

Stichting Zomerschool voor Senioren Almere

Programma boekje 2013



De Stichting Zomerschool voor Senioren Almere (ZvS), waarin vertegenwoordigers van de drie ouderenbonden samenwerken met Stichting De Schoor, verzorgt ook dit jaar voor de 50-plussers van Almere een aantal activiteiten op het gebied van ontspanning, cultuur en educatie, inspanning en gezelligheid tijdens de zomermaanden juli en augustus.

Bij ontspanning kunt u denken aan het kijken naar een film, genieten van het optreden van een koor, een lekkere lunch of met de bus naar de Aardbeientuin en Bronkhorst, de Rotterdamse Haven en Futureland of naar Taman Indonesia.

Als u zich wilt inspannen kan dat tijdens (een van) de drie fietstochten, met altijd een educatief aspect, die we dit jaar vanuit de verschillende stadsdelen starten, of bij de workshop koken waarbij u het lunchbuffet gaat verzorgen voor een aantal mensen.

Ook tijdens de workshops digitale fotografie of Mindful Bewegen komt u vast tot nieuwe inzichten.

Omdat wij dit jaar ons 1e lustrum vieren hebben wij extra subsidie van de gemeente gekregen waardoor de projzen zeer aantrekkelijk zijn.

U kunt zich inschrijven voor een of meerdere activiteiten op de inschrijfmiddagen donderdag **20 juni** en dinsdag **25 juni 2013 tussen 13.00 en 15.00 uur** op de volgende locaties:

Stad:	Kerkcentrum De Lichtboog, Klokkeluidersstraat 10
Haven:	Buurtcentrum Corrosia, Markt 15
Buiten:	Buurtcentrum De Wieken, Wipmolenweg 54

Bovendien op dinsdag **25 juni tussen 10.00 en 12.00 uur** in restaurant De Ziel van zorgcentrum De Archipel in Literatuurwijk.

NB

Door onvoorziene omstandigheden kunnen altijd wijzigingen in het programma optreden. U wordt daar tijdig van op de hoogte gesteld.

PROGRAMMA 2013

Do 20-6

Inschrijfmiddag

voor de diverse activiteiten van de Zomerschool voor Senioren
op drie locaties

Tijd

Tussen 13.00 tot 15.00 uur

Locaties

Kerkcentrum De Lichtboog, Klokkeluiderstraat 10, A 'Stad

Buurtcentrum Corrosia, Markt 15, Almere Haven

Buurtcentrum De Wieken, Wipmolenweg 54, Almere Buiten

Di 25-6

Inschrijftend

voor de activiteiten van de Zomerschool voor Senioren

Tijd

Tussen 10.00 en 12.00 uur

Locatie

Restaurant De Ziel, Zorgcentrum de Archipel, Literatuuruijk

Poëziestraat

Di 25-6

Inschrijfmiddag

voor de activiteiten van de Zomerschool voor Senioren op drie locaties (zie 20-6)

Tijd

Tussen 13.00 en 15.00 uur

Locaties

zie donderdag 20-6

Bij inschrijving dient u contant te betalen of een bankoverschrijving af te geven!!

Leden van een ouderenbond krijgen 1 euro korting op de diverse activiteiten behalve op de dagtochten!

Inschrijfformulier Zomerschool voor Senioren Almere 2013

Dit formulier ingevuld meenemen naar de inschrijving

Ondergetekende geeft zich hierbij op voor de volgende activiteiten (z.o.z.) tijdens de Zomerschool voor Senioren 2013 in Almere

Naam:

Voorletters:

Geboortedatum:

Adres:

Postcode: Almere, wijk:

Telefoonnummer: **E-mailadres:**

Lid ouderenbond?*	0	ja	0	nee
--------------------------	---	-----------	---	------------

Bond: 0 **KBO** 0 **ANBO** 0 **PCOB**

Rollator/scootmobiel? 0 ja 0 nee

Dieet?	0	ja	0	nee
---------------	---	-----------	---	------------

Zo ja, een Dieet

* als lid van een ouderenbond ontvangt u 1 euro korting op alle activiteiten behalve op de bustochten

Z.0.Z.

	Dat	Activiteit	Locatie	Kstn
	09-7	Opening Zomerschool met lezing over het weer incl. lunch en een bijzonder optreden van La Donna Mobile	Archipel, De Ziel Literatuurwijk	€ 10,-
	11-7	Bustocht naar de Aardbeientuin en Bronkhorst	Busstation Het Oor	€ 38,-
	16-7	Koken met mannen (incl. lunchbuffet) Lunchbuffet met drankje	Stedenpunt	€ 2,- € 7,50
	16-7	Workshop Mindful Bewegen	Archipel, E. du Perronzaal	€ 2,50
	18-7	Fietstocht + en lunch bij Het Eksternest	Start: Het Eksternest	€ 12,50
	23-7	Bustocht: Havens van Rotterdam en Futureland (2° Maasvlakte)	Busstation Het Oor	€ 49,50
	25-7	Stadswandeling	Start: CASLA	€ 5,-
	25-7	Jeu de Boules	Concertmeester	€ 2,50
	30-7	Fietstocht incl. lunch	Start: ANNO	€ 7,50
	1-8	Koken voor mannen (incl. lunchbuffet) Lunchbuffet met drankje	Buurtcentrum Cobra	€ 2,- € 7,50
	01-8	Film	Archipel, E. du Perronzaal	€ 2,50
	06-8	Bustocht: Taman Indonesia	Busstation Het Oor	€ 38,-
	08-8	Workshop Digitale fotografie	Archipel, Slauerhoffzaal	€ 10,-
	08-8	Likeurproeverij	Archipel/De Ziel	€ 10,-
	13-8	Fietstocht met lunch bij Gateway Diner in het Beatrixpark	Start: McDonalds DoeMere	€ 12,50
	15-8	Feestelijke afsluiting met barbecue en een muzikaal optreden van Poldertranen	Het Eksternest	€ 15,-

Datum:

Handtekening deelnemer:

Betaald: **Euro**

Bankoverschrijving:



Ik(naam) heb me opgegeven voor:

	Dat	Activiteit	Locatie	Kstn
	09-7	Opening Zomerschool met lezing over het weer incl. lunch en een bijzonder optreden van La Donna Mobile	Archipel, De Ziel Literatuurwijk	€ 10,-
	11-7	Bustocht naar de Aardbeientuin en Bronkhorst	Busstation Het Oor	€ 38,-
	16-7	Koken met mannen (incl. lunchbuffet) Lunchbuffet met drankje	Stedenpunt	€ 2,- € 7,50
	16-7	Workshop Mindful Bewegen	Archipel, E. du Perronzaal	€ 2,50
	18-7	Fietstocht + en lunch bij Het Eksternest	Start: Het Eksternest	€ 12,50
	23-7	Bustocht: Havens van Rotterdam en Futureland (2° Maasvlakte)	Busstation Het Oor	€ 49,50
	25-7	Stadswandeling	Start: CASLA	€ 5,-
	25-7	Jeu de Boules	Concertmeester	€ 2,50
	30-7	Fietstocht incl. lunch	Start: ANNO	€ 7,50
	1-8	Koken voor mannen (incl. lunchbuffet) Lunchbuffet met drankje	Buurtcentrum Cobra	€ 2,- € 7,50
	01-8	Film	Archipel, E. du Perronzaal	€ 2,50
	06-8	Bustocht: Taman Indonesia	Busstation Het Oor	€ 38,-
	08-8	Workshop Digitale fotografie	Archipel, Slauerhoffzaal	€ 10,-
	08-8	Likeurproeverij	Archipel/De Ziel	€ 10,-
	13-8	Fietstocht met lunch bij Gateway Diner in het Beatrixpark	Start: McDonalds DoeMere	€ 12,50
	15-8	Feestelijke afsluiting met barbecue en een muzikaal optreden van Poldertranen	Het Eksternest	€ 15,-

Spelregels:

- Bij annulering is restitutie van de kosten mogelijk met een schriftelijke doktersverklaring, bij langdurige ziekte of bij een ziekenhuisopname. Bij afmelding voor een van de bustochten worden € 5,- administratiekosten berekend.
- Bij afmeldingen verzoeken wij u tijdig contact op te nemen met: **telefoon 06 2318 8610** of een e-mail te sturen naar zomerschoolvoorsenioren@gmail.com (bij afmelding op de dag van de activiteit vóór 8.30 uur bellen).
- De activiteiten kunnen alleen doorgaan bij voldoende aanmeldingen. Wanneer een activiteit niet doorgaat, krijgt u daarvan tijdig bericht.
- **Deelname aan de activiteiten geschiedt op eigen risico.**

Bereikbaarheid van de diverse locaties

Locaties	Adres	Bereikbaar met	Telefoon
Archipel/De Ziel/ Slauerhoffzaal en E.du Perronzaal	Poëziestraat, 1321 HT	Stadsbus 4	548 1700
De Toonladder/ Concertmeester	Kathleen Ferrierstraat	Stadbus 5	Via 06 231 88 610
Stedenpunt	Kampenweg 3, 1324 SB	Stadsbus 4	533 0195 of Via 06 231 88 610
Het Eksternest	Muiderweg 10, 1351 GJ		Via 06 231 88 610
Rest./café ANNO	Grote Markt, Almere Stad		Via 06 231 88 610
CASLA	Weerwaterplein 3, 1324 EE		Via 06 231 88 610
McDonalds DoeMere	Montrealstraat 120, 1334 KL (t.o. Ranzijn)		Via 06 231 88 610
Buurtcentrum Cobra	Hildo Kropstraat 8, 1328 BC Tussen de Vaarten		Via 06 231 88 610

Geldt mede als kwitantie:

Naam:

Betaald:euro

Bankoverschrijving:

Handtekening bestuur ZvS

Datum:

di 9 juli

Lunch

Tijd: 10.00 tot ca 16.00 uur
Locatie: Zorgcentrum De Archipel, Restaurant De Ziel
Kosten: € 20,- met lustrumkorting € 10,-

do 11 juli

Bustocht ‘Deksels dagje met aardbeien en Bronkhorst
s Morgens toeren naar de Aardbeientuin in Oene. Na de koffie op weg naar de warme lunch in Terwolde; u kunt kiezen uit 3 pannetjes met verschillende soorten vlees en vis. Vervolgens brengen wij een bezoek aan het knusse stadje Bronkhorst

Tijd: 8.00 uur vertrek vanaf busstation Het Oor; thuiskomst ca 17.30 uur
Kosten: € 45,-; met lustrumkorting € 38,-

di 16 juli

Koken met mannen
o.l.v. Dolf Adam kookt u gerechten voor het lunchbuffet

Tijd: 9.00 uur
Locatie: Buurtcentrum Stedenpunt
Kosten: € 2,- incl. lunchbuffet

di 16 juli

Lunchbuffet
U kunt genieten van de gerechten die tijdens het ‘Koken voor mannen’ zijn bereid

Tijd: 12.00 tot ca 13.30 uur
Locatie: Buurtcentrum Stedenpunt
Kosten: € 10,- met lustrumkorting € 7,50 incl. glas wijn

di 16 juli

workshop Mindful bewegen o.l.v. Annemarijn Oosterwelder
Mindful bewegen, met aandacht bewegen in hoofd en lijf! Dit is een frisse workshop waarover je veel over jezelf leert. Hoe adem ik, hoe ga ik om met mijn spanningen, heb ik een oordeel over mezelf en over anderen, hoe kan ik minder streng worden voor mezelf en voor anderen? Hoe kan ik hier beter mee leren omgaan, zonder bot over te komen? Hiermee gaan we aan de gang middels bewegen op muziek, eenvoudige rug-, schouder- en nek oefeningen, ontspanningsoefeningen, aandachtsoefeningen op de zintuigen en theorie met praktische voorbeelden over de mindfulness –principes. Ontdek hoe fijn het is te ervaren dat je niet de enige bent met problemen, hoe fijn het is om die ervaringen te delen en je verbonden te voelen in een fijne groep leeftijdgenoten.

Tijd:	14.00 - 16.00 uur
Locatie:	Zorgcentrum De Archipel, E. du Perronzaal
Kosten:	€ 7,50 met lustrumkorting € 2,50
do 18 juli	Fietstocht Start bij Het Eksternest met koffie; finish eveneens bij Het Eksternest met een lunch
Tijd:	10.00 tot ca 15.00 uur
Locatie:	Het Eksternest
Kosten:	€ 17,50 met lustrumkorting € 12,50
di 23 juli	Bustocht Havens Rotterdam en Futureland Rondvaart door de havens met koffie aan boord Lunch in Hotel Maritime Rondrit met gids door nieuwe Maasvlakte en bezoek aan Futureland met rondleiding Beloofd een zeer bijzondere tocht te worden.
Tijd:	8.30 uur vertrek vanaf busstation Het Oor; thuiskomst ca 18.30 uur
Kosten:	€ 54,50; met lustrumkorting € 49,50
do 25 juli	Stadswandeling o.l.v. Marijke Jansen
Tijd:	10.00 - 12.00 uur
Locatie:	Start bij CASLA met koffie
Kosten:	€ 10,- met lustrumkorting € 5,-
do 25 juli	Jeu de Boules start met een drankje in De Concertmeester
Tijd:	13.30 - 16.00 uur Let op begint wat eerder
Locatie:	Jeu de Boulesbaan bij zorgcentrum De Toonladder
Kosten:	€ 2,50
di 30 juli	Fietstocht Start bij ANNO met koffie; finish bij Jeugdland Stad met een lunch
Tijd:	10.00 tot ca 15.00 uur
Locatie:	Start bij ANNO, Grote Markt in Stad
Kosten:	€ 12,50 met lustrumkorting € 7,50

do 1 aug.	Koken met mannen o.l.v. Dolf Adam kookt u gerechten voor het lunchbuffet
Tijd:	9.00 uur
Locatie:	Buurtcentrum Cobra
Kosten:	€ 2,- incl. lunchbuffet
do 1 aug.	Lunchbuffet U kunt genieten van de gerechten die tijdens het ‘Koken voor mannen’ zijn bereid
Tijd:	12.00 tot ca 13.30 uur
Locatie:	Buurtcentrum Cobra
Kosten:	€ 10,- met lustrumkorting € 7,50 incl glas wijn
do 1 aug.	Film naar keuze Keuze uit de volgende films: Queen, Earth, Evita, The White Masai, March of the penquins, Mama Mia, Elisabeth I; meeste stemmen gelden
Tijd:	14.00 - 16.00 uur
Locatie:	Zorgcentrum De Archipel, E. du Perronzaal
Kosten:	€ 5,- met lustrumkorting € 2,50
di 6 aug.	Bustocht naar Taman Indonesia Koffie met gebak bij Het Wapen van Ens, vervolgens koffietafel in rest. De Beulacke in Wanneperveen en daarn bezoek aan dierenpark Tamar Indonesia in Kallenkote. Hier ziet u allerlei bijzondere dieren uit Indonesië en kunt u lekker rondsnuffelen.
Tijd:	9.00 uur vertrek vanaf busstation Het Oor; thuiskomst ca 17.30 uur
Kosten:	€ 43,- met lustrumkorting € 38,-
do 8 aug.	Workshop digitale fotografie o.l.v. Anita Riemersma
Tijd:	10.00 - 12.00 uur
Locatie:	Zorgcentrum De Archipel, Slauerhoffzaal
Kosten:	€ 15,- met lustrumkorting € 10,-

do 8 aug. Likeurproeverij
Willem Heuzinkveld vertelt u op een humoristische wijze allerlei achtergronden over de enorme verscheidenheid aan likeuren. In de pauze en na afloop mag u er ook vele proeven. Te denken valt aan Hansje in de kelder, Roosje zonder doornen, Kwartier na vijven, e.v.a. Ook zijn er niet-alcoholische en suikervrije producten aanwezig.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Locatie: Zorgcentrum De Archipel, Restaurant De Ziel
Kosten: € 15,- met lustrumkorting € 10,-

di 13 aug. Fietstocht met lunch bij Gateway
Tijdens de fietstocht brengen wij een bezoek aan het Zonne-eiland bij de Noorderplassen

Tijd: 10.00 tot ca 15.00 uur
Locatie: Start bij McDonalds DoeMere
Kosten: € 17,50 met lustrumkorting € 12,50

do 15 aug. Sluitting met barbecue en koor
Ons eerste lustrum gaan wij op een uitbundige wijze besluiten met een gezellige barbecue bij Het Eksternest en muzikale omlijsting door het koor Poldertranen.

Tijd: 12.00 tot ca 16.00 uur
Locatie: Het Eksternest
Kosten: € 25,- met lustrumkorting € 15,-

Het Bestuur van de Stichting Zomerschool voor Senioren Almere wenst u prettige zomermaanden en veel plezier bij de diverse activiteiten.

Telefonisch bereikbaar: 06-231 88 610
e-mail: zomerschoolvoorsenioren@gmail.com
Internet: www.zomerschoolvoorseniorenalmere.nl