



*Belangenvereniging voor senioren sinds 23 oktober 1982*

# BULLETIN

## April 2026



*Voorjaar in Flevoland*

*Voorjaar in Flevoland*

**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 Bulletin van mei verschijnt op 22 april**

## Contact Informatie

Voorzitter	<b>Vacature</b> Interim Piet Groen	0320 - 25 88 60 <a href="mailto:activiteitenkbolelystad@gmail.com">activiteitenkbolelystad@gmail.com</a>
Secretaris	<b>Annemieke Ester</b>	0320 - 22 29 85 <a href="mailto:annemieke.ester@outlook.com">annemieke.ester@outlook.com</a>
Postadres	<b>KBO Lelystad</b>	<b>Beukenhof 256 8212 EE Lelystad</b>
Penningmeester	<b>Juan Dirksz</b>	
Lief en Leed	<b>Hanneke Bakker</b>	
Activiteiten	<b>Piet Groen</b>	0320 - 25 88 60 <a href="mailto:activiteitenkbolelystad@gmail.com">activiteitenkbolelystad@gmail.com</a>
Communicatie	<b>Vacature</b>	

### Ondersteuning

SOOS op maandagmiddag **Koos de Groot**

Ledenadministratie **Onno Rutte**

Belastingen & Toeslagen **Jaap Broskij**  
**Gerhard Visschedijk**  
**Piet Groen**

Webbeheerder **Michiel de Graaff**

Geestelijk adviseur **Anne-Marie Swater**

### 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 het hele jaar 2026 is € 30,00 per lid KBO Lelystad is, als afdeling van 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: Piet Groen

Aanspreekpunt voor de bezorging: Jan Hart

Inhoud	Van de bestuurstafel	Agenda
Contact Informatie	2	<p><b>April</b></p> <p>16 Informatiemiddag over nieuwbouw Sint Jansdal in Buurthuis de Dukdalf</p> <p>22 Workshop Breinfit</p> <p>27 Koningsdag-viering in de kerk</p> <p><b>Mei</b></p> <p>13 Dagtocht Smokkelen langs de Berkel</p>
Bestuurstafel	3	
OSOL-nieuws	4	
Workshop Breinfit	5	
Koningsdag viering in de kerk	5	
Rijbewijs keuringen	6	
Dagtocht Smokkelen langs de Berkel	7	
Van de penningmeester	8	
Welkom in de Achterhoek	9	
De rivier De Berkel	10	
Nieuws uit de afdeling	11	
Belangrijke telefoonnummers	12	
	<p>In de afgelopen maand was er geen bestuursvergadering van uw onderbezet bestuur door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezondheidsproblemen.</li> <li>• Aandacht voor de leden die ons ontvallen zijn, waarvan enkele trouwe bezoekers van de SOOS.</li> <li>• Het afronden van de stukken voor de Algemene Leden Vergadering op 25 maart.</li> </ul> <p>Op 19 maart vierde PCOB-Lelystad het 40-jarig jubileum en stopte de PCOB in Lelystad daarna als afdeling door gebrek aan bestuurders.</p> <p>Triest dat het zover is gekomen. Onze KBO is nu nog de enige seniorenvereniging in Lelystad. Ook wij zijn nog altijd dringend op zoek naar versterking van ons bestuur!!</p> <p>Op <b>woensdag 22 april</b> organiseren we een workshop over de werking van ons brein en zetten we vervolgens ons brein aan het werk.</p> <p>Op <b>maandag 27 april</b> is natuurlijk weer de Koningsdag-viering in de Petruskerk.</p> <p>Op woensdag <b>13 mei</b> onze dagtocht naar het gebied rond en in de Achterhoek.</p> <p>Ter voorbereiding in dit Bulletin informatie over de Achterhoek en de rivier de Berkel.</p> <p>U kunt dit mooie stukje Nederland natuurlijk ook (nog eens) op eigen gelegenheid gaan bezoeken.</p> <p>Meld u snel aan, onze dagtochten zijn populair. Het aantal beschikbare plaatsen is beperkt.</p> <p>We zoeken naar een tweede dagtocht zo rond eind augustus.</p> <p>Piet Groen, interim-voorzitter</p>	

## Hoe kunt u op de hoogte blijven van onze activiteiten?



Donderdag 26 februari heeft de PCOB-afdeling Lelystad moeten besluiten zich op te heffen. Dat betekent dat dit OSOL Nieuws ook in de laatste PCOB-Nieuwsbrief komt die verschijnt.

Graag wil het OSOL de ANBO-PCOB-leden blijven informeren over onze activiteiten op het gebied van belangenbehartiging. Er wordt gewerkt aan een oplossing voor de ANBO-PCOB-leden.

Het KBO Bulletin waarin het OSOL Nieuws ook wordt afgedrukt blijft verschijnen. U kunt dus voor nieuws een kijkje nemen op de website van de KBO [www.kbo-flevoland.nl/lelystad](http://www.kbo-flevoland.nl/lelystad) en natuurlijk ook op de website van het OSOL [www.osol-lelystad.nl](http://www.osol-lelystad.nl)

## Cliëntenraad Sociaal Domein

Zoals u weet is het OSOL met twee mensen vertegenwoordigd in de Cliëntenraad Sociaal Domein. Naast participatie en jeugd worden in deze de raad de beleidsvoorstellen rond de WMO besproken en van een advies aan het college van B&W voorzien. De laatste raadsvergadering voor het verkiezingsreces is de nieuwe verordening voor cliëntenparticipatie besproken en vastgesteld. Wij zijn blij dat de gemeenteraad het werk van de cliëntenraad waardeert en dat dit niet alleen bij mooie woorden bleef. Onze financiële ruimte is vergroot en dat geldt ook voor de mogelijkheden om het college gevraagd en ongevraagd van advies te voorzien. Mocht u vragen of opmerkingen hebben over het WMO-beleid laat het ons dan weten. Namens het OSOL zitten Uko Uil en Wim Hijmissen in de cliëntenraad.

## Politiek Café 28 februari

De laatste tijd zijn we erg druk geweest met de voorbereidingen van deze verkiezingsbijeenkomst. Het samenvatten van de programma's van de deelnemende partijen op de voor ons senioren belangrijke onderwerpen, het benaderen van de lijsttrekkers, de publiciteit, het regelen van de zaalruimte etc.

## Donderdag 16 april informatiemiddag verzorgd door Sint Jansdal

Als OSOL hebben we contact gezocht met de raad van bestuur van het Sint Jansdal ziekenhuis. Inmiddels hebben we Arend Jan Poelarends, lid van de raad van bestuur, bereid gevonden om voor ons senioren een informatiemiddag over de plannen tot nieuwbouw te verzorgen. De presentatie start om 14.30 uur en vindt plaats in Buurthuis de Dukdalf in de Punter. Inloop vanaf 14.00 uur. U bent van harte uitgenodigd voor deze interessante middag.

## Samenstelling OSOL-bestuur

Wij zijn blij dat we de openstaande vacature hebben kunnen invullen. In februari is Albert Schopman toegetreden tot ons bestuur. Albert heeft een achtergrond in de financiële wereld en is de laatste 10 jaar actief geweest bij het IDO en in de Cliëntenraad Sociaal Domein.

Wim Hijmissen, voorzitter OSOL, [voorzitterosol@gmail.com](mailto:voorzitterosol@gmail.com)

Rob Ros, secretaris/penningmeester OSOL,  
[secretarispenningmeesterosol@gmail.com](mailto:secretarispenningmeesterosol@gmail.com)

## Woensdag 22 april: Workshop Breinfit 'Houd uw brein fit'

Cindy Schmidt geeft workshops Breinfit. Met veel enthousiasme geeft zij de deelnemers uitleg over de hersenen en hoe dat brein ons flink voor de gek kan houden. Met gekke oefeningen, concentratie en heel veel lol probeert zij aanwezigen een geweldige middag te geven.

### 5 tips om uw hersenen gezond te houden:

1. Kom lichamelijk in actie.
2. Blijf sociaal betrokken.
3. Daag uw hersenen uit met spellen of een nieuwe hobby.
4. Verander uw levenshouding: Houd stress onder controle, denk jong en denk positief.
5. Pas uw leefstijl aan om uw hersenen gezond te houden.

### **Een reactie van een organisatie uit Noord-Holland**

*De aanwezigen hebben ervan genoten, sterker nog, ze hebben het er nog steeds over!*

*En dat is helemaal te wijten aan de enthousiaste en professionele houding van Cindy.*

*Zij weet iedereen, jong en oud, te motiveren om mee te doen op een laagdrempelige manier zodat het voor iedereen toegankelijk is. Er wordt gestart met een interessante, begrijpelijke uitleg over hoe het brein werkt om vervolgens met oefeningen het brein te testen. Een absolute aanrader!*



**Woensdag 22 april van 14.00 tot 16.00 uur in de Petruskerk.**

Voor 2x koffie/thee en zaalhuur vragen wij 3 euro.

## Maandag 27 april: Koningsdag viering in de Petruskerk



Koning Willem-Alexander woont met leden van het Koninklijk gezin en de Koninklijke familie de viering van Koningsdag bij in het historische en pittoreske Dokkum. En, zoals de laatste jaren een traditie, dit vieren wij mee!



**Vanaf 10.00 uur** bent u welkom in de Petruskerk voor de viering van Koningsdag, onder het genot van koffie met oranjegebak, een oranje drankje en een hapje.

We sluiten af met een broodjeslunch. Wij vragen een bijdrage **van € 7,50** (te voldoen vooraf aan de zaal).

De zalen moeten uiterlijk om 12.30 uur leeg zijn voor de SOOS op maandagmiddag.

### **Aanmelden is verplicht.**

In verband met de inkoop aanmelden **vóór 20 april** bij:

Piet Groen, tel. 0320 - 25 88 60 of Annemieke Ester, tel. 0320 - 22 29 85

# Rijbewijskeuringen in Lelystad



In Lelystad zijn verschillende medische keuringsorganisaties actief en de kosten variëren van € 60 tot € 80. Bij sommigen krijgt u korting als KBO-lid. Ook zijn er zorgverzekeringen die de keuringskosten gedeeltelijk vergoeden. U moet voor de keuring een afspraak maken.

De totale kosten voor de gezondheidsverklaring van het CBR, de medische keuring door een arts, een recente pasfoto en de gemeente Lelystad zijn momenteel meer dan € 150. Onderstaand enkele van de vele keuringsorganisaties.

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	

## Advertentie

Vlagtwedde ligt in de provincie Groningen bij de historische vesting Bourtange, tegen de Duitse grens.

Huisje '**Weestevree**' met eigen aanlegsteiger ligt in een vakantiepark rondom het Emslandermeer.

De stad Groningen is van hieruit per boot bereikbaar. Het park heeft een restaurant, sauna, binnenzwembad, golfbaan, minigolf, boten verhuur, water attributen en u kunt er vissen.



Over de grens ligt het dorp en bedevaartsoord Heede met zijn 1000-jarige linde. Even verder aan de rivier de Eems (*duits Ems*) liggen Papenburg, waar op de Meyer Werft de grootste cruiseschepen ter wereld worden gebouwd en Haren en Meppen in het Emsland en Leer in Oost-Friesland.

## De Mallumsche Molen bij Eibergen

Voor de bewoners van het grensgebied was smokkelen een echte 'way of life'. Als de eindjes moeilijk aan elkaar te knopen waren, bood smokkelen vaak uitkomst.

Dit heeft geleid tot veel spannende verhalen en grappige anekdotes. Samen met een gids rijden we de boeiende smokkel- en commiezenroute langs de Berkel.



U komt langs Nederlandse en Duitse gehuchtjes, antieke grenspalen, kapelletjes, smokkelweggetjes, kroegjes en commiezenhuizen.

## Reisschema

### 09.00 uur vertrek vanaf de Petruskerk in Lelystad

- 10.00 uur Koffie met gebak
- 11.00 uur Vertrek uit het restaurant
- 12.00 uur Lunch in buffetvorm
- 13.00 uur Rondrit met gids
- 15.30 uur Consumptie
- 16.00 uur Vertrek

### 18.00 uur terug in Lelystad

## Kosten

Voor **KBO leden € 69** en voor **niet KBO leden € 74** per persoon.  
Aanmelden **vóór 6 mei** met eventuele dieetwensen/allergieën bij Piet Groen, tel. **0320 - 25 88 60**

**Daarna** het bedrag overmaken op **NL86 RABO 0186 7296 18** t.n.v.

**KBO Lelystad** onder vermelding van '13 mei' met de naam/namen van de deelnemers.



### Plus Postma

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

**Openingtijden:  
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.

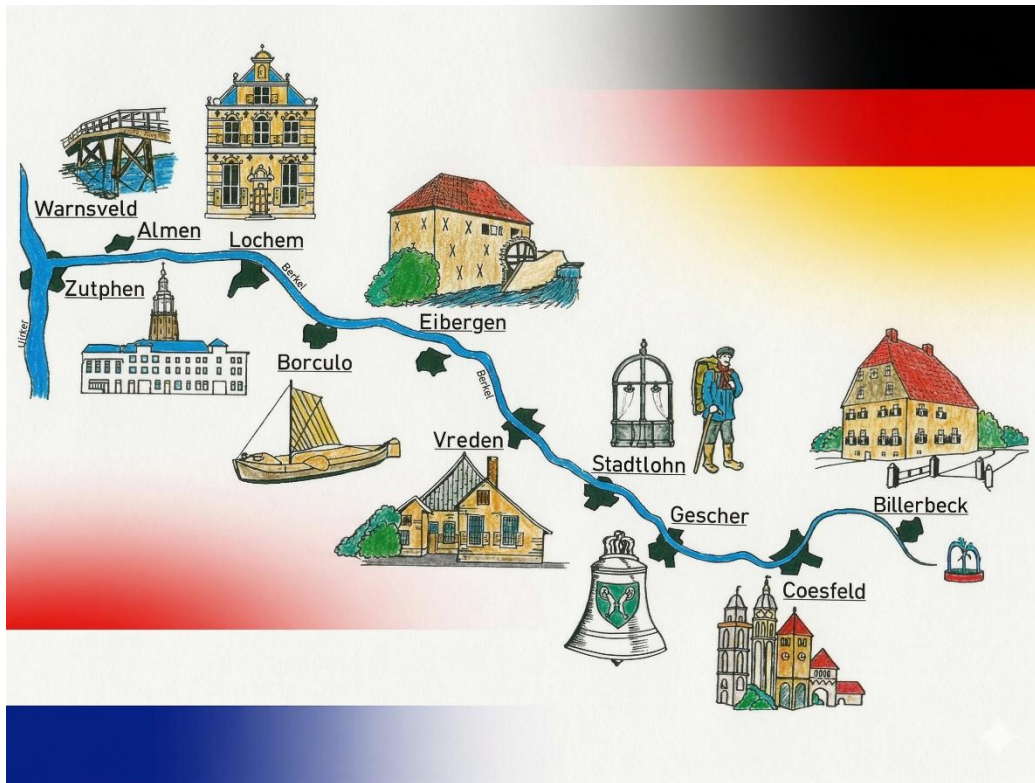


# Bericht van de penningmeester

Begin maart is de contributie 2026 van € 30,- per lid geïnd bij de leden die een machtiging voor automatische incasso hebben afgegeven.

De overige leden vragen wij € 30,- zo spoedig mogelijk over te maken op bankrekening

**NL86 RABO 0186 7296 18 t.n.v. KBO Lelystad**  
onder vermelding van uw **naam** en **contributie 2026**.



Stroomgebied van de Berkel

**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)

De Achterhoek is het meest oostelijke deel van de provincie Gelderland en historisch gezien een "afgelegen hoek" ten opzichte van het machtscentrum in het westen. De streek wordt aan de westzijde begrensd door de rivier de IJssel. In het noorden grenst de streek aan Twente en Salland. In het oosten en zuiden is de landsgrens met Duitsland de rand van het gebied. De Achterhoek is dichterbij dan menigeeen vaak denkt. Binnen een dik uur rijd je met de auto vanuit Lelystad zo de prachtige Achterhoek in!

## Achterhoekse coulissen

Zodra je de rivier de IJssel over bent en zo'n Achterhoeks landweggetje volgt merk je het direct. De weg is niet recht. Hij slingert. Langs grote bomen, door bossen en om boerderijen heen. Je krijgt om de zoveel meter telkens een ander uitzicht. Soms is het een bosrand, dan weer zijn het akkers. Het is niet Hollands meer. Nee, je ziet al rijdend de boerderijen verdwijnen achter houtwallen en boomgroepen en er lopen golvingen tot aan de horizon. En plots heb je weer een vergezicht. Het lijkt net een toneel met verschillende coulissen.

Dat is waarom het landschap van de Achterhoek wel een coulisselandschap wordt genoemd. Het is er nog steeds; het werd in vele honderden jaren door de boerenbevolking opgebouwd en ingericht.

Zo ontstonden de vruchtbare kampen, de essen en de enken, die op hun beurt weer de namen gaven aan de boerderijen en de bewoners. Hogenkamp, Kemper en Kamphuis zijn bekende Achterhoekse familienamen. En hoeveel boerderijen heten wel Enkzicht, Koerkamp of Eshuis? De essen zijn de zichtbare verhogingen in het landschap.

## Vestingsteden en Hanzesteden

Steden als Groenlo en Bredevoort speelden een cruciale rol in de Tachtigjarige Oorlog en hun vestingwerken zijn nog steeds zichtbaar. Zutphen en Doesburg bloeiden als Hanzesteden dankzij hun handel en prachtige koopmanshuizen.

De smalle steegjes, markante torens en sfeervolle pleinen nemen je mee terug naar de middeleeuwen.

## Kastelen en Landgoederen

De Achterhoek herbergt indrukwekkende kastelen zoals Huis Bergh en Kasteel Ruurlo. Deze historische bouwwerken, vaak omgeven door uitgestrekte landgoederen, vertellen het verhaal van adel en koopmanschap door de eeuwen heen. Ook Kasteel Vorden en Landgoed Hackfort zijn geliefde bestemmingen voor wie de geschiedenis wil ervaren.

## Groene grenzen

Het oostelijke deel van de Achterhoek vormt de landsgrens met Duitsland. Vroeger een ware barrière. Van 'eventjes de grens overwippen' was nimmer sprake. Er waren tal van officiële grensovergangen, want over en weer was er immer veel verkeer. En uiteraard ook tal van smokkelpaadjes, want het loonde destijds financieel nogal de moeite om spullen ongezien van het ene land naar het andere land te brengen. Stiekem dus.

## Typisch Achterhoeks

De Achterhoek staat bekend om zijn authentieke sfeer en hechte gemeenschap. De regio is doordrenkt van het principe van 'noaberschap', waarbij burenen en dorpsgenoten elkaar helpen zonder iets terug te verwachten. De mentaliteit in de regio is bescheiden, met het motto "doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg".

# De rivier De Berkel

De Berkel ontspring in het Duitse Billerbeck. Aan de voet van de Baumberge begint het water zijn ongeveer 120 kilometer lange reis naar de monding. De Berkel speelde tot het einde van de negentiende eeuw een belangrijke rol in het leven van de bewoners in het stroomgebied van deze rivier.

Als een kleine beek kronkelt het stroompje zich een weg richting Nederland.

## Watermolens

In vroegere jaren was de rivier een levendige handelsrivier. Schippers voeren met hun vrachten jenever en zilverzand in platte boten, de Berkelzompen, over het soms onvoorspelbare riviertje. Tot de spoorwegen in deze regio werden aangelegd en er verharde wegverbindingen kwamen zorgden deze Berkelzompen voor het vervoer in de Achterhoek. Bovendien werd waterkracht van de Berkel gebruikt. Langs de Berkel stonden tientallen watermolens. De Stenen Tafel bij Borculo en de Mallumsche Molen herinneren nog aan deze tijd.

## Kanalisering

In de twintigste eeuw ging men de Berkel kanaliseren om overstromingen te voorkomen. Bovendien kon men na deze ingreep de waterstand in het gebied beter regelen. Op sommige plaatsen werden kilometers kanaal aangelegd, zoals bij Eibergen, dat regelmatig te maken had met wateroverlast.

## De Berkelpoort

Bij de monding in de IJssel ontstond in de Romeinse tijd Zutphen. De Germanen bouwden hier een nederzetting op een rivierduinencomplex. Over de Berkel bouwde men bij de aanleg van de middeleeuwse vestingmuur van Zutphen de Berkelpoort.



## Varen op de Berkel

Op verschillende plaatsen kan de Berkel door toeristen bevaren worden. Tijdens een rondvaart met een Berkelschipper komt u veel watervogels tegen en kunt u genieten van de prachtige begroeiing en grazend vee langs de oevers van de rivier.

De Berkel is ideaal om te kanoën. Bij stuwen zijn aanlegsteigers gecreëerd.

Op verschillende plaatsen kan een kano gehuurd worden.



## Nieuwe natuur

Het tij is gekeerd. Inmiddels meandert de rivier weer net als voorheen door het landschap. Tussen Almen en Zutphen is de rivier volledig onder handen genomen.

De stroom is met 2,5 kilometer verlengd en er is ruimte gecreëerd voor nieuwe natuur.

Diep en ondiep water, steile en flauwe oevers wisselen elkaar af. De natuur heeft zich hersteld.

Het water is schoner en er is een diversiteit aan flora en fauna teruggekeerd. IJsvogels en oeverzwaluwen nestelen weer in het gebied en er is zelfs een bever gespot.



## Onze zieken

Al onze zieken wensen wij veel sterkte en een spoedig herstel.

## Onze overledenen

Op 16 februari is ons lid **mevrouw E. Waisfisch - Kaizer** overleden op de leeftijd van 79 jaar.

Op 28 februari is ons lid **mevrouw C.A. Boonman - de Baar** overleden op de leeftijd van 95 jaar.

Op 3 maart is ons lid **mevrouw M.J. van Hagen - Sweers** overleden op de leeftijd van 89 jaar.

Op 14 maart is ons lid **de heer J.G.M. Bouwman** overleden op de leeftijd van 69 jaar.

Op 15 maart is ons lid **mevrouw R. Heeroma - Apekrom** overleden op de leeftijd van 78 jaar.



**WIJ WENSEN AL DE NAASTEN HEEL VEEL STERKTE**



**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!

# Belangrijke telefoonnummers

**Brandweer: Geen spoed tel. 0900 – 0904**  
**voor spoed belt u 112**



**Gemeente Lelystad tel. 14 - 0320**  
U krijgt een keuzemenu te horen om uw keuze te maken

**Huisartsenspoedpost Lelystad tel. 085 – 079 1879 (het 0900 nummer vervalt)**  
**Op werkdagen** van 17.00 uur tot 08.00 uur de volgende dag  
**In de weekenden** als u een arts nodig heeft

## Hulpmiddelen uitleenpunten

- Medipoint tel. 088 - 10 20 100
- Vegro tel. 0800 - 28 87 766
- Kersten Hulpmiddelen tel. 088 - 00 09 488

## IDO Inloophuizen, schuldhulpverlening en maaltijden

- Inloophuis Waterwijk, Oostzeestraat 7-11 tel. 0320 - 25 24 50
- Inloophuis Open Haven, Fjord 135 tel. 0320 - 28 04 00
- Inloophuis De Dukdalf, Punter 35-27 tel. 0320 - 74 57 79

**Kluswinkel tel. 0320 - 23 18 21**

**Luisterlijn tel. 088 - 07 67 000**

**Maatschappelijke Dienst Flevoland (MDF) tel. 0320 - 21 17 00**

**Nabestaandenzorg Flevoland**  
tel. 06 - 20 15 31 68 of 06 - 22 22 40 71

**Politie tel. 0900 - 88 44**  
Dag en nacht voor **algemene zaken** en meldingen die geen spoed hebben  
**Voor spoed en heterdaad belt u 112**

**Resto van Harte reserveren tel. 0900 - 900 3030**

**Seniorenpastoraat tel. 0320 - 25 00 10**

**SOOS op maandag Koos de Groot tel. 0320 - 25 08 77**

**Sportbedrijf Lelystad tel. 06 - 12 59 07 33**

**Welzijn Lelystad tel. 0320 - 70 71 59**

**Het is verstandig bij uw telefoon een lijstje te hebben met voor u belangrijke telefoonnummers**

- denk hierbij aan familieleden, huisarts, apotheek
- verzekeringen met polisnummers
- vrienden en bekenden
- .....
- .....