

Annemiekes rondje met Cora Lastdrager

Elke donderdag slaat Cora Lastdrager samen met andere 60-plussers een balletje bij OldStars tennis. Tijdens haar wandeling met wethouder Annemieke Messelink-Dijkstra vertelde ze enthousiast dat dit voor haar hét moment in de week is om lekker te bewegen en bij te praten met andere Lelystedelingen.



Cora is al een tijdje met pensioen, maar ze verveelt zich nooit. Sterker nog: ze is juist blij dat ze nu meer tijd heeft voor leuke dingen. Zoals OldStars tennis bij tennisvereniging ITL in Lelystad. Toen ze een oproepje voor OldStars in de Flevopost zag staan, dacht ze: dát is iets voor mij. Na de eerste keer was ze meteen verkocht. “Er moet heel wat gebeuren, wil ik niet gaan”, lacht ze.

Speciale clinics voor 60-plussers

De clinics van OldStars tennis zijn speciaal voor mensen van 60 jaar en ouder. Ervaring is niet nodig. Een flinke dosis enthousiasme is meer dan genoeg. Iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen. De ervaren trainers van ITL geven handige tips en zorgen ervoor dat senioren op een gezonde manier en zonder blessuregevaar kunnen bewegen. “Meestal krijgen we eerst een halfuurtje les”, vertelt Cora. “Daarna kun je samen een wedstrijdje spelen. Je hoeft niet lid te worden van ITL om mee te kunnen doen met OldStars. Per keer betaal je € 3,25. Dus

als je een keer niet kunt, hoeft je ook niet te betalen.”

Na het sporten blijft Cora graag nog even voor de Derde Helft, want elke donderdagochtend wordt de kantine van ITL omgetoverd tot een ontmoetingsplek voor 55-plussers. Er is dan van alles te doen. Behalve tennissen kun je ook jeu-de-boules, darten, sjoelen, kaarten of bordspelletjes doen. Omdat Cora al getennist heeft, drinkt ze meestal alleen een kopje koffie. “Dat is altijd ontzettend gezellig”, zegt ze. “Iedereen is heel aardig en nieuwelingen worden met open armen ontvangen. Daarom zeg ik tegen iedereen die zich weleens eenzaam voelt: kom een keer langs. Je bent van harte welkom!”

Meer weten?

Elke donderdag tussen 9.30 en 12.00 uur kun je meedoen aan OldStars en De Derde Helft bij tennisvereniging ITL aan de Houtribweg 10 in Lelystad. Wil je meer weten? Bel of mail dan naar Roelof Schraa: 06 22 66 80 70 of r.schraa@hotmail.com.



In samenwerking met ITL. OldStars tennis is een initiatief van Het Nationaal Ouderenfonds en partners Menzis en het Ministerie van VWS. De Derde Helft is een initiatief van Het Nationaal Ouderenfonds en de Vriendenloterij.

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID
LELYSTAD**

www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid
#eentegeneenzaamheidlelystad