

SENIOREN ZOMERDAGSE
LELYSTAD

Een zomerprogramma voor senioren 2023

De Senioren Zomerdaagse is een initiatief van enkele enthousiaste Lelystedelingen. Van donderdag 20 juli tot en met donderdag 31 augustus hebben wij weer een gevarieerd activiteitenaanbod samengesteld. Zoals ieder jaar hebben wij zoveel mogelijk gebruik gemaakt van de talenten en vaardigheden van Flevolandse. Naast Sportbedrijf Lelystad werken we dit jaar ook samen met FlevoMeer Bibliotheek Lelystad.

Ontmoeting

Cultuur

Samen

Beweging

Informatie



Bezoek Kruidentuin

Kruidentuin 'de Polderkol' is inmiddels een begrip in Lelystad. Een bezoek is dan ook meer dan de moeite waard. Vorig jaar hebben we enkele mensen moeten teleurstellen dus staat deze excursie nu weer op het programma. Eigenaar Marlies Engels maakt op professionele wijze zalven en kruidenextracten. Na de ontvangst met – uiteraard- kruidenthee krijgen we een rondleiding door de tuin. We plukken zelf een kruidenbosje. Ook de kruiden die we voor de kruidenboter nodig hebben, plukken we zelf.

Donderdag 20 juli

11.00 - 14.00 uur

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

Waar: Jupiterweg 6, Lelystad

Deelnemers die vorig jaar op de wachtlijst stonden krijgen voorrang. Zij moeten zich wel opnieuw aanmelden!



Jeu de Boules – Sportief en gezellig

Ook nu zijn wij weer te gast bij de Jeu de Boules Vereniging Lelystad (JBV-Lelystad). Volgens hun website is het zelfs de leukste en gezelligste vereniging van onze stad! Dat het er zo gezellig is, weten we van de enthousiaste reacties van de deelnemers van vorig jaar. Na een kopje thee of koffie biedt JBV-Lelystad ons een clinic aan waar we wegwijs gemaakt worden in het spel. Na de lunch is er volop gelegenheid om kennis te nemen hoe de meer geoefende leden het spel spelen. Kernwoorden van deze activiteit zijn: sportief, leerzaam maar vooral ook gezellig.

Dinsdag 25 juli

10.30 - 13.30 uur

Kosten: € 10,00 (inclusief , koffie, thee, lunch en clinic)

Waar: JBV-Lelystad, Schouw 45-05, Lelystad
www.jbv-lelystad.nl



Poëziewandeling

Tijdens een ontspannen wandeling door het Zuigerplasbos staat poëzie centraal, maar is er ook voldoende oog voor omgeving en landschap. Dichter Thom Ummels draagt voor uit eigen werk, en leest gedichten voor van bekende Nederlandstalige dichters. De gedichten hebben vaak een relatie met de plekken waar u langs wandelt.

Thom Ummels is een Lelystadse dichter, tekstschrijver en presentator. Hij is veelzijdig actief op cultureel en maatschappelijk gebied en houdt regelmatig voordrachten.

Hij is oprichter en organisator van het jaarlijkse poëziefestival Sunstation in het Observatorium van Robert Morris. Zijn laatste dichtbundel 'Avondschemering en ochtendgloren' is vorig jaar verschenen. Een heel bijzonder ochtendprogramma, ook als u (nog) geen poëziefhebber bent!
www.ummelsenummels.nl

Woensdag 26 juli

10.30 – 13.30 uur

Kosten: € 12,50 (inclusief picknick)

Waar: Birdielaan 80, Lelystad
(ontvangst)

4



Duurzaamheid

Een programma met elementen uit verleden, heden en toekomst. En dat alles op één locatie tussen Swifterbant en Lelystad. We zijn te gast bij 'De Kalverschuur', het centrale punt van de Natuur- en Milieu Coöperatie Rivierduingebied. Al meer dan 25 jaar bundelen boeren en natuurvrijwilligers hierin hun kracht en creativiteit voor het behoud van een duurzame omgeving. Het programma start met koffie en koek. Vrijwilligers vertellen ons over de oorsprong en de actualiteit van dit gebied. We maken een rondrit met een huifkar langs markante elementen uit dit verre verleden en eigentijds natuurbeheer. De nabije toekomst komt ook nadrukkelijk aan de orde met een bezoek aan een van de grootste windmolens. We krijgen ter plaatse toelichting over deze vorm van duurzame energie-opwekking. Een eenvoudige lunch is ook onderdeel van dit zeer gevarieerde programma.

Dinsdag 1 augustus

10.00 – circa 14.00 uur

Kosten: € 15,00, inclusief koffie/thee en lunch

Waar: Visvijverweg 32, Swifterbant

5



Landschapskunst in Flevoland

Flevoland is de provincie met de meeste landschapskunst in Nederland. Daarom hebben we contact gezocht met Land Art Flevoland. Dit is een organisatie die de monumentale landschapskunstwerken in Flevoland onder de aandacht brengt van een breed publiek. Na een lezing van Martine van Kampen (curator) gaan we er op uit. We bezoeken Exposure (de hurkende man) en Observatorium. Als er nog tijd over is, rijden we door naar Rif, PD#18245 (bij Elburg).

Donderdag 3 augustus

13.00 uur. We verwachten rond 17.30 uur terug te zijn.

Kosten: € 10,00 (plus € 3,50 p.p. voor de chauffeur met wie je meerijdt. Dit contant betalen.)

Waar: bibliotheek Lelystad, Promesse 4, Lelystad
www.landartflevoland.nl

Twee niet-alledaagse sportieve activiteiten

Clinics: Padel en Klootschieten

We komen samen op de locatie Flevo-manege in het Paardenbos aan de oostkant van Lelystad. We starten met koffie/thee en koek op het terras van de Flevomanege in het Paardenbos. Na de koffie is er de mogelijkheid om deel te nemen aan een van beide clinics. Van tevoren geeft u uw keuze door. Na de clinics komen de groepen weer bij elkaar in de kantine. Onder genot van een lekkere lunch wisselen we onze nieuwe ervaringen uit. Een programma met een mooie combinatie van sport, genieten van de mooie groene Lelystadse omgeving en sociaal contact.



Padel

Padel is een snel groeiende nieuwe sport. In een van de hallen van de Manege Lelystad zijn padelbanen ingericht. Om dit te kunnen spelen komen onder meer geduld, strategisch denken en teamspirit van pas. Het zit tussen squash en tennis in. Het spel wordt met vier personen gespeeld. Bij een minimaal aantal van vier personen gaat deze clinic door. De clinic is onder leiding van een deskundige en duurt drie kwartier. Rackets en ballen zijn aanwezig. Wie na de lunch niet genoeg heeft van padel, mag op eigen kosten (€ 22,50 per uur) verder spelen.

Dinsdag 8 augustus

10.30 – circa 13.00 uur

Kosten: € 15,00 inclusief koffie/thee en lunch

Waar: Manege Lelystad, Hoefslag 1, Lelystad
www.flevopadel.nl

Klootschieten

Klootschieten is een werpsport waarbij de deelnemers in twee (eventueel meer) teams ingedeeld worden. Met een met lood verzwaarde kogel (de kloot) proberen we de bal zo ver mogelijk te werpen. We doen dit, onder begeleiding van een expert, op de trimbaan in het Paardenbos.

Dinsdag 8 augustus

10.30 uur – circa 13.00 uur

Kosten: € 12,50, inclusief koffie/thee en lunch

Waar: Manege Lelystad, Hoefslag 1, Lelystad

Beide activiteiten zijn op dinsdag 8 augustus en beginnen op het terras van de Manege Lelystad, de Hoefslag 1. Ze vinden gelijktijdig plaats, u kunt zich dus voor maar een van beiden inschrijven.



Clinic Oldstars – Tennis bij ITL

Deze Oldstars tennisclinic is geschikt voor iedereen dus ook als u nog nooit getennist heeft. Door de aangepaste spelvorm zult u hier veel plezier beleven. Bewegen, ontmoeten en het verbeteren van uw coördinatie en motoriek staan centraal. Wij raden aan makkelijk zittende kleding te dragen. Schoenen met een platte zool zijn verplicht. Rackets en ballen zijn in voldoende mate aanwezig. De docent is een ervaren tennisleraar

Donderdag 10 augustus

11.30 – 13.45 uur

Kosten: € 12,50 inclusief lunch, koffie/thee en clinic

Waar: Tennisvereniging ITL, Houtribweg 10, Lelystad



9

Naar de Marker Wadden

De nieuwe natuur van zeven eilandjes in het Markermeer, zeker een bezoek waard! In 2018 werden de eilanden officieel opgeleverd na een decennium van baggeren en opspuiten. Het doel was natuurherstel van het Markermeer. Dat leverde een heel nieuw stukje Nederland op dat bovendien, eenmaal aan zichzelf overgelaten, binnen korte tijd een vogelparadijs is geworden en een plek waar bezoekers op een heel eigentijdse manier de natuur kunnen beleven. We varen vanaf de Bataviahaven naar het enige toegankelijke eiland. Een gids neemt u mee op een wandeling. Zij vertelt over wat we tegenkomen en laat u kennismaken met vogels en planten van dit nieuwe ecosysteem. Het is belangrijk dat u goed ter been bent. Heeft u een verrekijker? Neem die dan mee. Bent u lid van Natuurmonumenten? Neem uw pasje mee, u ontvangt dan korting voor de overtocht.

Donderdag 17 augustus

13.00 – 17.30 uur

Kosten: € 25,00 (€ 20,00 voor leden van Natuurmonumenten). Dit is inclusief overtocht en gids en een kopje koffie of thee.

Waar: Bataviahaven 1, Lelystad



10

Excursie Waterschapshuis

Waarschijnlijk komt u hier vaak langs en bent u nog nooit binnen geweest. Dit is zeker de moeite waard! Het ontwerp van Jan Ruiter is in 1997 na een prijsvraag uitgekozen als beste ontwerp. Het Waterschapshuis staat op een schiereiland en is geïnspireerd op het water. De ronde westgevel is een glaswand, even doorzichtig als helder water en open naar de samenleving.

Dinsdag 22 augustus

11.15 – 14.00 uur

Kosten: € 7,50, inclusief lunch

Waar: Lindelaan 20, Lelystad



11

MEC

Mechanisch Erfgoed Centrum

Dichtbij en toch niet zo bekend.

Tussen Lelystad en Dronten ligt een bijzonder museum waar u veel van vroeger zult herkennen. Er zijn huishoudelijke apparaten, gereedschappen, verbrandingsmotoren, stoomwalsen en nog heel veel meer. In het water achter het museum ligt ijsbreker 'de Walvis' uit 1949 die u ook van binnen kunt bezichtigen. Bij de koffie/thee horen wij over het ontstaan en de toekomstplannen van MEC. Daarna demonstreert een vrijwilliger een van de apparaten. Verder kunt u tot de lunch (en ook daarna) vrij rondwandelen en genieten.

Dinsdag 23 augustus

11.00 – 13.45 uur (Langer blijven is mogelijk. Het museum sluit om 17.00 uur)

Kosten: € 21,00 inclusief entree museum, 2 x koffie/thee/lunch, uitleg en demonstratie.

Waar: Dronterweg 29, Dronten

Het museum is rolstoeltoegankelijk. Er zijn meerdere rollators beschikbaar. Er is voldoende parkeergelegenheid.



12

Zalig Zomerlezen

Voor de boekenliefhebbers bieden we samen met de bibliotheek een boekbespreking aan. Het boek *Wat stilte wil* van Arthur Japin is gekozen als boek om te bespreken. Als u lid bent van de bibliotheek, kunt u het boek – ook als E-boek bij de bibliotheek lenen. Als u in de bieb aangeeft dat u meedoet aan de boekbespreking dan kunt u het boek 6 weken lenen vanaf 11 juli. Uiteraard kunt u het boek ook zelf kopen of op een andere manier lezen.

Het bestaat ook als luisterboek via de onlinebibliotheek.

Donderdag 24 augustus

14.00 – 16.00 uur

Kosten: Aan deze activiteit zijn geen kosten verbonden.

Waar: Bibliotheek Lelystad, Promesse 4, Lelystad
www.flevomeerbibliotheek.nl



13

Aquafit

In een behaaglijke temperatuur, onder leiding van een zweminstructeur, sport u in hoog tempo in het water. Hierdoor kunt u uw spieren en gewrichten soepel houden. Natuurlijk beginnen we met een warming-up en eindigen we met een cooling down. Na afloop even nagenieten bij een kopje koffie in de Inloper.

Dinsdag 29 augustus

9.45 – 10.30 uur

Kosten: €7,50

Waar: Zwembad de Koploper, Badweg 21, Lelystad
www.sportbedrijf.nl



14

Bezoek biologisch landbouwbedrijf

Inkijk achter de schermen bij Maatschap van de Weerd-Hakvoort. Sinds 2001 telen Dennis en Anja van de Weerd pompoenen, aardappelen, wortelen, pastinaak, verschillende groenten en haver/klaver op biologisch grond. Pompoen is het hoofdgewas. Ook verwerken en verpakken zij die in drie moderne verwerkingsstraten voor een groot deel van de markt pompoenen/zoete aardappels. Tijdens de ontvangst met koffie/thee horen wij hoe dit bedrijf zich ontwikkeld heeft. Afhankelijk van het weer, rijden we met een heftruckkar over het land. Na de lunch krijgt de liefhebber nog een rondleiding in de productiehallen. Wij willen het meedoen aan deze excursie voor iedereen mogelijk maken. Graag aangeven wanneer u slecht ter been bent, dan zoeken wij naar een oplossing.

Woensdag 30 augustus

11.00 – 14.30 uur

Kosten: € 15,- inclusief lunch

Waar: Bronsweg 41, Lelystad
www.weerdpompoenen.nl

Inschrijven
kan via onze
website





Mail naar:
zomerdaagse
@outlook.com

Inschrijving:

Aanmelden kan tot uiterlijk een 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 per mail: zomerdaagse@outlook.com of eventueel ook telefonisch **06- 30681236**. Op dit nummer kunt u ook met vragen terecht.

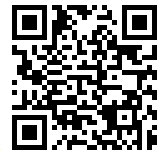
Bij de omschrijving vermeldt u Senioren Zomerdaagse en de activiteit. U ontvangt een bevestiging of, bij teveel belangstelling, een mededeling dat u op de wachtlijst komt.

Uw inschrijving registreren wij op volgorde van de deelnemersbijdrage.

Uw inschrijving registreren wij op volgorde van de betaling van de deelnemersbijdrage. Het banknummer is: **NL66 RABO 035 3808 695**

Na ontvangst van uw betaling, ontvangt u een bevestiging van ons met het programma.

Scan de
QR-code!



Verhinderig:

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 of anderszins 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 de meeste activiteiten aanwezig en weet of er iemand op de wachtlijst staat.

Dankzij een subsidie van het Vitaliteitsfonds van de Gemeente Lelystad kunnen we deze activiteiten voordeliger aanbieden.



Vervoer

Voor vervoer naar de activiteit zorgt u zelf. Wij wijzen in dit verband op de mogelijkheden:
- Vervoersdienst De Opstap van Welzijn Lelystad. De minibus is ook geschikt om personen met een rolstoel of rollator te vervoeren. Aanmelden minimaal 2 dagen van tevoren.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Welzijn Lelystad; **0320 – 707159** of mailen naar opstap@welzijnlelystad.nl

-ANWB Automaatje. Dit is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Ook hier geldt dat u minimaal 2 dagen van tevoren aan moet melden. Meer informatie: **0320 - 707159** of mailen naar automaatje@welzijnlelystad.nl

Vervoer naar de landartkunstwerken regelen we kort ervoor. Via de bevestigingsbrief stellen wij u op de hoogte.

Meer activiteiten in Lelystad

Uitgast, dit jaar op zaterdag en zondag 2 en 3 september. Zie ook hun website: www.uitgast.nl

Activiteitenapp: 'Lelystad met elkaar'

Een tegen Eenzaamheid Lelystad heeft de activiteitenapp 'Lelystad met elkaar' ontwikkeld. In deze gratis app vind je activiteiten en evenementen op het gebied van sport, cultuur en welzijn voor alle leeftijden. Ook geeft de app informatie over eenzaamheid en wat je hieraan kunt doen als je dit ervaart.

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 site wordt regelmatig voorzien van weer nieuwe routes binnen onze mooie provincie.



www.seniorenzomerdaagse.nl

