

# Wat?!

Meedoen & sport  
**triade**

# Waar?!

# Wanneer?!

oktober t/m december 2019

Iets actiefs doen, iets leren of lekker sporten is leuk. Wat ga jij doen?

Zoek hier je activiteit!

# super COOL!

wat	waar	wanneer	info
Voetbal	Almere	okt	meedoen@supercoolalmere.nl
Karate	Almere	nov / dec	meedoen@supercoolalmere.nl
Dansen	Noordoostpolder	okt / dec	meedoen@supercoolalmere.nl
Bootcamp	Lelystad	okt / nov	chuitinga@triade-flevoland.nl
Handboogschieten	Lelystad	nov / dec	chuitinga@triade-flevoland.nl



## Vet Lekker Halloween

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd het kapje van de paprika's en verwijder de pitjes. Bak het gehakt, samen met de andere ingrediënten. Snijd met een scherp mes ogen, een neus en mond uit de paprika. Zet de paprika's in een ovenschaal of op een bakplaat en in de oven voor 20 minuten.

- 4 paprika's
- 300 gr gehakt
- 4 eetlepels kaas
- 125 gr champignons
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 uitje
- 1 klein blikje mais
- 125 gr ontbijtspek

## Pietendisco

waar Ac Rondo, Almere  
 wanneer Zaterdag 30 november 2019  
 Info meedoenensport@triade-flevoland.nl



## Kerst viering

waar Lelystad  
 wanneer 22 december 2019  
 info Meedoenensport@triade-flevoland.nl



Kom onze sporters aanmoedigen!

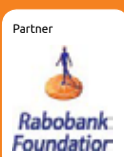
## Special Olympics Regionale Spelen

Almere, 2 & 3 november 2019

Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinplein 4, beide dagen van 9.00 tot 16.00 uur

Atletiek                      Dans                      Handbal  
 Bocce                        Gymnastiek            Zaalhockey  
    Zwemmen

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



# Wij zijn Meedoen & Sport! Wat kunnen we voor jou betekenen?



## Zeewolde

### Grenzeloos Bewegen



Waar: AV Zeewolde Kluunpad 21 Zeewolde  
Wanneer: elke maandagavond  
Info: grenzeloosbewegen@avzeewolde.nl

## Lelystad



### Atletiek

Waar: AV Spirit  
Wanneer: elke maandag  
Tijd: 19.00 - 20.00 uur  
Info: meedoenensport@triade-flevoland.nl

## Almere



### Beleef 't mee

Waar: AC Rondo  
Wanneer: 2<sup>de</sup> donderdag van de maand  
Hoe laat: 19.00 - 21.00 uur  
Kosten: € 7,50

## NOP/Urk

### Wandelen bij AV NOP



Waar: AV NOP, Banterweg 2, Emmeloord  
Wanneer: elke dinsdagavond  
Tijd: 19.00 - 20.00 uur  
Info: sandra.schrijver@planet.nl

### Darten



Waar: Dartclub Koops Horeca, Wilgenlaan 16, Emmeloord  
Wanneer: maandagavond om de week  
Hoe laat: 19.15 - 20.30 uur  
Info: Jantje Koops jantjekoops@gmail.com

### Mixed sport & dans



Waar: AC Peppelrode, Wilgenlaan 2 Emmeloord  
Wanneer: elke donderdag  
Hoe laat: 19.00-20.00 uur  
Kosten & info: info@fit-arrangement.nl

### Korfbal



Wat: G-afdeling bij korfbalvereniging Emmeloord.  
Waar: Banterweg 2B, Emmeloord  
Wanneer: vanaf oktober elke maandagavond. Van oktober tot april oefenen we in de sporthal.  
Hoe laat: 18.00 - 19.00 uur.  
Kosten: € 27,50 per kwartaal

### MUZIEK OP MAAT



Wat: samen muziek maken  
Waar: Paddestoel Espelerlaan 76, Emmeloord  
Info: muziekopm@hotmail.com

### Inloophuis de Boei op AC Peppelrode



Inlooptijden dinsdag en vrijdag van 17.00 uur tot 21.30 uur  
Zaterdag 12.00 uur tot 20.00 uur  
Kosten per keer € 3.50, je kan ook een 10-strippenkaart kopen voor € 35,00  
Opgeven bij Truuske Wenker, tel 06-51028202 of email twenker@triade-flevoland.nl



### Koffiecafé

Waar: AC Schoener  
Wanneer: elke vrijdag  
Tijd: 19.30 - 21.30 uur  
Kosten: € 2,50  
Info: koffiecafe@hotmail.com



### Game Avond

Waar: Karveel 39-15,8231 DN Lelystad  
Wanneer: tweede dinsdag van de maand  
Tijdstip: 18.00 - 21.00 uur  
Info: meedoenensport@triade-flevoland.nl



### Paardrijden

Waar: Manage Lelystad (Runderweg)  
Wanneer: elke maandagavond  
Hoe laat: 19.00 - 20.00 uur  
Kosten: € 24,75 p.m.  
Info: reneedijk@kpnmail.nl



### Triade Zanggroep

Waar: AC Schoener, Lelystad  
Wanneer: om de donderdag  
Hoe laat: 19.00 - 20.00 uur  
Kosten: € 0,50  
Info: mm.tuynman@solcon.nl



### Bijbelclub

Waar: AC Schoener, Lelystad  
Wanneer: om de dinsdag  
Tijd: 19.30 - 20.00 uur  
Info: Beattefrankema@kpnplanet.nl



### Computerclub

Waar: Plein 201 Gebouw Hanzeborgh, Koningsbergenstraat 201  
Wanneer: elke donderdag  
Tijd: 19.30 - 21.00 uur  
Info: meedoenensport@triade-flevoland.nl



### Time out disco

Waar: Man At Work; Grote Markt, Almere  
Wanneer: 2e vrijdag van de maand  
Hoe laat: 19.30 - 22.30 uur  
Kosten: € 5,00 met 1 drankje



### Koffiecafé

Waar: AC Rondo  
Wanneer: elke dinsdagavond  
Hoe laat: 19.30 - 21.30 uur  
Kosten: € 10 per maand



### De Kring

Waar: AC Rondo, Almere  
Wanneer: maandagavond om de week  
Hoe laat: 19.00 - 20.00 uur  
Info: 06 - 20584506  
m.westerman.1@kpnmail.nl



### Bowlen

Waar: Trekweg 31, 1338 GA Almere  
Wanneer: zaterdag, de even weken  
Hoe laat: 12.00 - 14.00 uur  
Kosten: € 9,50. Zelf drinken kopen  
Info: willemwilbrink@kpnmail.nl

## Dronten



### Badminton, Darten, Flevostar-Tennis, Rolstoelbasketbal & Voetbal

Waar: in de sporthallen van 't Dok aan de Educalaan 30 8251CC Dronten.  
Wanneer: elke woensdagavond 18.30 en 21.00 uur.  
Tennis op vrijdag van 17.15 - 18.30 uur.  
Info: secretariaat@scflevostar-dronten.nl

## Meedoen & sport: neem contact met ons op:

Cathy Huitinga beweegagoog	chuitinga@triade-flevoland.nl 06 138 71 752	Supercool	Lelystad Dronten
Helien Kasper beweegagoog	hkasper@triade-flevoland.nl 06 821 44 990	Supercool	Noordoostpolder
Mirjam van Amerongen bewegingstherapeut	mvamerongen@triade-flevoland.nl 06 207 86 752	Z6 Actief	Flevoland
Ramona Verbeek coördinator vrijetijd	rverbeek@triade-flevoland.nl 06 104 75 988	Meedoen Beleef & beweeg in de huiskamer	Flevoland
René Langeslag coördinator vrijetijd	rlangeslag@triade-flevoland.nl 06 204 04 114	Vitaliteit Vet Lekker Koffie & Donuts Leefstijlscan	Flevoland
Shirley Schiltmeijer beweegagoog	sschiltmeijer@triade-flevoland.nl 06 130 90 643	Supercool Aangepast sporten	Almere

