



*Belangenvereniging voor senioren sinds 23 oktober 1982*

# BULLETIN

## Februari 2025



**Secretaris:** Annemieke Ester 0320 - 22 29 85

**Postadres:** KBO Lelystad, Beukenhof 256, 8212 EE Lelystad

**E-Mail:** [annemieke.ester@outlook.com](mailto:annemieke.ester@outlook.com)

**Website:** [www.kbo-flevoland.nl/lelystad](http://www.kbo-flevoland.nl/lelystad)

**KVK-nummer:** 50902121

**Het volgende Bulletin verschijnt op 26 februari**

# Bestuur

Voorzitter	<b>Koos de Groot</b>	0320 - 25 08 77 <a href="mailto:jmgroot1942@gmail.com">jmgroot1942@gmail.com</a>
Secretaris	<b>Annemieke Ester</b>	0320 - 22 29 85 <a href="mailto:annemieke.ester@outlook.com">annemieke.ester@outlook.com</a>
<b>Postadres</b>	<b>KBO Lelystad</b>	<b>Beukenhof 256 8212 EE Lelystad</b>
Penningmeester	<b>Juan Dirksz</b>	0320 - 25 86 99 <a href="mailto:j.dirksz@upcmail.nl">j.dirksz@upcmail.nl</a>
Lief en Leed	<b>Hanneke Bakker</b>	
Activiteiten	<b>Piet Groen</b>	0320 - 25 88 60 <a href="mailto:activiteitenkboleystad@gmail.com">activiteitenkboleystad@gmail.com</a>
Communicatie	<b>Vacature</b>	

## Ondersteuning

Ledenadministratie	<b>Onno Rutte</b>
Belastingen & Toeslagen	<b>Jaap Broskij</b> <b>Gerhard Visschedijk</b> <b>Piet Groen</b>
Webbeheerder	<b>Michiel de Graaff</b>
Geestelijk adviseur	<b>Anne-Marie Swater</b>

## Website

[www.kbo-flevoland.nl/lelystad](http://www.kbo-flevoland.nl/lelystad)

## Bankrekening

**NL86 RABO 0186 7296 18 t.n.v. KBO Lelystad**

Het lidmaatschap voor 2024 is € 30,00 per lid  
KBO Lelystad is, als afdeling in KBO Flevoland, een ANBI

## Collectieve Zorgverzekering

Zilveren Kruis tel. **071 - 751 0052**  
Collectiviteitsnr. 207 088 614



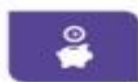
Wonen



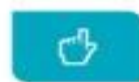
Welzijn en Zorg



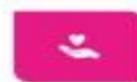
Veiligheid



Koopkracht



Digitalisering



Zingeving

## Colofon

Het Bulletin is een uitgave van KBO Lelystad in een oplage van 325 exemplaren. Met het landelijke 'ONS Magazine voor senioren' wordt het Bulletin 11x per jaar bezorgd bij onze leden en relaties. Leden en relaties met een e-mailadres in onze ledenadministratie ontvangen het Bulletin met de Digitale Nieuwsbrief ook per mail.

Redactie en vormgeving: Koos de Groot en Piet Groen

Aanspreekpunt en klachten over de bezorging: Jan Hart tel. 06 - 182 159 74

## Inhoud

KBO Lelystad	2
Bestuurstafel	3
Bestuurstafel Vervolg	4
Het OSOL	5
Rondleiding in kerk in Almere	5
Ouder worden en nieuwe mogelijkheden	6
Ervaar het OV	7
Penningmeester	7
Krachtig ouder worden	8
Filmmiddag	9
Resto van Harte	9
Algemene Leden Vergadering en Bingo	9
Staties rondom Pasen	9
Naar het Oorlogs- museum in Medemblik	10
Rijbewijs- keuringen	10
Nieuws uit de afdeling	12

## Van de bestuurstafel

Het een goede en mooie gewoonte om, niet alleen onze leden maar ook onze adverteerders en relaties, bij het aanvangen van het nieuwe jaar elkaar oprecht te wensen:

**Een Zalig of Gelukkig Nieuwjaar, in vooral een goede gezondheid en dat u voluit mag genieten van die dingen waartoe u nog in staat bent.**

Alweer is een jaar voorbij, een jaar waar we zelfstandig verder moesten na het uiteenvallen van de Unie-KBO. Voor de landelijke belangenbehartiging zijn wij binnen KBO-Flevoland bezig een goede samenwerking te creëren met de Noordelijke KBO's. We hebben ook mooie contacten met de meeste provinciale KBO's om op een of andere manier de belangen van ouderen in Den Haag bij regering en leden van de Tweede Kamer kenbaar te maken. De samenwerking wordt gebundeld in een samenwerkingsverband onder de naam van "Senioren Netwerk Nederland". Het gaat zelfs zo goed dat andere organisaties de provinciale KBO's vragen om ook toegelaten te worden tot dit samenwerkingsverband. Een mooie ontwikkeling om namens een heleboel senioren te mogen praten.

December en januari waren een paar drukke maanden met leuke en belangrijke bijeenkomsten. Was het Kerstdiner de laatste jaren zeer in trek, nu is ook de Kerstviering op onze vertrouwde locatie weer in ere hersteld. Op verzoek van enkele leden hebben we op 18 december weer een Kerstviering georganiseerd, deze werd boven verwachting heel goed bezocht en er was een gezellige sfeer. De aanwezigen vroegen ons om volgend jaar weer zo'n middag te organiseren.

*Vervolg op pagina 4*

## Agenda

### Februari

- 4 Ervaar het Openbaar Vervoer
  - 5 Krachtig ouder worden
  - 10 Rondleiding in kerk in Almere
  - 12 Filmmiddag in de kerk
  - 27 Jaarvergadering PCOB
- ### Maart
- 4 Resto van Harte
  - 12 Algemene Leden Vergadering
  - 27 Staties rondom Pasen PCOB

### April

- 9 Dagtocht naar Oorlogsmuseum in Medemblik  
*(onder voorbehoud)*

De Nieuwjaarsreceptie op 8 januari was weer een schot in de roos met een grote opkomst om elkaar de beste wensen te geven voor het komende jaar 2025.

Op deze middag maakte de voorzitter bekend dat hij in de komende Algemene Leden Vergadering in maart zijn functie ter beschikking stelt. Na 9 jaar is nu de tijd aangebroken dat iemand anders aan het roer komt met nieuwe inzichten. Iemand die nieuwe wegen weet te vinden om vooral de jongere senioren te interesseren om deel uit te maken van onze afdeling.

Wij hopen van harte dat er iemand opstaat die het stokje gaat overnemen. Op dit moment is er nog geen vervanger beschikbaar maar we blijven hopen dat het toch goed gaat komen.

Op woensdag 15 januari werd een middag georganiseerd door de werkgroep van de H. Norbertus Parochie en de KBO met als thema "Zin in ouder worden". De gespreksleidster Marie-José Dusseldorp wist iedereen met een inspirerend betoog mee te nemen en was na afloop zeer verheugd dat de aanwezigen zo geïnteresseerd waren en intensief met de discussie meededen.

Afgelopen vrijdag was er een interessante bijeenkomst met als onderwerp "Vitaal ouder worden" in de KUBUS georganiseerd door de GGD, waar ook de KBO via het OSOL zijn medewerking aan heeft gegeven. Weer een goed bezochte bijeenkomst waar veel onderwerpen werden behandeld waarbij de vitaliteit en de gezondheid van ouderen werden behandeld. Deze bijeenkomst werd op een leuke manier aan elkaar gekoppeld door het opvoeren van kleine toneelstukjes waarbij ook de zaal werd betrokken. Lokaal zijn we binnen het OSOL een belangrijke partner en dat willen wij graag zo houden.

Waar we trots op zijn is de positieve ontwikkeling van onze wekelijkse SOOSmiddagen op maandagmiddag in de Petruskerk. Momenteel hebben we 47 mensen ingeschreven staan die aan de klaverjascompetitie deelnemen.

Het is al een paar keer voorgekomen dat we 10 tafels hadden waarop gespeeld werd, en dan te bedenken dat, toen we van uit de Uiterdonk moesten verhuizen, we gestart zijn met 4 tafels.

Mocht u vragen en/of opmerkingen hebben neem dan gerust contact op met het bestuur en blijf er niet mee rondlopen. Wij proberen u zoveel mogelijk van dienst te zijn.

Heeft u mooie ideeën, vertel ze ons en dan kunnen wij kijken of ze realiseerbaar zijn. Zou u actief willen zijn in een werkgroep, zoals de bezorging van het blad, een wijk verzorgen voor Lief en Leed, de werkgroep activiteiten of redactioneel voor ons Bulletin iets willen betekenen, laat het ons weten

**Samen maken wij de vereniging!**

Het Bestuur



De KBO, PCOB, ANBO en NOOM maken onderdeel uit van het Overleg Senioren Ouderenorganisaties Lelystad (OSOL).

Dit overlegorgaan met de gemeente en instanties maakt zich hard voor de belangen van ouderen.

Steeds terugtrekkende overheden werpen ook senioren / ouderen terug op eigenkracht (groepsverband / individueel). Het beleid is gericht op het langer zelfstandig blijven wonen.



Bij deze toenemende individualisering ligt voor OSOL het accent op:

- Aandacht voor het sluipend risico van vereenzaming.
- Passend (openbaar) vervoer voor ouderen / goede langzaam verkeersroutes.
- Toezien op uitvoering en effecten Wet maatschappelijke ondersteuning. Ook bij de sociale wijkteams.
- Voldoende passende en betaalbare Zorgcentra per verzorgingsgebied.
- Eigentijdse huisvestingsprojecten voor senioren / ouderen.
- 'Senioren voor senioren' (Het project **Omzien naar elkaar**).
- Transparant maken (met Welzijn) van alle nuttige / zinvolle functies die goed functioneren.

Een transparant en handzaam totaal ontbreekt ('Er is vaak meer dan we zien').

## Realisering / Uitwerking

- OSOL heeft actief overleg en samenwerking met Directie Zorg en Welzijn.
- OSOL heeft actief overleg en samenwerking met politieke partijen, College van B&W, en Gemeenteraad.
- OSOL heeft actief overleg en samenwerking met relevante organisaties, zoals Centrada, Huurdersvereniging Ons Belang en het Sportbedrijf van de Gemeente Lelystad.



Onderstaande link verwijst naar het kunstwerk waar **KBO Almere** tijdens de ledenmiddag op **maandag 10 februari een rondleiding heeft**.

Locatie: **Bonifatiuskerk Almere,  
Contrabasweg 239**

Tijdstip: **van 14.00 tot 16.00 uur**. Kosten: geen.

Bijzonderheden: Een journalist en een fotograaf zijn aanwezig om een reportage te maken voor het aprilnummer van ONS-magazine.

<https://www.tubantia.nl/almelo/kunstwerk-van-tientallen-meters-uit-almelo-hangt-nu-prominent-in-almeerse-kerk-we-konden-het-net-niet-op-twee-muren-kwijt-a8159b1e/>

Gasten uit de andere afdelingen in Flevoland zijn ook van harte welkom.  
Graag vooraf even een mailtje naar [voorzitter.kboalmere@gmail.com](mailto:voorzitter.kboalmere@gmail.com)

# Ouder worden: een nieuw hoofdstuk vol mogelijkheden

Ouder worden is een natuurlijk proces dat we allemaal doormaken. Het is een tijd van verandering, maar ook van nieuwe kansen en mogelijkheden. Hoewel we misschien fysieke veranderingen ervaren, is het belangrijk om te onthouden dat ouderdom ook voordelen met zich meebrengt. We hebben meer levenservaring, wijsheid en kennis. We hebben meer tijd om te besteden aan de dingen die we leuk vinden en om onze relaties met dierbaren te koesteren.

## Het omarmen van verandering

Het is belangrijk om de veranderingen die gepaard gaan met ouder worden te omarmen. Ons lichaam en onze geest veranderen, maar dat betekent niet dat we minder actief of vitaal hoeven te zijn. Door gezond te eten, regelmatig te bewegen en onze geest actief te houden, kunnen we onze gezondheid en welzijn behouden.

## Nieuwe kansen en mogelijkheden

Ouderdom biedt ook nieuwe kansen en mogelijkheden. Misschien hebben we meer tijd om te reizen, een nieuwe hobby te beginnen of vrijwilligerswerk te doen. We kunnen onze kennis en ervaring delen met anderen en een positieve impact hebben op de wereld om ons heen.

## Tips voor een gelukkig en gezond ouderdom

- Blijf actief: Regelmatige lichaamsbeweging is essentieel voor het behoud van onze fysieke en mentale gezondheid.
- Eet gezond: Een uitgebalanceerd dieet met veel groenten, fruit en volkorenproducten is belangrijk voor onze gezondheid.
- Blijf sociaal actief: Contact met vrienden en familie is belangrijk voor ons welzijn.
- Blijf leren: Het leren van nieuwe dingen houdt onze geest actief en scherp.
- Omarm verandering: Wees niet bang voor verandering, maar zie het als een kans om te groeien en te ontwikkelen.

## Conclusie

Ouder worden is een nieuw hoofdstuk in ons leven, vol kansen en mogelijkheden. Door de veranderingen te omarmen, actief te blijven en nieuwe dingen te leren, kunnen we een gelukkig en gezond ouderdom tegemoet gaan.

Wilt u meer weten over ouder worden? Neem dan contact op met uw huisarts of bezoek de website van het RIVM.



### Plus Postma

**Botter 44 31  
8243 JE Lelystad  
Tel. 0320 - 251849**

**Openingstijden:  
ma t/m za:  
07.30 - 21.00  
zondag:  
09.00 - 21.00**

**gratis parkeren.**



Bij PLUS kun je je boodschappen online bestellen. Dat is al handig. Maar helemaal handig is PLUS Express: daarmee heb je alles 2 uur later al in huis. Want de boodschappen worden bezorgd door je eigen PLUS.

Dus ben je iets vergeten of blijft iedereen toch ineens eten? Bestel alles wat je nodig hebt online en kies voor PLUS Express.

Kijk in de PLUS app of op [plus.nl](https://plus.nl).



## Wilt u meer weten over duurzamer reizen met het openbaar vervoer?



Wilt u graag bijdragen aan een betere leefomgeving voor u en uw (klein)kinderen door onder andere milieuvriendelijker te reizen? Kies dan in plaats van de auto voor het duurzame openbaar vervoer.

Want alle treinen rijden op groene stroom en er worden ook steeds meer elektrische bussen ingezet. Is het lang geleden dat u met de trein of de bus heeft gereisd en kunt u daarbij wel wat hulp gebruiken?

Ga dan naar het gratis OV-inloopspreekuur op:

**Datum:** dinsdag 4 februari 2025  
**Tijd:** 10.00 – 12.00 uur  
**Locatie:** FlevoMeer Bibliotheek, De Promesse 4, Lelystad

Tijdens een OV-inloopspreekuur kunt u uw persoonlijke vragen stellen aan OV-ambassadeurs. Zij kunnen u vertellen hoe u kunt reizen met de OV-chipkaart, de bankpas of met OVpay (de betaalapp op de mobiele telefoon).

Ze kunnen uitleg geven over het in- en uitchecken bij verschillende vervoerders en adviseren welk abonnement er bij u past.

Heeft u daarnaast nog andere vragen over bijvoorbeeld de buurtbus en andere vervoersmogelijkheden in uw regio? Loop dan vrijblijvend binnen.

De OV-ambassadeurs nemen rustig de tijd om uw vragen te beantwoorden.

Inge (67 jaar): *“Samen met een OV-ambassadeur heb ik de reisplanner-app en OVpay op m'n telefoon gezet en ermee geoefend.*

*Nu reis ik regelmatig en duurzaam met het OV naar de stad.”*

Wilt u, net als Inge, bijdragen aan een betere leefomgeving en meer weten over milieuvriendelijker reizen met het openbaar vervoer? Kom dan vrijblijvend langs tijdens het inloopspreekuur en laat u informeren.

Kijk voor meer informatie op [www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur](http://www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur)

### Telefonisch spreekuur

Wilt u liever telefonisch advies? Dat kan! U kunt dagelijks bellen met één van de OV-ambassadeurs tijdens het telefonisch spreekuur. Zij zitten voor u klaar om u telefonisch te helpen met uw vraagstuk. Zij zijn bereikbaar op: 038 – 303 70 10.

Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur

## Van onze penningmeester



Op 25 februari zal de contributie voor het jaar 2025 (€ 30 per lid) worden geïnd voor die leden met een automatische incasso machtiging.

Als u zelf betaalt dan graag vóór 1 maart op bankrekening **NL86 RABO 0186 7296 18** van **KBO Lelystad** onder vermelding van 'contributie 2025'.





## KRACHTIG OUDER WORDEN

praat vandaag over morgen

### Hoe bereidt u zich voor op straks?

*Kom naar de regiobijeenkomst Krachtig ouder worden*

Woensdag 5 februari • 13.00 – 17.00 uur

AGORA Theater in Lelystad

- Krijg ik straks nog wel zorg?
- Kan ik blijven wonen waar ik nu woon?
- Hoe blijf ik vitaal?
- Wat kan ik nu al doen om eenzaamheid te voorkomen?
- Wat wil ik dolgraag nog doen in mijn leven?

Deze en andere vragen komen aan bod tijdens de bijeenkomst 'Krachtig ouder worden – praat vandaag over morgen'. Een middag vol informatie, inspiratie en goede gesprekken.

- > *Presentatie & muziek:* Marlies Claasen en Ton Klein
- > *Spreker:* Pieter Hilhorst (Raad voor Volksgezondheid & Samenleving)
- > *Spreker:* Jetty Mathurin (actrice en presentatrice)
- > Dialoog in kleine groepen (6 tot 8 senioren)
- > Kennismarkt met welzijnsorganisaties uit de regio
- > Gezellige afsluitende borrel

U bent van harte welkom! Meedoen is gratis. Graag wel vooraf aanmelden via [www.deseniorencolitie.nl](http://www.deseniorencolitie.nl) (onder 'bijeenkomsten in de regio').



## Woensdag 12 februari filmmiddag



Charissa, de straatpastor van Lelystad, vertelt over haar werk en ervaringen als straatpastor in onze stad met foto's en film.

Op **woensdag 12 februari** In de Petruskerk om **14.00 uur**.  
inloop met koffie/thee vanaf 13.30 uur.

**Voor 2x koffie/thee en zaalhuur wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd.**

## Dinsdag 9 maart: Dineren bij Resto van Harte

Op dinsdag 9 maart is weer het **KBO-diner** bij Resto van Harte.

**Adres:** Wijkcentrum Zuiderzee  
Waddenlaan1, Lelystad.



**Inloop vanaf 17.30 uur, aanvang diner om 18.00 uur en betaling van € 8 exclusief drankjes bij binnenkomst.**

Aanmelden voor de 20 vaste KBO plaatsen via onze KBO-website of bij **Michiel de Graaff**

Natuurlijk kunt u ook zelf op een andere dinsdag reserveren via:

- Tel. **0900 - 900 3030** van maandag - vrijdag van 09.00 - 12.30 uur, of
- Mail naar [info@restovanharte.nl](mailto:info@restovanharte.nl) en Lelystad noemen.

## Woensdag 12 maart Algemene Leden Vergadering met aansluitend bingo

Noteer deze **zeer belangrijke vergadering** alvast in uw agenda.  
In het volgende Bulletin wordt u verder geïnformeerd.



## Donderdag 27 maart Staties rondom Pasen PCOB



Huib Neven vertelt alles over 'kruiswegstaties', zoals die ook in de RK kerk De Bron in Krimpen a/d IJssel hangen.

In vrijwel elke rooms-katholieke kerk komen kruiswegstaties voor: veertien afbeeldingen van Christus' gang naar het kruis.

Neven: 'Interessant zijn de staties van eigenzinnige kunstenaars, die hun eigen interpretaties aan het lijden in de wereld geven. Sommige staties werden dan ook door de kerkelijke autoriteiten verboden.

Er valt dus veel te zien en te horen.'

In de **Ontmoetingskerk**, Schor 4, van **14.00 tot 16.00** uur. De zaal is open om 13.30 uur.  
Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor koffie/thee.

## Woensdag 9 april naar het Oorlogsmuseum in Medemblik

Bij voldoende aanmeldingen (minimaal 35) gaan we met de bus naar het Oorlogsmuseum in Medemblik. We vertrekken om 10.00 uur vanaf de Petruskerk en we zijn rond 17.30 uur weer terug.

### Het programma voor senioren in het museum zal ruwweg bestaan uit:

Ontvangst met koffie/thee en Oorlogstaart.

Rondleiding in het jaren '40 dorpje.

Rondleiding in 'Weg naar Vrijheid'.

Een uitgebreide Broodtafel Buffet incl. drankjes. Oudhollandse bevrijdings-spelen en borrel of zelf nog vrij rondkijken.



Deze gehele dag inclusief vervoer met de bus zal ongeveer € 57,50 per persoon gaan kosten.

Als u belangstelling heeft om mee te gaan dan **in februari** doorgeven aan Piet Groen tel. 0320 – 25 88 60.

In het volgende Bulletin staat of er genoeg aanmeldingen zijn en is het programma met de kosten per persoon bekend. Pas **daarna** betalen!

## Rijbewijskeuringen in Lelystad



In Lelystad zijn er meerdere medische keuringsorganisaties actief, de prijzen variëren van € 50 tot € 75.

U moet vooraf een afspraak maken.

Buurtcentrum de Brink, Griend 33-07 <a href="http://www.regelzorg.nl">www.regelzorg.nl</a> Telefoon: 088 - 23 23 300	Wijkcentrum Zuiderzee, Waddenlaan 1 <a href="http://www.rijbewijskeuringsarts.nl">www.rijbewijskeuringsarts.nl</a> Telefoon: 085 - 01 80 800
Buurtcentrum de Brink, Griend 33-07 <a href="http://www.goedkopekeuringen.nl">www.goedkopekeuringen.nl</a> Telefoon 085 - 48 83 616	Het Ravelijn 1, Lelystad <a href="http://www.rijbewijsdokter.nl">www.rijbewijsdokter.nl</a> Telefoon: 085 - 20 87 688
Wijkcentrum De Dulkdalf, Punter 35-27 <a href="http://www.keuringarts.nl">www.keuringarts.nl</a> Telefoon: 085 - 13 09 699	

Zie ook het Groene Boekje op pagina 25 voor de procedure.

## een nieuwe lente...

de lente breekt door  
in de bomen in de struiken  
in de bloemenknoppen en de hagen  
en wáár de vogels reeds hun nesten bouwen  
zelfs op verborgen plaatsen  
kunnen wij soms eens achterhalen  
ook als ze heel omzichtig zijn  
wordt dan de lente  
ook aan de mensen opgemerkt ?  
aan vreugde die opnieuw ontwaakt misschien  
en straalt over de wereld  
als een prille lentezon

## ORTHO DESIGN

ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

“de orthopedische  
maatschoenmakerij waar  
u zich thuis voelt”

klant-  
waardering  
**9.4**

**Wij zijn gespecialiseerd in**

steunzolen - sportzolen

orthopedische schoenen

semi-orthopedische schoenen

verbandsschoenen - werkschoenen

voorlopige orthopedische schoenen

orthopedische voorzieningen aan confectieschoenen

Afspraken zijn ook mogelijk in Almere en Zwolle

Kolkweg 20-16 Lelystad 0320-261552 [www.orthodesign.nl](http://www.orthodesign.nl)



## Onze zieken



Wij wensen al onze zieken,  
ook die tijdelijk elders revalideren,  
heel veel sterkte en een spoedig herstel.

## Onze overledenen

Op 18 december 2024 is ons lid mevrouw O. Portier overleden op de leeftijd van 75 jaar.

Op 20 december 2024 is ons lid mevrouw P.J. Pleket overleden op de leeftijd van 84 jaar.

**MOGE ZIJ RUSTEN IN VREDE**



**Nabestaandenzorg  
& Advies Flevoland**



**Wilko Knol**  
06-201 53 168



**Baukjen Anema**  
06- 222 24 071

✉ [info@nbzf.nl](mailto:info@nbzf.nl)

🌐 [www.nbzf.nl](http://www.nbzf.nl)

**Voor begeleiding bij het opstellen van:**

Levenstestament

Testament

**Voor het inzetten als:**

Levensexecuteur

Executeur / Vereffenaar

Nalatenschap afhandeling

Toezichthouder

voor nu en later!