat 313

📅 Maandag 30 augustus
13.00 tot 14.30 uur

👥 max. 20 personen



Zomeravond wandelen Bultpark Juli

Ontdek de mooie plekken en verhalen tijdens een zomeravond wandeling in het Bultpark.

door Peter Kouwenhoven

📍 Schouw 12-03, verzamelen bij het gymlokaal van OBS De Kring

📅 Maandag 12 juli
19.00 tot 20.00 uur

📅 Woensdag 21 juli
19.00 tot 20.00 uur

📅 Maandag 26 juli
19.00 tot 20.00 uur

📅 Woensdag 4 augustus
19.00 tot 20.00 uur

👥 max. 15 personen

Lunch wandeling Augustus

Altijd al uw wandeltechniek willen verbeteren? Neem dan deel aan de sportieve lunch wandeling en verbeter uw wandeltechniek.

door RAF Sport

📍 Wijkcentrum de Waterbever, Voorstraat 313

📅 Vrijdag 6 augustus
12.00 tot 13.00 uur

📅 Vrijdag 13 augustus
12.00 tot 13.00 uur

📅 Vrijdag 20 augustus
12.00 tot 13.00 uur

📅 Vrijdag 27 augustus
12.00 tot 13.00 uur

👥 max. 12 personen

↪ Wandelen (gratis)

Fifty-fit

Onder leiding van een enthousiaste instructeur sporten in het zwembad.

door Sportbedrijf Lelystad

📍 Sportcentrum De Koploper, Badweg 21

📅 Maandag 12 juli
08.45 tot 10.00 uur

📅 Maandag 19 juli
08.45 tot 10.00 uur

📅 Maandag 9 augustus
08.45 tot 10.00 uur

📅 Maandag 16 augustus
08.45 tot 10.00 uur

👥 max. 20 personen

↪ Zwemmen4fun (gratis)

Spelletjesmiddag

Tijdens de oud Hollandse spelletjesmiddagen spelen jong en oud spelletjes met en tegen elkaar.

door Challenge Up

📍 Wijkcentrum De Hanzeborg, Koningsbergenstraat 201

📅 Donderdag 15 juli
14.00 tot 16.00 uur

📍 MFA Atolplaza, Schor 1-9

📅 Donderdag 29 juli
14.00 tot 16.00 uur

📍 Wijkcentrum Zuiderzee, Waddenlaan 1

📅 Donderdag 12 augustus
14.00 tot 16.00 uur

📍 Wooncomplex De Buizerd, Tjalk 10-32

📅 Maandag 16 augustus
14.00 tot 16.00 uur

👥 max. 16 personen

↪ Spelletjesmiddagen (gratis)



Activiteiten Tennisvereniging ITL

Oldstars Tennis

Maak kennis met tennis op een laagdrempelige manier.

De Derde Helft

Maak onder het genot van een kopje koffie of thee kennis met nieuwe mensen. Daarnaast kunt u meedoen aan sjoelen, jeu de boules, tafeltennis en nog heel veel meer.

door Tennisvereniging ITL

📍 Houtribweg 10

📅 Elke donderdag
15, 22 en 29 juli
5, 12, 19 en 26 augustus
09.30 tot 12.00 uur

👥 max. 30 personen

Thai Chi

Tai Chi biedt alles in één geheel: gezondheid, beweging en meditatie. De lessen van Tai Chi Tao Lelystad zijn laagdrempelig voor beginners waarin een serie van oefeningen wordt gedaan met z'n allen.

In elke les is aandacht voor losmaken/warming up, stretchen en openen van het lichaam en energiebanen, loslaten en reinigen, de 'flow' oefeningen en ook de meditatieve kant.

door Tai Chi Tao Lelystad

📍 Sportcentrum De Koploper, Badweg 21

📅 Dinsdag 13 juli
Dinsdag 10 en 24 augustus
19.30 tot 20.30 uur

👥 max. 15 personen

Trek gemakkelijke kleding aan en soepele schoenen of dikke sokken.

Samen in gesprek over onze stad

Hoe uitzonderlijk is onze stad? Wat is haar DNA? Waar zijn wij trots en minder trots op? Samen met Dick Nauta, die 40 jaar als communicatieadviseur voor de gemeente heeft gewerkt, gaan we op informele wijze hierover in gesprek. Natuurlijk horen we wel van dhr. Nauta hoe hij de opbouw en groei heeft ervaren en wat zijn bijdrage geweest is.

📅 Dinsdag 3 augustus
10.30 - uiterlijk 12.30 uur

📍 Wijkcentrum Zuiderzee,
Waddenlaan 1

👥 25 deelnemers

💰 Op dit moment zijn de kosten nog niet bekend. Houd onze website in de gaten.

Aanmelden via

🌐 www.seniorendaagse.nl
✉ zomerdaagse@outlook.com
☎ 06 30 68 12 36

Excursie 'Groene Velden'

De Groene Velden' is een bekend woon- en bedrijfengebied in Lelystad. Bekend, maar welke bedrijven zitten hier en wat doen ze? En kent iedereen ze?

In deze excursie bezoeken we drie bedrijven waar eigenaren ons hun bedrijf laten zien en vertellen over hun werkzaamheden. Allereerst gaan we naar 'Tuin en Thee', vroeger een eko-bloemen-kwekerij, nu een prachtige bezoekerstuin met vijvers. Hier krijgen we uitleg over het bedrijf en worden we getrakteerd op koffie/thee met wat lekkers. Daarna bezoeken we 'Atelier De groene weide', zoals ze zelf zeggen: "Een creatieve werkplaats..., laagdrempelig voor iedere creatieve uiting."

Ten slotte gaan we naar 'Wijngaard El Placer'. Dit is een wijngaard waar op biologische wijze wijn wordt gemaakt. We krijgen hier een rondleiding door de wijngaard en wijnmakerij en kunnen ook van de wijn proeven.

📅 Dinsdag 10 augustus
13.00-16.30/17.00 uur

📍 Tuin en Thee, Groene Velden 155

👥 Minimaal 10, maximaal 16 deelnemers

💰 € 18,50

Aanmelden vóór vrijdag 30 juli via

🌐 www.seniorendaagse.nl
✉ zomerdaagse@outlook.com
☎ 06 30 68 12 36

Stichting
Senioren
Zomerdaagse
Lelystad



Sportinstuif (gratis)

FIETS- en scootmobieltocht

Fietsen met Harry Swart en Bert van Maaren

Onder het genot van een kopje koffie maken we kennis met elkaar en krijgen we uitleg; daarna stappen we op de fiets/scootmobiel. We fietsen vanuit de Hanzeborg via een mooie route naar het Natuurpark. Daar vertelt Bert van Maaren ons over wat we zien (en niet zien). Na afloop picknicken we met elkaar op een mooie plek.

De tocht is ongeveer 18 km. Rond 15.00 uur zijn we terug bij de Hanzeborg. Begeleiding aanwezig en een bezemwagen oproepbaar.

 Donderdag 12 augustus
10.00 - 15.00 uur

 Verzamelen in Plein 201 (in het gebouw De Hanzeborg), Koningsbergenstraat 201

 Minimaal 8, max. 12 deelnemers

 € 15,50

Aanmelden vóór maandag 2 augustus via

 www.seniorendaagse.nl
 zomerdaagse@outlook.com
 06 30 68 12 36

Senioren Yoga

Naarmate we ouder worden is de kans groter dat we te maken krijgen met een strammer lijf. Bij yoga rekken en strekken we de spieren en zorgen er zo voor dat ook de gewrichten soepel blijven. Tijdens deze les gaan we op een vriendelijke en zachte manier bewegen en er zal ook aandacht zijn voor de ademhaling. Niet alleen het lichaam, maar ook de geest komt tot rust. Yoga is voor iedereen, ook mensen die fysiek beperkt zijn kunnen meedoen. Doe mee en ervaar het positieve effect van yoga!

Door: Ilse Onrust

 Dinsdag 17 augustus
10.30 - 11.30 uur, daarna drinken we met elkaar een kopje thee

 Merwede 10

 Aantal deelnemers hangt af van de coronamaatregelen. Zoals het er nu naar uitziet, is er plek voor 8 personen.

 € 8,00

Aanmelden vóór 6 augustus via

 www.seniorendaagse.nl
 zomerdaagse@outlook.com
 06 30 68 12 36

Het is aan te raden om makkelijk zittende kleding te dragen. Yogamatten zijn aanwezig. Indien u het prettig vindt, kunt u een handdoek meenemen.

Een kijkje in de keuken

van Wageningen Universiteit en research (WUR)

We bezoeken het proefbedrijf van Praktijkonderzoek Plant & Omgeving tussen Lelystad en Swifterbant. Hier bevindt zich ook het Toepassings-centrum Duurzame Energie. We krijgen een korte introductie over de WUR en Open teelten. Ook de toekomst van ons dagelijks voedsel krijgt volop aandacht. Onderdeel van deze ochtend is een rondrit met uitleg met de excursiewagen langs de proeftuin: 'Lelystad als centrum van agrarische innovaties'. Er is voldoende gelegenheid tot het stellen van vragen.

 Donderdag 19 augustus
10.00 - 12.00 uur

 Prof. Broekemahoeve, Elandweg 84, Lelystad

 20 deelnemers

 € 13,00

Aanmelden vóór 9 augustus via

 www.seniorendaagse.nl
 zomerdaagse@outlook.com
 06 30 68 12 36

De Lelystadse Boer

Het biologisch-dynamisch agrarisch bedrijf De Zonneboog van de familie Schieman is een bedrijf met geschiedenis. Al pionierend, gestart in 1971, heeft dit bedrijf in de afgelopen 50 jaar grote ontwikkelingen en veranderingen doorgemaakt. Omschakeling van gangbare akkerbouw naar biologisch-dynamische teelt met een scala aan producten en gewassen.

Programma:

10.30 uur: Welkom met koffie/thee en iets lekkers.

10.45-12.30 uur: Het verhaal van dit bedrijf, gevolgd door een rondleiding.

12.30 uur: Boerenlunch.

Tijdens de excursie horen we het verhaal van het bedrijf en ook van het project De Lelystadse Boer. Dit project is een samenwerkingsverband van 70 agrarische bedrijven rond Lelystad Airport.

 Donderdag 26 augustus 10.30 uur

 Biologisch-dynamisch bedrijf De Zonneboog, Zeebiesweg 50

 minimaal 8, maximaal 12 deelnemers

 € 17,50

Aanmelden vóór 16 augustus via

 www.seniorendaagse.nl
 zomerdaagse@outlook.com
 06 30 68 12 36





Wandelen op eigen initiatief

Kunt u niet deelnemen aan het wandelprogramma of loopt u liever zelfstandig? Neem dan eens een kijkje op de pagina, <https://www.sportbedrijf.nl/ommetjeloopen>, voor inspirerende wandelroutes door Lelystad.

Sponsors

Samen op Stap wordt mede mogelijk gemaakt door succesvolle subsidieaanvragen van Stichting Lelystad Vitaal bij het Oranje Fonds en de provincie Flevoland. De bijdrage vanuit de provincie is toegekend door Sportservice Flevoland.



PROVINCIE
FLEVOLAND



SPORTSERVICE
FLEVOLAND

oranje
fonds
Doe je mee?

Sportbedrijf Lelystad | Badweg 21 | 0320 285 385 | info@sportbedrijf.nl

 [sportbedrijf.nl](https://www.sportbedrijf.nl)  [SportinLelystad](https://twitter.com/SportinLelystad)  [SportbedrijfLelystad](https://facebook.com/SportbedrijfLelystad)

 [sportbedrijf-lelystad](https://linkedin.com/company/sportbedrijf-lelystad)  [sportbedrijflelystad](https://instagram.com/sportbedrijflelystad)



SPORT
BEDRIJF
LELYSTAD