

Velsen Actief & Gezellig Nieuwsbrief



Hopelijk hebben jullie allemaal een leuke vakantie gehad! Misschien ben je nog weggeweest of heb je van het koele zomerweer in ons eigen lage landje genoten? Gelukkig hebben we van oudsher altijd een mooie herfst en dus kunnen we in september nog nagenieten van mooi nazomerweer.

En wat kun je dan het beste doen? Naar één van de leuke activiteiten die Velsen Actief & Gezellig organiseert. Je leest hier alles over in deze nieuwsbrief.

Agenda September

Datum	Tijd	Activiteit
maandag 4 september	13:00	Loop je Mee? IJmuiden. Vanuit Sluis 751
dinsdag 5 september	13:30	Wandelen met Een Scheutje Zen.
donderdag 7 september	10:30	Loop je Mee? Velsen-Noord
maandag 11 september	13:00	Loop je Mee? IJmuiden. Vanuit Sluis 751
donderdag 14 september	10:30	Loop je Mee? Velsen-Noord
zondag 17 september	11:00-13:00	Tour du paddenstoel, Santpoort-Noord
maandag 18 september	13:00	Loop je Mee? IJmuiden. Vanuit Sluis 751
dinsdag 19 september	13:30	Wandelen met Een Scheutje Zen.
woensdag 20 september	15:00-17:00	Fietsclub Velsen. Santpoort-Noord
donderdag 21 september	10:30	Loop je Mee? Velsen-Noord
maandag 25 september	13:00	Loop je Mee? IJmuiden. Vanuit Sluis 751
donderdag 28 september	10:30	Loop je Mee? Velsen-Noord
donderdag 28 september	13:00-14:00	(Stoel) Yoga IJmuiden

Activiteiten Velsen Actief & Gezellig

Loop je Mee? IJmuiden. Vanuit Sluis 751



Vanaf maandag 12 december organiseert Stichting Welzijn wekelijks een wandeltocht. Deze start elke maandag om 13.00 uur vanuit Sluis 751 (Lange nieuwstraat 751) ongeveer anderhalf uur door de omgeving. Deze tocht heet Loop je mee?" en is een gezellige, laagdrempelige wandeling voor iedereen.

Geïnteresseerden kunnen naar De Sluis komen om 13.00 uur. Na de wandeling is er gratis koffie en gezelligheid aldaar. Eens in de zoveel tijd hebben zijn er ook speciale thema wandelingen. Dan gaat de groep bijvoorbeeld een tentoonstelling bezoeken of er komt een speciale gast om iets te vertellen over de cultuur en historie van IJmuiden.

Wandelen met een Scheutje Zen



Elke even week starten we om 15 uur bij de duiningang Heerenduinen in IJmuiden. We lopen dan 1,5 tot 2 uur in een langzaam tempo. Dit kan het strand zijn, bos of duin. Voor mindervaliden is het niet mogelijk om mee te lopen.

Maar wat is een wandeling met een scheutje zen? Tijdens de wandeling beleef je de natuur en stel je jezelf in stilte vragen. Hoe vind jij rust als je wandelt? Sta je wel eens stil om te ontdekken hoe ver je kan kijken? Voel je wel eens de grond onder je veranderen, merk je dan op wat het met je doet? Wat je ruikt als je loopt in het bos, duin of in de stad? Dat soort vragen gaan we voor onszelf beantwoorden tijdens deze wandelingen.

De wandelingen doen we bijna altijd in stilte. Soms delen we momenten. We staan ook stil om te ontdekken, te schrijven en voelen.

Aanmelden via besseling@welzijnvelsen.nl of 06-59960170

Loop je Mee? Velsen-Noord Vanuit de Stek



Stichting Welzijn organiseert elke donderdag een wandeltocht vanuit Wijkcentrum De Stek in Velsen-Noord. Het is een wandeling van ongeveer anderhalf uur door de omgeving. Deze tocht heet Loop je mee?" en is een gezellige, laagdrempelige wandeling voor iedereen.

Mensen die het leuk lijkt, kunnen naar De Stek komen om 10.30 of naar De schulpen om 10.35. Na de wandeling is er koffie en gezelligheid (niet inbegrepen). Eens in de zoveel tijd zijn er ook speciale thema wandelingen. De groep gaat dan bijvoorbeeld een tentoonstelling bezoeken of er komt een speciale gast om iets te vertellen over de cultuur en historie van de omgeving.

Voor mensen die slechter ter been zijn, is het ook mogelijk om thuis opgehaald te worden.

BOSWANDELING #1 TOER du Paddenstoel



Op zondag 17 september om 11 uur gaat er een prachtige, gratis herfstwandeling van start. We verzamelen dan bij de duiningang Duin en voor een heuse Toer du Paddenstoel. Onder deskundige leiding van Tomas gaan we de wondere en geheimzinnige wereld van de paddenstoel betreden. Hij is kweker en kenner van schimmels al van kinds af aan. Je leert alles over paddenstoelen waar en hoe ze groeien, welke je wel en niet kunt eten en waarom schimmels zo ontzettend belangrijk zijn voor elk ecosysteem. De wandeling is gratis. Na de wandeling is er ook nog gelegenheid om Tomas zijn zelfgekweekte eetbare paddenstoelen te proeven en met elkaar een praatje te maken.

Dus, waar wacht je op? Ga met Tomas mee en ontdek de schimmels in het bos, de weinig zichtbare maar onmisbare schakel in ons ecosysteem!

FIETSCLUB VELSEN



Vorige maand is de club begonnen. Deze maand rijden we weer uit; namelijk op woensdag 20-09 om 15.00 uur vanaf Het Terras in Santpoort-Noord. Wandelen is leuk, maar wij houden ook erg van fietsen. In en om Velsen zijn zoveel leuke routes! Maar het is niet zo leuk om in je eentje te fietsen. Daar hebben wij iets op bedacht; Fietsclub Velsen. Een leuke club met een actieve app-groep. Elke maand bedenkt een lid de fietsroute (die ongeveer 2 uur duurt).

Voor september heeft Agnes een leuke route bedacht die we met zijn allen gaan rijden. Wil je mee? Meld je even aan, en geef hierbij ook aan of je bij de app-groep wilt.

Wil je je opgeven of meer informatie? mail: velsenactiefgezellig@hotmail.com of bel Jeroen 06-59960170

(Stoel) Yoga voor iedereen



- Waar? IJmuiden, Seniorencentrum Zeewijk
- Wanneer? Vanaf donderdag 28 september t/m 27 juni
- Hoe laat? 13.00-14.00 uur
- Hoe lang? 60 minuten, daarna koffiedrinken
- Kosten? €120 voor 35 lessen (inclusief 20 consumpties)

Stoelyoga is een vorm van yoga die je meestal zittend op een stoel beoefent, maar soms ook staand achter een stoel (indien mogelijk). De oefeningen bestaan uit het opzoeken van fysieke houdingen, maar ook adem en meditatieoefeningen.

Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Kun je de oefeningen doen zonder stoel? Dit is ook mogelijk. Alle oefeningen zijn geschikt voor, met of zonder stoel. Het is dus reguliere en aangepaste yoga in 1 en inclusief voor iedereen!

Aanmelden kan via: velsenactiefgezellig@hotmail.com

of bel Jeroen 06-59960170

Scotmobielclub Velsen



De Scootmobielclub Velsen heeft al bijna 20 leden. Maar er is altijd ruimte voor vers bloed.

Heb je een 15km scootmobiel en hou je van gezelligheid? Meld je dan nu aan!

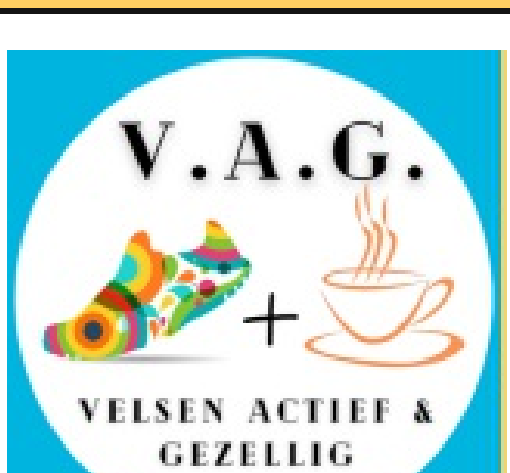
De Scootmobielclub bestaat nu al een jaar en de leden doen allerlei leuke dingen samen. Ze hebben een eigen appgroep en spreken regelmatig met elkaar af. Voorheen was er altijd een vaste datum en tijd, namelijk woensdag 13:00 uur, maar vanaf nu kun je je aanmelden bij Velsen Actief & Gezellig of direct bij Els Vlieland (van de Scootmobielclub). Dan word je via de appgroep op de hoogte gehouden wanneer de club uit rijden gaat.

en we houden je op de hoogte via een andere manier bv telefonisch of via mail. Wat jou voorkeur heeft.

Dus voorzeker niet en meld je nu aan via elsvlieland65@gmail.com

Kijk voor meer informatie ook eens op onze [Facebook Pagina](#)

Velsen Actief & Gezellig V.A.G.



Velsen Actief & Gezellig is een platform voor volwassenen. Er worden gezellige bewegingsactiviteiten georganiseerd en het platform is een dienst van Welzijn Velsen.

Aanspreekpunt voor dit platform is:

Jeroen Besseling

Contact:

Tel: 06-59960170

[Mailadres](#)

[Facebook pagina](#)