

SENIOREN ZOMERDAAGSE
LELYSTAD

Een zomerprogramma *voor senioren*



www.seniorenzomerdaagse.nl

aangeboden door SeniorenZomerdaagse en Sportbedrijf Lelystad



SENIOREN ZOMERDAAGSE
LELYSTAD

SENIOREN ZOMERDAAGSE

Tijdens de Senioren Zomerdaagse staan er allerlei leuke activiteiten op het programma. Dit initiatief van enkele actieve senioren is van dinsdag 19 juli tot en met donderdag 25 augustus. Het programma vertegenwoordigt zoveel mogelijk de talenten en vaardigheden van Flevolandse senioren. En ook is er aansluiting gevonden bij andere aanbieders. Zo is er nu een mooie samenwerking met Sportbedrijf Lelystad ontstaan.

De medewerkers van de Senioren Zomerdaagse en Sportbedrijf Lelystad zijn blij en trots op het programma voor dit jaar. Het kan en mag ook weer! Mochten er onverhoopt van overheidswege weer maatregelen nodig zijn, houden wij ons daaraan.

Aangeboden door Senioren Zomerdaagse en Sportbedrijf Lelystad.



Yoga

Tijdens een proefles bewegen we op een vriendelijke en zachte manier en is er aandacht voor de ademhaling. Yoga is voor iedereen, dus ook mensen die fysiek beperkt zijn kunnen meedoen. Ervaar het positieve effect van yoga!

Het is aan te raden om makkelijk zittende kleding te dragen. Yogamatten zijn aanwezig. Het is prettig als u een grote handdoek meeneemt.

Dinsdag 19 juli

10.30 – 11.30 uur

Na afloop drinken we samen thee

Docent: Ilse Onrust

Deelnemers: maximaal 13

Kosten: € 7,50 (inclusief thee)

Waar: Yogastudio Rust,
Groene Velden 28



Herinneringen

In deze workshop gaan we aan het werk rondom bijzondere momenten en gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden in ons eigen leven. We gaan aan de slag met verhalen die verteld moeten worden, omdat we ze niet willen vergeten. Vergeten en verstopte herinneringen komen als vanzelf weer bij ons boven. In de ochtend raken we niet uitgepraat met elkaar. Na de lunch maken we een keuze voor onze eigen vertellingen. Het wordt een gezellige, vrolijke en verrassende dag.

Meenemen: Bewaarde liefdevolle voorwerpen van vroeger. Schrijfblok met prettig schrijvende pen.

Donderdag 21 juli

10.00 – 16.00 uur

Workshopleiding: Kitty van den Beld

Deelnemers: maximaal 12

Kosten: € 10,- (inclusief koffie/thee en lunch)

Waar: Plein 201, Hanzeborg MFA, Koningsbergenstraat 201 (in de Koningsbergenzaal)



Unieke duurzame energieprojecten

Overstappen naar duurzamere energie lijkt een must. Als burgers worden we er dagelijks op aangesproken. Maar hoe realiseren we dit? Op slechts enkele kilometers buiten de stad zijn bedrijven al jaren bezig hier op innovatieve manier invulling aan te geven. Voor dit dagprogramma zijn wij te gast bij drie creatieve bedrijven en organisaties op het gebied van opwekken, en tijdelijk opslaan van energie uit wind en zon.

Attentie: De locaties liggen net buiten Lelystad richting Dronten en zijn ook met de fiets uitstekend te bereiken.

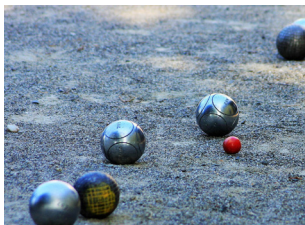
Dinsdag 26 juli

10.30 – 16.00 uur

Deelnemers: maximaal 23

Kosten: € 20,- (inclusief koffie/thee en lunch)

Waar: Solarvation, Wisentweg 64 voor ontvangst en bezichtiging zonnepark en informatie over Windplanblauw. Runderweg 5 voor bezichtiging grootste batterij voor energieopslag. Onder voorbehoud bezichtiging van een windturbine.



Jeu de Boules - Sportief en gezellig

We zijn deze dag te gast bij Jeu de Boules Vereniging Lelystad. Of zoals de website van de vereniging JBV-Lelystad aangeeft: de leukste en gezelligste vereniging van Lelystad. Na de koffie worden we door middel van een clinic wegwijs gemaakt in het spel. Na de lunch is er nog ruim gelegenheid om kennis te nemen hoe de meer geoefende leden van JBV-Lelystad het spel spelen. Kernwoorden deze dag: sportief, leerzaam maar vooral ook gezellig.

Donderdag 28 juli

10.30 - 13.30 uur

Deelnemers: maximaal 18

Kosten: € 10,- (inclusief koffie/thee, lunch en clinic)

Waar: JBV Lelystad, Schouw 45-05



'Het historisch hart van Lelystad ligt op het Werkeiland' lezing en rondleiding

Bijna iedereen die in Lelystad woont weet van het bestaan van het Werkeiland. Maar kennen we het ook echt? 'Het boek Het historisch hart van Lelystad ligt op het Werkeiland' gaat over het ontstaan, de ontwikkeling, de huidige en toekomstige situatie en is doorspekt met anekdotes. Ton Kolijn vertelt ons over de totstandkoming van zijn boek, de ontwikkeling van het Werkeiland en geeft ons alle gelegenheid tot het stellen van vragen. Daarna wandelen wij onder zijn leiding over het Werkeiland.

Woensdag 3 augustus

13.30 – 16.30 uur

Lezing en rondleiding: Ton Kolijn

Aantal deelnemers: max. 18

Kosten: € 7,50 (inclusief koffie/thee)

Waar: Hotel de Lange Jammer, Pionierstraat 15, Lelystad-Haven



Fifty-fit Aquasport

In een behaaglijke temperatuur sport u in hoog tempo in het water. Belangrijk om de spieren en gewrichten soepel te houden. Natuurlijk beginnen we met een warming-up en eindigen we met een cooling-down.

10.00 – 10.30 uur: nagenieten met een kopje koffie (u aangeboden door het Sportbedrijf) in De Inloper.

Donderdag 4 augustus

9.00 – 9.45 uur

Docent: een enthousiaste zweminstructeur van Sportbedrijf Lelystad

Deelnemers: 28

Kosten: € 5,- (inclusief koffie/thee)

Waar: Zwembad De Koploper, Badweg 21



Workshop Beeldhouwen in speksteen

Altijd al eens met speksteen willen werken? Nu krijgt u de mogelijkheid. Speksteen is een zachte steensoort en daardoor goed te bewerken. In een inspirerende omgeving leert een ervaren docent ons hoe we dat kunnen doen. Alle gereedschappen zijn aanwezig. Trek niet uw mooiste kleren aan!

Dinsdag 9 augustus

9.00 – 16.30 uur

Docent: Harry Beemer

Deelnemers: maximaal 10

Kosten: € 50,- (inclusief koffie/thee, lunch, een steen en gebruik van het benodigde gereedschap)

Waar: Zeeuws Knoopje, Knooppaan 9 (zijweg van de Lisdoddeweg), Dronten



Tai Chi

Geniet van deze eeuwenoude Chinese bewegingskunst. Tai Chi is goed voor de gezondheid en de balans tussen lichaam en geest. Het is voor iedereen gemakkelijk in te stappen en biedt alles in één: gezondheid, beweging en meditatie.

In de les is aandacht voor losmaken en loslaten, stretchen en openen van het lichaam en energiebanen en 'flow' oefeningen. Daarna tot 21.00 uur een kopje koffie/thee (aangeboden door het Sportbedrijf)

Dinsdag 9 augustus

19.30 – 20.30 uur

Docent: Eerke Sijlsing van Tai Chi Tao Lelystad

Deelnemers: maximaal 18

Kosten: € 7,50 (inclusief koffie/thee)

Waar: Sporthal Sportbedrijf Lelystad, Badweg 21 (De Koploper)



Inschrijven
kan via onze
website



Bezoek Kruidentuin

Al meer dan 15 jaar is de Polderkol in Lelystad een kweektuin voor biologische kruiden. Van de kruidenmengsels maakt eigenaresse Marlies Engels onder meer zalven en kruidenextracten. Behalve deze producten, gaat de aandacht in de komende jaren uit naar het ontwikkelen van een bezoekerstuin. Na de ontvangst met kruidenthee zullen we tijdens een rondleiding over de tuin daar alles over horen. We plukken zelf een kruidenbosje en de kruiden voor de kruidenboter die we bij de lunch nuttigen.

Woensdag 17 augustus

11.00 – 14.00 uur

Deelnemers: 10

Kosten: € 15,00 (inclusief thee en lunch)

Waar: Jupiterweg 6 in Lelystad



Bezoek Lelystadse Boer

Samen met zijn broers runt Nico Florissen een fruitteeltbedrijf, dat appels en peren voor een internationale markt kweekt. De appels en peren gaan naar supermarkten in Nederland, maar ook naar Groot-Brittannië en Oost-Europa. Tijdens de excursie vertelt Florissen onder meer over zijn grootste uitdaging: het zo gezond mogelijk houden van zijn bodem en zijn vruchten. We sluiten af met een lunch op de boerderij.

Donderdag 18 augustus

10.30 – 13.30 uur

Deelnemers: maximaal 12

Kosten: € 17,50 (inclusief koffie/thee en lunch)

Waar: Knooplaan 13, Dronten



Fiets/scootmobieltocht

We gaan door de groene buitenomgeving van Lelystad. Onderweg hebben we een paar korte stops ingepland, waaronder een ter hoogte van het Zuigerplaspark. Daar vertelt een boswachter iets over het ontstaan van dit gebied. De tocht is 18,5 km. Onderweg lunchen we bij een familie in de Groene Velden die gastvrij hun tuin voor ons ter beschikking stelt. Ook vertelt deze familie iets over de ontwikkeling van de biologische landbouw in Flevoland. Start met een kopje koffie/thee.

Donderdag 25 augustus

10.30 – 15.30 uur

Deelnemers: maximaal 10

Kosten: € 15,- (inclusief koffie/thee en lunch)

Waar: Atolplaza, Schor 1-9



Mail naar:
zomerdaagse
@outlook.com

Inschrijving:

Aanmelden kan tot uiterlijk één week voor de activiteit begint. Onze ervaring is dat veel activiteiten snel vol zijn, dus we raden aan niet te lang te wachten.

Inschrijven kan via de website
www.seniorenzomerdaagse.nl
of telefonisch 06-30681236

Bij de omschrijving vermeldt u Senioren Zomerdaagse en de activiteit. U ontvangt een bevestiging of, bij te veel belangstelling, een mededeling dat u op de wachtlijst komt.

Uw inschrijving registreren wij op volgorde van de deelnemersbijdrage.

Het bankrekeningnummer is:
NL66 RABO 035 3808 695

Scan de
QR-code!



Verhinderings:

Als u verhinderd bent, zoekt u zelf een vervanger. De betaalde bijdrage storten wij niet terug. Mocht dit een probleem voor u zijn, kunt u ons bellen op 06-30681236. Als een activiteit van overheidswege niet door kan gaan, krijgt u daarvan tijdig bericht en storten wij de deelnemersbijdrage terug.

Bij afmelding kort voor de activiteit, of op de dag zelf, kunt u bellen met Mienke Palte, tel. 06-30681236. Zij is bij alle activiteiten aanwezig en weet of er iemand op de wachtlijst staat.

Nog meer...

Wij hebben dit programma met veel plezier voor u samengesteld. Natuurlijk is er nog meer te doen in Lelystad. Wij wijzen u graag op onderstaande activiteiten.



Tennisvereniging ITL – OldStars tennis en De Derde Helft

Iedere donderdagochtend bent u van harte welkom om op een laagdrempelige manier kennis te maken met tennis. Ook wie niet wil tennissen is van harte welkom. Onder het genot van een kopje koffie of thee ontmoet u nieuwe mensen. Wie wil kan daarnaast meedoen aan jeu de boules, sjoelen, tafeltennis en nog veel meer.

Iedere donderdag van 9.30 – 12.00 uur

Waar: Tennisvereniging ITL, Houtribweg 10

Meer informatie: Roelof Schraa, 06 22668070



Festival Via Musica

Hét klassiek muziekfestival van Flevoland. Van donderdag 4 tot en met zondag 7 augustus reist dit festival door Flevoland. Behalve van de mooie muziek kunt u genieten van de mooiste locaties en architectuur in Dronten, Lelystad, Noordoostpolder, Almere en Zeewolde. Iedere dag strijkt het ergens ander neer en ook u kunt door Flevoland reizen. Het thema dit jaar is Erasmus.

Donderdag 4 augustus, 20.15 uur: Ludgeruskerk Dronten

Vrijdag 5 augustus, 15.00 – 22.00 uur: Het erf van Boer Kok

Zaterdag 6 augustus, 10.00 – 17.00 uur, Noordoostpolder

Zondag 7 augustus, 11.30 uur, Almere

Zondag 7 augustus, 15.00 uur, Zeewolde

Meer informatie over dit bijzondere festival:

info@festivalviamusica.nl of telefonisch: 0320 227718

Zie ook hun website: www.festivalviamusica.nl



Uitgast

Het bekende festival is dit jaar op zaterdag 3 en zondag 4 september. Er komen weer geweldige musici spelen op de prachtige locatie in het Natuurpark. Het thema is 'Feniks – ode aan cultuur en natuur'. Toegang is gratis.

Zie ook hun website: www.uitgast.nl



Wandelen en fietsen op eigen initiatief

Loopt en/of fietst u graag zelfstandig?

Op www.sportinlelystad.nl/routeplatform vindt u een gevarieerd aanbod aan wandel- en fietstochten. Ze zijn er in allerlei afstanden. De website wordt regelmatig voorzien van nieuwe routes binnen Lelystad.



Sponsoren

Wij danken de gemeente Lelystad voor het verstrekken van een subsidie die het ons mogelijk maakt deze activiteiten te organiseren en deze brochure samen te stellen.

Wij danken Welzijn Lelystad voor het beschikbaar stellen van een ruimte inclusief drankjes.



**SPORT
BEDRIJF**
LELYSTAD

www.sportbedrijf.nl

aangeboden door Senioren Zomerdaagse en Sportbedrijf Lelystad

www.seniorenzomerdaagse.nl



**SENIOREN ZOMERDAGSE
LELYSTAD**