



# Fiets mee met 'De Doortrappers'

'De Doortrappers', dat is de naam van de nieuwe fietsgroep van OpenJeHart en Mantelkring in Lelystad. Ook jij kan elke derde dinsdag van de maand meefietsen met dit geweldige nieuwe initiatief (met dank aan Aye Kampen).

Je kunt daarbij het volgende verwachten:

- Start om 11.00 uur bij de 'Hanzeborg'
- Afstand 40 tot maximaal 50 km
- Route afhankelijk van de windrichting
- E-bike en gewone fietsen kunnen mee
- Onderweg meerdere 'stopmomenten'
- Vaak pauzeren we voor koffie of een hapje

Aan alles is gedacht voor een onbezorgde tocht: abonnement op ANWB pechhulp voor fietsers, (elektronische) fietspomp en EHBO kitje.

**Meetrappen?** Geef je op via [events@lwpc.nl](mailto:events@lwpc.nl) of 088-7878988.

**Trap gezellig mee op:**



## Mantelzorger? Kom even tot rust in onze huiskamer



Als je mantelzorger bent ligt overbelasting steeds op de loer. Soms kun je wel even een adempauze gebruiken. Sinds kort is er deze mogelijkheid in Lelystad via een nieuw initiatief: Lelystads Ontmoeten, een huiskamer voor mantelzorgers.

Hier kun je met je zorgvrager een paar uurtjes terecht. Kom even op adem en deel je verhaal met gelijkgestemden. Of neem even tijd voor jezelf. Ga rustig boodschappen doen, een stukje wandelen of lekker sporten. De huiskamer voor mantelzorgers ontfermt zich ondertussen over jouw zorgvrager.

Meer info op: [www.lelystadsontmoeten.nl](http://www.lelystadsontmoeten.nl)

**LELYSTADS ONTMOETEN**  
*Huiskamer voor mantelzorgers*



### Ook meedoen aan onze activiteiten?

De uitnodigingen voor al onze leuke activiteiten toegestuurd krijgen? Schrijf je in voor gratis\* deelname via 088-7878988 of [events@lwpc.nl](mailto:events@lwpc.nl). Let op: aanmelding voor onze activiteiten vooraf is wel verplicht!

\*Alleen voor weekendactiviteiten vragen we een kleine bijdrage.



Onze agenda  
in Lelystad

**JULI, AUGUSTUS, SEPTEMBER 2024**

### Spetterende Zomer-3-daagse

25, 26 en 27 juli  
met gratis High Tea  
en optreden van  
De Topperz

## We zijn er voor jou!

**Maak kennis met ons GRATIS\* activiteitenprogramma**

\*Alleen voor weekendactiviteiten vragen we een kleine bijdrage.

Elke week:  
wandelen

Thema-  
bijeenkomsten:  
Rouw en verlies  
Een bordje vol,  
speciaal voor  
mantelzorgers

Leren  
tekenen  
als Escher

Jeu de  
Boules

**Lekker  
fietsen**

**OpenJeHart**

VERBINDT MENSEN

Toe aan nieuwe contacten? Bij OpenJeHart ontmoet je nieuwe mensen. Maak zelf een keuze uit de (gratis) activiteiten die jij leuk vindt.

[www.openjehart.nu](http://www.openjehart.nu)

**Mantelkring**

VERBINDT MENSEN

Wie zorgt er voor de mensen die zorgen? Bij Mantelkring ontmoet je andere mantelzorgers tijdens ontspannen, creatieve en leuke uitjes.

[www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl)

Bel ons op  
088-7878988

gemeente  
**Lelystad**



Juli

Compleet programma op rechterpagina

# zomer3daagse

25, 26 en 27 juli  
Atol Plaza, Schor 1-9

Augustus

## Leren tekenen als Escher

**LELYSTAD**

**6-8** 14.00 tot 16.00 uur

**DRONTEN**

**14-8** 14.00 tot 16.00 uur

**LELYSTAD**

**15-8** 14.00 tot 16.00 uur

**SWIFTERBANT**

**20-8** 19.00 tot 21.00 uur

**BIDDINGHUIZEN**

**22-8** 14.00 tot 16.00 uur

**LELYSTAD**

**29-8** 14.00 tot 16.00 uur



## Weekenduitje Jeu de boules

**LELYSTAD**

**25-8** 13.00 tot 16.00 uur

September

## Themabijeenkomst rouw en verlies



**LELYSTAD**

**2-9** 10.00 tot 12.00 uur

**LELYSTAD**

**6-9** 14.00 tot 16.00 uur

**LELYSTAD**

**10-9** 19.00 tot 21.00 uur

**DRONTEN**

**11-9** 14.00 tot 16.00 uur

**BIDDINGHUIZEN**

**24-9** 14.00 tot 16.00 uur

**SWIFTERBANT**

**24-9** 19.00 tot 21.00 uur

## Weekenduitje Film

**LELYSTAD**

**29-9** middag, tijd wordt nog bekend gemaakt

## Elke week: wandelen



**LELYSTAD**

**Maandag** 10.00 tot 11.00 uur  
Vertrekpunt: Wijkcentrum De Dukdalf

**Maandag** 10.00 tot 10.30 uur  
Vertrekpunt: Woonzorgcentrum Hanzeborg

**Maandag** 19.00 tot 20.00 uur  
Vertrekpunt: Woonzorgcentrum Hanzeborg

**Woensdag** 10.00 tot 10.30 uur  
Vertrekpunt: Woonzorgcentrum Hanzeborg

**Woensdag** 13.00 tot 14.00 uur  
Vertrekpunt: Natuurpark Lelystad

**Vrijdag** 10.00 uur tot 11.00 uur  
Vertrekpunt: Natuurpark Lelystad

25, 26 en 27 juli

Atol Plaza, Lelystad

# zomer3daagse



10.00 tot 11.00 uur  
**Kaarten met aquarelverf**

11.00 tot 12.00 uur  
**Zumba Gold**

10.00 tot 12.00 uur  
**Themabijeenkomst 'Opruimen' van hoofd en huis**

12.15 tot 13.00 uur  
**Wandelen**

13.30 tot 14.30 uur  
**3D/optische illusie tekenen**

13.30-15.30 uur  
**Creatief plein**



10.00 tot 11.00 uur  
**Versier een flesvaasje**

11.00 tot 12.00 uur  
**Yoga**

10.00 tot 12.00 uur  
**Bloem vouwen van oud papier/boek**

12.15 tot 13.00 uur  
**Wandelen**



13.30 tot 14.30 uur  
**Plantenterrarium maken**

14.30 tot 15.30 uur  
**Muziekbingo**

13.30-15.30 uur  
**Macramé een bloempothanger**



10.00 tot 11.00 uur  
**Kaarsen beschilderen**

11.00 tot 12.00 uur  
**Linedance**



10.00 tot 12.00 uur  
**Themabijeenkomst 'Een bordje vol'**

12.15 tot 13.00 uur  
**Wandelen**

13.30-15.30 uur  
**Spetterend optreden van De Topperz met High Tea**



Bijna al onze activiteiten zijn gratis. Alleen voor weekendactiviteiten vragen we een kleine bijdrage. Let op: aanmelding vooraf is wel verplicht! Meld je aan voor deelname via 088-7878988 of events@lwpc.nl.

Alles is gratis, aanmelden verplicht (ook de wandeling).