

SENIOREN ZOMERDAAGSE
LELYSTAD

Ontmoeting

Een zomerprogramma voor senioren 2025

Cultuur

Natuur

Creatief

Beweging

Informatie

De Senioren Zomerdaagse is een initiatief van enkele enthousiaste Lelystedelingen. Vanaf half juli tot en met vrijdag 22 augustus hebben wij weer een gevarieerd activiteitenaanbod samengesteld, speciaal voor 60-plussers. Zoals ieder jaar hebben wij zoveel mogelijk gebruik gemaakt van de talenten en vaardigheden van Flevolanders. Ook dit jaar bieden wij weer samen met de bibliotheek enkele activiteiten aan.

www.seniorenzomerdaagse.nl

de Bibliotheek
FlevoMeer





1
Donderdag 17 juli
10.30 - 12.00 uur

Rondleiding Omroep Flevoland

Omroep Flevoland is al jarenlang een vertrouwde naam en niet meer weg te denken uit onze provincie. Tijdens deze bijzondere ochtend nemen we een exclusief kijkje achter de schermen bij dé regionale omroep van Flevoland. Hoe komt het nieuws tot stand? Wat houdt het werk van een radiopresentator precies in? En waar bereidt de weerman of -vrouw zijn of haar weerbericht voor?

We worden om 10.30 uur gastvrij ontvangen door Elise Keuter, werkzaam op de afdeling marketing en communicatie, met een kopje koffie of thee. Na een korte introductie neemt zij ons mee voor een rondleiding. Zo krijgen we een uniek inkijkje in de dagelijkse gang van zaken van journalisten, presentatoren en technici.

Kosten: € 2,50

Adres: Larserpoortweg 40, Lelystad. We verzamelen in de hal van het gebouw bij de receptie.



2
Vrijdag 18 juli
10.00 - 16.00 uur

Mobiliteitsdag

Een themadag georganiseerd rond het thema mobiel zijn in Flevoland, georganiseerd door de Provincie samen met organisaties die zich bezig houden met dit thema, de gemeente Lelystad, Veilig Verkeer Nederland enz. Hoe bent u mobiel? Lopend, per fiets, e-bike, scootmobiel of auto. Je kunt vandaag over alle soorten van mobiliteit informatie krijgen. Regiotaxi, een leuke Verkeersquiz, de mogelijkheid om met een rijinstructeur een rit te maken, uiteraard een lekker hapje en drankje, de mogelijkheid om fietshelmen te passen en met korting aan te schaffen, informatie over het risico van medicijnen in het verkeer. Over het OV, hoe het werkt, over allerlei soorten fietsen, driewielers en scootmobielen. Je kunt er ook een proberen. Het mobiele buurthuis van de Lelystadse Boer zal aanwezig zijn met catering. Kortom een dag waar je zeker bij moet gaan kijken.

Kosten: gratis

Adres: Agora, Agorabaan 12, Lelystad



3
Dinsdag 22 juli
10.30 - 13.30 uur

Visvijver- en avonturenpark Tom's Creek

Tom's Creek is het grootste visvijverpark in Nederland. Minder bekend is dat het ook een gevarieerd aanbod aan activiteiten heeft voor feestjes, groepen en bedrijven. Je kunt er terecht voor avontuurlijk Expeditie Robinson of een ontspannende footgolf. Wij kiezen voor het laatste! Na een kopje koffie/thee laten we ons eerst informeren over het ontstaan, de huidige situatie en de toekomst van dit bijzondere park. Daarna gaan we onder begeleiding een uur footgolven. Laat u verrassen maar trek niet de mooiste schoenen aan. Met een lunch op het mooie terras sluiten we af.

Kosten: € 17,50

Adres: Uilenweg 2c, Lelystad
www.toms creek.nl



4
Woensdag 23 juli
13.00 - 17.30 uur

Naar de Markerwadden

Deze excursie is al enkele jaren een succes. Dit jaar bieden wij hem aan voor alleenstaanden. We varen met de boot vanaf de Bataviyahaven naar de overkant in 45 minuten en blijven ruim 3 uur op het enige toegankelijke eiland. Een gids neemt ons mee op de wandeling. Zij vertelt over alles wat we tegenkomen en hoopt u te laten 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? Geef het nummer door bij de aanmelding, u ontvangt dan korting voor de overtocht. Neem uw kaart wel mee als bewijs.

Gids: Hetty Brouwer

Kosten: € 32,50 voor niet-leden en € 22,50 voor leden van Natuurmonumenten. Dit is inclusief overtocht en gids en een kopje koffie of thee.

Adres: Bataviyahaven 1, Lelystad
www.natuurmonumenten.nl



5
Donderdag 24 juli
13.30 - 16.00 uur

Zen tekenen

Zentangle is een kunstvorm waarbij een klein kunstwerk ontstaat door kleine, herhalende lijnen en vormen te tekenen. Deze patronen worden ook wel 'tangles' genoemd. In één tekening kunnen verschillende patronen gecombineerd worden, zodat er een speels, artistiek kunstwerk ontstaat. Om zelf tangles te maken heb je doorgaans een aantal lessen nodig om de verschillende technieken onder de knie te krijgen. Maar het is zo leuk om met zentangle aan de slag te gaan! Wegens de grote belangstelling van vorig jaar, bieden we deze workshop weer aan. Let op: deze is voor beginners. Degenen die vorig jaar hebben meegedaan, kunnen zich inschrijven voor de workshop voor 'gevorderden' op 12 augustus.

Kosten: € 5,00, inclusief materiaal en koffie/thee

Adres: FlevoMeer Bibliotheek Lelystad, Promesse 4, Lelystad



Vanaf 15 juni
kan je je weer
opgeven voor de
activiteiten

6



Dinsdag 29 juli
13.30 - 15.00 uur

Workshop Valpreventie

Vallen, het overkomt ons allemaal wel eens. Hoe ouder we worden, hoe vaker het gebeurt en hoe groter de gevolgen kunnen zijn. Gelukkig is er de laatste jaren steeds meer kennis over hoe het valrisico te verminderen is. In Lelystad worden er op verschillende plaatsen trainingen over het voorkomen van vallen gegeven. Een volledige training bestaat uit meerdere bijeenkomsten verspreid over meerdere weken. De Senioren Zomerdaagse vindt het belangrijk om hier in haar programma aandacht aan te besteden en biedt daarom deze workshop Valpreventie aan. Bij uitstek de manier om laagdrempelig kennis te maken met de mogelijkheden rondom valpreventie! De coördinatie hiervan is in handen van GGD Flevoland en de uitvoering gebeurt door fysiotherapeuten van Topfit.

Kosten: gratis
Adres: Koningsbergenstraat 201 (gebouw Hanzeborg), Lelystad
www.ggdflevoland.nl

7



Donderdag 31 juli
13.30 - 16.00 uur

Workshop Boekselen

Boekselen is creatief werken in een boek dat je niet meer wilt lezen. Je verandert het uitgelezen boek in je persoonlijke creatieve speeltuin. Iedereen kan het en je hebt er geen bijzondere of dure materialen voor nodig. Boekselen is een leuke hobby voor mensen die houden van boeken, taal en toeval. De bibliotheek regelt afgeschreven boeken. Heb je zelf een uitgelezen boek dat jij wilt gebruiken dan kun je dat natuurlijk meenemen om in te werken. De workshop is inclusief gebruik van creatieve materialen, koffie, thee en lekkers.

Docenten: Mienke Palte en Jolanda Arens
Kosten: € 5,00
Waar: FlevoMeer Bibliotheek Lelystad, Promesse 4, Lelystad

8



Dinsdag 5 augustus
10.30 - 13.00/13.30 uur

Rondleiding Stadhuis

Op verzoek van meerdere deelnemers die vorig jaar mee waren naar het Provinciehuis, bieden wij dit jaar een bezoek aan het Stadhuis aan. De gemeente is bereid gevonden ons het gebouw te laten zien en te vertellen hoe een en ander werkt. Er zal zeker tijd zijn om uw vragen te beantwoorden. We beginnen 10.30 uur met een kopje koffie/thee. Om 11.00 uur start de rondleiding. De gemeente biedt ons daarna een lunch aan.

Kosten: € 2,50
Adres: Stadhuisplein 1
We treffen elkaar in de hal bij de hoofdingang.
www.gemeentelelystad.nl

9



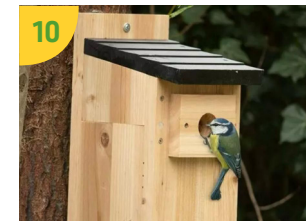
Woensdag 6 augustus
10.45 - 13.00 uur

Buitensport en Picknick

Hoe houden we ons op 'onze leeftijd' fit? Niet iedereen vindt sporten leuk. Kerngezond en het Sportbedrijf hebben daar iets op gevonden. Zij bieden een aan senioren toegespitste buitentraining aan. Hierbij komen evenwicht, kracht, uithoudingsvermogen, oog-hand-coördinatie afwisselend aan bod. Om dit eens te ervaren bieden we deze workshop aan. We beginnen met een kopje koffie en een uitleg over deze senioren-buitensport. De workshop duurt, inclusief warming up en cooling down, een uur. Daarna staat er een lekkere picknick voor ons klaar. Bij slecht weer kijken we uit naar een ruimte bij Kerngezond en picknicken we binnen.

Kosten: € 7,50
Adres: Bij de picknickbank achter de Wijngaard. Herkenningpunt is het ooievaarsnest.

10



Donderdag 7 augustus
10.30 - 13.00 uur

Nestkastje maken en lunch in Bultpark

Onder leiding van Peter Kouwenhoven kunt u in het Bultpark een nestkastje voor zangvogeltjes komen maken. Help de natuur een handje door het maken van een nestkast. Mooi en nuttig. Vogels zijn blij met uw hulphuisjes. De materialen zijn hiervoor aanwezig. Onderhand kan Peter je van alles vertellen over allerlei vogels die bij ons in de tuinen komen. In het park groeit ook veel eetbaars waar iedereen van mag plukken. Dat gaan we doen ook, voor een kop verse thee en een potje zelfgemaakte pesto. Na afloop lunchen we met elkaar.

Kosten: € 12,50
Adres: De ruiltuin in het Bultpark, Schouw 12-01, Lelystad

11



Dinsdag 12 augustus
13.30 - 16.00 uur

Zen tekenen vervolgworkshop

Heeft u eerder aan zen tekenen gedaan? Dan gaan we hier verder met iets ingewikkelder patronen. De uitdaging wordt wat groter waardoor je steeds meer mogelijkheden krijgt. Op kaartjes van 9 x 9 cm ontstaan de mooiste kunstwerkjes.

Docent: Mienke Palte
Kosten: € 5,00 inclusief materiaal en koffie/thee
Adres: FlevoMeer Bibliotheek Lelystad, Promesse 4, Lelystad

Inschrijven
kan via onze
website



12



Donderdag 14 augustus
10.30 - 12.00 uur

Rondleiding langs straatkunst

Meerdere mooie muurschilderingen vrolijken onze stad op. Maar kent u ook het verhaal erachter? Tijdens de rondwandeling onder leiding van een enthousiaste lokale gids, hoort u over de (inter) nationale en lokale straatkunst en over de kunstenaars die dit hebben gemaakt. Deze activiteit organiseren we samen met de bibliotheek Lelystad. We beginnen om 10.30 uur met een kopje koffie of thee in de bibliotheek. Na een korte inleiding door de gids, Tony Merkelbach, gaan we om 11.00 uur op pad en eindigen om 12.00 uur weer bij de bibliotheek. Wie wil, kan daar nog een tweede kopje koffie/thee krijgen en even napraten.

Kosten: € 7,50

Adres: FlevoMeer Bibliotheek Lelystad, Promesse 4, Lelystad

13



Dinsdag 20 augustus
10.30 - 13.00 uur

Bezoek Provinciehuis

De belangstelling vorig jaar was heel groot. Daarom zijn we blij dat de provincie nogmaals bereid is ons te ontvangen. We kennen het gebouw maar weten we ook wat er daarbinnen gebeurt? Tijdens dit bezoek zien we onder meer de mooie Statenzaal ook van de binnenkant. Ook horen we meer over het werk van de provincie. Er is voldoende tijd om vragen te stellen. De lunch krijgen we aangeboden door de provincie.

Kosten: € 2,50 (inclusief lunch)

Adres: Visarenddreef 1, Lelystad

14



Vrijdag 22 augustus
9.30 tot ca. 14.00 uur

Doortrappen

DOORTRAPPEN is een programma van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat rond fietsveiligheid. Specifiek gericht op de groeiende groep senioren. Ook dit jaar organiseren de gemeente Lelystad en Sportbedrijf Lelystad samen met een aantal maatschappelijke organisaties hierover een dag-vullend programma. De locatie is de Koploper. De rode draad gedurende dag is de veiligheid van en voor senioren op de fiets. Deelnemers komen daarvoor met hun eigen fiets (stadsfiets of e-bike) naar de Koploper. Het programma omvat uitleg, gratis fietscontrole en valcontrole. Na de lunch sluiten wij de dag af met een informatieve en educatieve fietstocht, mede georganiseerd en begeleid door de Senioren Zomerdaagse. Aanmelden voor deelname verloopt via de gemeente Lelystad. Volg hiervoor de informatie in o.a de FlevoPost.

Kosten: gratis

Adres: Sportbedrijf De Koploper Badweg 21, Lelystad



Mail naar:
zomerdaagse
@outlook.com

Inschrijving:

Aanmelden kan vanaf 15 juni 2025. Wij houden ons het recht voor om enkele plaatsen open te houden voor alleenstaanden.

Inschrijven kan via de website www.seniorenzomerdaagse.nl of per mail: zomerdaagse@outlook.com

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

Na betaling van de deelnemersbijdrage is uw inschrijving definitief. Het banknummer is: **NL66 RABO 035 3808 695**

Bevestiging:

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

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 06-23163141. 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. 06-23163141. Zij is bij de meeste activiteiten aanwezig en weet of er iemand op de wachtlijst staat.

Scan de
QR-code!





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**

Meer activiteiten in Lelystad

Uitgast, dit jaar op zaterdag 30 augustus en zondag 31 augustus.

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.

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

gemeente
Lelystad

Disclaimer

Deelname aan onze activiteiten is altijd geheel op eigen risico. Wij raden u aan een kaartje met een naam en noodnummer bij u te hebben voor het geval u bv. niet lekker wordt.

www.seniorenzomerdaagse.nl