

- [Dienst Vrije Tijd](#)



Voormalig OCMW-gebouw

Mechelsestraat 55
1840 Londerzeel

- 052 30 36 16
- vrijetijd@londerzeel.be
-

[meer contactgegevens](#)

Nieuws - Blijf op de hoogte

[Schrijf je in op onze nieuwsbrief!](#)

Ouderenweek: schrijf je in!



Gloednieuw weekprogramma

Van **maandag 15 november tot en met zondag 21 november 2021** is het Ouderenweek.

Dit jaar zonder het grote Seniorenfeest. In de plaats pakt de Gemeente Londerzeel uit met een gloednieuw programma tussen maandag 15 en vrijdag 19 november!

Elke 65-plusser (of wie in 2021 65 jaar wordt) kan **gratis deelnemen** aan een of meerdere activiteiten naar keuze uit het gevarieerde programma. Een toffe show, een creatieve workshop of samen bewegen? Bekijk het programma hieronder en geniet van een gezellig samenzijn onder leeftijdsgenoten.

Alle activiteiten vinden plaats in Londerzeel.

Maandag 15 november

Health scan

- 9 tot 10.30 uur - 1 deelnemer per kwartier (na reservatie bevestigen we telefonisch nog het precieze uur)
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Uitgebreide lichaamsanalyse waarbij de algemene gezondheid in kaart wordt gebracht.
- **Meer info:** [Ben jij gezond - Sportoase](#)

Easy fit

- 10.30 tot 11.30 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Groepsles op het droge waarbij gewerkt wordt aan algemene versterkingen van zowel bovenlichaam als onderlichaam. We werken met klein materiaal zoals handgewichtjes en rekkers. De "easy fit" is de eerste stap richting een klassieke BBB-les (bui, benen, billen).
- **Meer info:** [Easy fit - Sportoase](#)

Aqua senior

- 12 tot 12.45 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Een groepsles in ondiep water (1.30 m) specifiek gericht naar het doelpubliek senior. Specifieke bewegingen worden uitgevoerd aan een rustiger tempo met de focus op kracht, conditie en lenigheid.
- **Meer info:** [Aqua senior - Sportoase](#)



Show 'Sterren op de koersvloer'

- 14 uur tot 15.30 uur
- **Waar:** grote zaal in Gemeenschapscentrum Gerard Walschap, Sint-Jozefstraat 44
- **Wat:** De koers komisch bekeken, over Flandriens, wielerterroristen en nadarsletjes!
- **Meer info:** ['Sterren op de koersvloer' - Goeman Events](#)

Dinsdag 16 november

Cardio fit

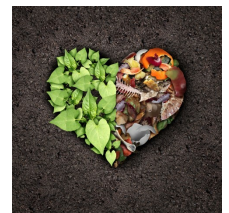
- 10 tot 11 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Groepsles waarbij de focus ligt op het trainen in een veilige en efficiënte hartslagzone en dit uiteraard ook onder supervisie van een coach.

Aqua senior

- 12 tot 12.45 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Een groepsles in ondiep water (1.30 m) specifiek gericht naar het doelpubliek senior. Specifieke bewegingen worden uitgevoerd aan een rustiger tempo met de focus op kracht, conditie en lenigheid.
- **Meer info:** [Aqua senior - Sportoase](#)

Workshop 'Composteren kan je leren'

- 13.30 tot 16.30 uur
- **Waar:** Comité Jean Pain, Holle Eikstraat 34
- **Wat:** Leer meer over het gebruik van compost, over moestuintjes en technieken in de kringlooptuin.
- **Meer info:** [Comité Jean Pain](#)



Optreden 'Just the Three of Us'

- 14.30 tot 16 uur
- **Waar:** De Kampanje, Brouwerijstraat 10
- **Wat:** Zot van muziek, zot van elkander en alle drie - Ben Crabbé, Filip Bollaert en Eric Melaerts - brengen ze een lijstje met favoriete songs en hun gitaar mee!
- **Meer info:** [Just the Three of Us - Liveconcerten.be](#)



Woensdag 17 november

Health scan

- 9 tot 10.30 uur - 1 deelnemer per kwartier (na reservatie bevestigen we telefonisch nog het precieze uur)
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Uitgebreide lichaamsanalyse waarbij de algemene gezondheid in kaart wordt gebracht.
- **Meer info:** [Ben jij gezond - Sportoase](#)

Easy fit

- 10.30 tot 11.30 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Groepsles op het droge waarbij gewerkt wordt aan algemene versterkingen van zowel bovenlichaam als onderlichaam. We werken met klein materiaal zoals handgewichtjes en rekkers. De "easy fit" is de eerste stap richting een klassieke BBB-les (buike, benen, billen).
- **Meer info:** [Easy fit - Sportoase](#)

Aqua senior

- 12 tot 12.45 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Een groepsles in ondiep water (1.30 m) specifiek gericht naar het doelpubliek senior. Specifieke bewegingen worden uitgevoerd aan een rustiger tempo met de focus op kracht, conditie en lenigheid.
- **Meer info:** [Aqua senior - Sportoase](#)

Voorstelling 'Tijd van toen'

- 14 tot 15.30 uur
- **Waar:** grote zaal in Gemeenschapscentrum Gerard Walschap, Sint-Jozefstraat 44
- **Wat:** Poëzie, liedjes, muziekjes en verhalen uit vervlogen tijd.
- **Meer info:** [Tijd van toen - Kip van Troje](#)



Donderdag 18 november

Workshop: Borduren op papier

- 9 tot 12 uur
- **Waar:** tentoonstellingszaal in Gemeenschapscentrum Gerard Walschap, Sint-Jozefstraat 44
- **Wat:** Met naald en draad tekenen op papier. Je maakt een hippe poster en decoreert een schetsboekje met borduurgaren.
- **Meer info:** [Workshops voor volwassenen \(borduren op papier\) - Vive la fleur](#)

Cardio fit

- 9 tot 10 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Groepsles waarbij de focus ligt op het trainen in een veilige en efficiënte hartslagzone en dit uiteraard ook onder supervisie van een coach.

Easy fit

- 10 tot 11 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Groepsles op het droge waarbij gewerkt wordt aan algemene versterkingen van zowel bovenlichaam als onderlichaam. We werken met klein materiaal zoals handgewichtjes en rekkers. De "easy fit" is de eerste stap richting een klassieke BBB-les (buik, benen, billen).
- **Meer info:** [Aqua senior - Sportoase](#)

Pilates

- 11 tot 12 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Groepsles met algemene aandacht voor de ademhaling en het versterken van buik- en rugspieren.
- **Meer info:** [Pilates - Sportoase](#)

Workshop: Mozaïek

- 13 tot 16.30 uur
- **Waar:** tentoonstellingszaal in Gemeenschapscentrum Gerard Walschap, Sint-Jozefstraat 44
- **Wat:** Deze workshop geeft kleur aan je dag! Met glazen mozaïeksteentjes maak je een kleurrijk patroon voor een (houten) dienblad van 21 op 30 cm. Leuk voor jezelf of als cadeautje voor de feestdagen.

Workshop: Elektrisch fietsen

- 13.30 tot 17 uur
- **Waar:** grote zaal in en parking aan Gemeenschapscentrum Gerard Walschap, Sint-Jozefstraat 44
- **Wat:** Een initiatieles voor wie de aankoop van een elektrische fiets overweegt, maar nog nooit met eentje reed of voor wie al een e-bike heeft maar zich niet zeker in het verkeer voelt.
- **Meer info:** [Initiatie elektrische fiets - Veelo](#)



Vrijdag 19 november

Health scan

- 9 tot 10.30 uur - 1 deelnemer per kwartier (na reservatie bevestigen we telefonisch nog het precieze uur)
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Uitgebreide lichaamsanalyse waarbij de algemene gezondheid in kaart wordt gebracht.

- **Meer info:** [Ben jij gezond - Sportoase](#)

Yin yoga

- 10.30 tot 11.30 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Groepsles waarbij we de flexibiliteit van ons lichaam vergroten en waarbij we ons lichaam ook leren om te ontspannen.

Aqua senior

- 12 tot 12.45 uur
- **Waar:** Sportoase De Lijster, Lijsterstraat 1
- **Wat:** Een groepsles in ondiep water (1.30 m) specifiek gericht naar het doelpubliek senior. Specifieke bewegingen worden uitgevoerd aan een rustiger tempo met de focus op kracht, conditie en lenigheid.
- **Meer info:** [Aqua senior - Sportoase](#)

Volkspelennamiddag

- 13.30 tot 16.30 uur
- **Waar:** grote zaal in Gemeenschapscentrum Gerard Walschap, Sint-Jozefstraat 44
- **Wat:** Met 8 volksspelen een vrolijke namiddag beleven met een competitie waarbij we op zoek gaan naar de volkssportkampioen! Plezier gegarandeerd met spelen uit lang vervlogen tijden.
- **Meer info:** [Volksspelen - Sportievak](#)



Gratis deelname!

Alle Londerzeelse 65-plussers (of wie in 2021 65 jaar wordt) kunnen gratis deelnemen aan alle activiteiten. Je kan ook deelnemen aan meerdere activiteiten.

De bewoners van de woonzorgcentra in Londerzeel kunnen genieten van een apart aanbod.

Coronamaatregelen

Alle activiteiten worden coronaveilig georganiseerd.

Breng voor de zekerheid een mondkapje mee.

Ben je ziek of verkouden? Blijf dan thuis en breng ons op de hoogte via vrijetijd@londerzeel.be. Dan kan iemand anders nog in jouw plaats deelnemen.

Vervoer

Ben je niet goed ter been? Geraak je niet ter plaatse? Dan kan je gebruik maken van een vervoerdienst aan een kleine vergoeding.

Vraag deze vervoerdienst aan bij je inschrijving voor een activiteit. Het Zorgloket neemt contact met je op om de praktische details te regelen.

Schrijf je in!

Schrijf je in **uiterlijk zondag 7 november 2021** via het e-loketformulier hieronder of via de dienst Vrije Tijd op 052 30 36 16.

Is een activiteit volzet? Dan staat bij deze activiteit of het mogelijk is om je in te schrijven op de wachtlijst. Komt er een plaatsje vrij, dan word je hierover gecontacteerd.

Wil je meerdere personen inschrijven? Vul dan telkens een nieuw formulier in.



De Ouderenweek wordt georganiseerd in samenwerking met Sportoase.