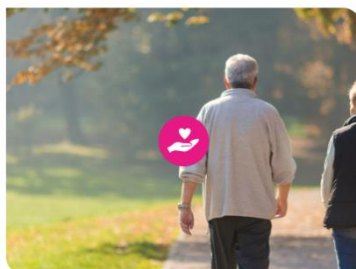


UITGAVE SEPTEMBER 2023

sinds 23 oktober 1982

Inhoud	Zingeving	Agenda
Zingeving	Een KBO-PCOB Speerpunt	September
KBO Lelystad	Senioren hebben levenskunst, kracht en wijsheid. Wij stimuleren en ondersteunen senioren bij de inzet daarvan in vrijwilligerswerk en mantelzorg.	5 Rijbewijskeuring
Bestuurstafel	Dat is zowel zinvol als zingevend. Daarnaast helpen we ook bij het zoeken naar zingeving als je te maken krijgt met kwetsbaarheid rond het ouder worden, eenzaamheid, vragen rondom het levenseinde en andere levensvragen.	5 Dineren bij Resto van Harte
Aanvraag Mantelzorgwaardering	Vrijwilligerswerk	13 Naar het Museum in Terschuur
Naar museum in Terschuur	Vrijwilligerswerk geeft zin aan het leven, het vergroot je sociale netwerk en geeft energie en vreugde.	19 Rijbewijskeuring
Vaartocht Friese Meren	Duizenden leden van KBO-PCOB zetten zich als vrijwilliger in voor de vereniging. Zij vervullen bestuursfuncties, bezorgen maandelijks het ledenmagazine, bezoeken zieke leden, helpen senioren met het invullen van hun belastinggegevens, zijn vrijwillig ouderenadviseur, geven voorlichting over veiligheid, leren senioren omgaan met een tablet, maken de lokale nieuwsbrief en nog veel meer.	27 Dagtocht varen in Friesland
PCOB Kleinkunst		28 PCOB Kleinkunst door Charlotte Glorie
Dag van de Ouderen		30 Dag van de Ouderen door het OSOL
Cursus Mantelzorg in Balans		Oktober
Rijbewijskeuring		11 Rijbewijskeuring
Nieuws afdeling		11 Bowlen in Lelystad
OSOL-nieuws		25 Rijbewijskeuring
Zorgen over zorg		26 PCOB Het werk van Mercy Ships



Wonen



Welzijn en Zorg



Veiligheid



Koopkracht



Digitalisering



Zingeving

Het volgende KBO-PCOB Magazine met Bulletin voor oktober komt uit op 26 september

Bestuur



voorzitter	Koos de Groot	0320 - 25 08 77
secretaris	Annemieke Ester	0320 - 22 29 85 annemieke.ester@outlook.com
postadres penningmeester	KBO Lelystad Juan Dirksz	Beukenhof 256 8212 EE Lelystad 0320 - 25 86 99
lief en leed	Hanneke Bakker	0320 - 41 18 02
activiteiten	Piet Groen	0320 - 25 88 60 activiteitenkbolelystad@gmail.com
communicatie	Vacature	
Ondersteuning		
ledenadministratie	Onno Rutte	
belastingen & toeslagen	Jaap Broskij	
ouderen adviseur geestelijk adviseur	Fred Berest Gerhard Visschedijk Piet Groen Vacature Anne-Marie Swater	
Websites		
	KBO Lelystad	www.kbofevoland.nl/afdelingen/lelystad Hier staan ook foto's van de activiteiten
	Unie KBO	www.uniekbo.nl
Bankrekening		
	NL86 RABO 0186 7296 18 t.n.v. KBO Lelystad Het lidmaatschap voor 2023 is € 30,00 per lid	
Collectieve Zorgverzekering		
	Zilveren Kruis Achmea tel. 071 - 751 0052 Collectiviteitsnr. 207 000 837	
Adres KBO- PCOB		
	Seniorenorganisatie KBO-PCOB Ringwade 67 3439 LM Nieuwegein 030 - 3 400 600 info@kbo-pcob.nl	



› een initiatief van KBO-PCOB

Dit is het eerste Bulletin van het nieuwe verenigingsjaar 2023-2024. Voor onze afdeling een belangrijk jaar voor de toekomst. Door het uittreden van 4 grote provincies uit de Unie-KBO per 1 januari 2023 staan de overgebleven provincies voor beslissingen die landelijk en provinciaal ingrijpend zijn.

De fusiebesprekingen met de PCOB hebben ook een andere wending gekregen dan de provincies, die nu nog de Unie-KBO vormen, voor ogen hadden. Met andere woorden: we hebben landelijk en provinciaal te maken met zwaar weer.

Een aantal provinciale bonden, waaronder Flevoland, hebben momenteel een tekort aan bestuursleden. Het opheffen van een aantal provinciale bonden komt in zicht. Het vinden van bestuursleden is een groot probleem waar iedere organisatie tegenwoordig mee te maken heeft, met vaak tot gevolg het opheffen van de organisatie.

Ook wij hebben dit probleem. Al een paar jaar vragen wij u om in uw omgeving rond te kijken voor de invulling van de vacatures *voorzitter* en *bestuurslid activiteiten*, die volgend jaar bij de algemene ledenvergadering ontstaan.

Om statutaire redenen, einde zittingstermijn van 2x 4 jaar, moeten deze functies door anderen worden ingevuld. Daarbij komt recent de functie *bestuurslid communicatie* nog bij. Graag willen wij het stokje overdragen aan gedreven mensen die zich willen inzetten voor onze gezonde afdeling.

Wij zoeken met spoed naar mannen en vrouwen:

- die onze afdeling een warm hart toedragen
- die zich inzetten voor het voortbestaan van de afdeling
- die de belangen van de oudere Lelystedelingen willen behartigen.

Het is een uitdaging dit te doen en waaraan ook veel plezier beleefd kan worden.

Een terugblik

Natuurlijk waren er vervelende momenten in de afgelopen 7 jaar maar met voldoening kijken we terug op:

- wat we bereikt hebben
- wat we hebben betekend voor de ander
- dat we KBO-Lelystad een plek hebben gegeven in Lelystad
- dat we de terugloop van leden, ondanks Corona, beperkt hebben gehouden
- dat we een belangrijke medespeler zijn bij belangenbehartiging.

Helaas krijgen we niet alle wensen ingewilligd. Toch zijn we tevreden met wat we hebben bereikt samen met andere ouderenorganisaties zoals de PCOB.

De toekomst

We moeten ook realistisch zijn. Het verenigingsleven, zoals wij dat vele jaren hebben meegemaakt, is aan verandering onderhevig. Daar moeten ook wij op inspelen en niet wachten en de boot gaan missen.

Besturen is vooruitzien, beslissingen durven nemen die op termijn een positieve invloed hebben op het behoud de afdeling.

Als dat zou betekenen dat we daarvoor onze achtergrond moeten opgeven om een krachtige organisatie op te bouwen dan moeten we zeker niet schromen deze stappen te zetten.

Ik hoop hierbij geschetst te hebben in welke positie wij nu verkeren.

Dus nu de ultieme vraag:

- wie durft die uitdaging aan?
- wie voelt zich geroepen zijn/haar nek uit te steken voor belangenbehartiging?
- wie voelt zich geroepen om verdere samenwerking met de PCOB te intensiveren?

Bestuursleden

~~gezocht~~ gevonden !!

Er zijn ook vrolijke bespiegelingen

Wie had ooit gedacht dat we op 27 september met 2 bussen een **dagtocht** gaan maken naar de **Friese Meren**? Ongelofelijk dat we zoveel mensen, ook niet leden, bereiken die graag mee willen. We zijn trots dat we ook anderen bereiken voor een mooie dag uit. De vraag voor meerdere uitjes honoreren we graag bij voldoende belangstelling. Alle hulde aan de organisatoren van deze evenementen.

Hetzelfde geldt voor onze Soosmiddagen

Deze zijn ook toegankelijk voor niet leden en we zien de toeloop toenemen. Dit is onze bijdrage aan de actie "Eén tegen Eenzaamheid".

De **Ontmoetingsdag** is altijd weer een feest. Ook dit jaar besteden wij daar veel zorg aan. Naast de traditionele Eucharistieviering en lunch bieden wij een optreden aan waarbij de lach belangrijk is.

En verder ons Kerstdiner dat ook altijd goed bezocht wordt, onze Nieuwjaarsreceptie, Koningsdag-viering, enz.

Nieuw is onze bijdrage aan **Resto van Harte** die wij een warm hart toedragen.

En natuurlijk ook de dagen waarop wij u interessante informatie geven. Onze hoop is dat wij u dit maandelijks kunnen aanbieden.

Enkele van deze bijeenkomsten organiseren we uiteraard samen met de PCOB om deze zoveel mogelijk voor iedereen toegankelijk te houden.

Voor onze KBO- en PCOB-activiteiten voor het verenigingsjaar 2023-2024 zijn we bezig ons jaarprogramma af te ronden voor het Groene Boekje. We hadden gehoopt dit met veel andere informatie compleet te hebben, maar helaas moet u nog even wachten.

Tot slot: heeft u wensen of opmerkingen? Schroom niet om het bestuur hierop aan te spreken. Het bestuur en de vrijwilligers zijn u graag van dienst.

Wij wensen al onze leden naast allereerst een goede gezondheid, een mooi verenigingsjaar toe en hopen dat wij, naast de geboden gezelligheid, u voldoende informatie op allerlei terreinen kunnen geven en uw belangen mogen behartigen bij de diverse instanties.

Wij rekenen erop u snel te zien bij een bijeenkomst of activiteit.

Koos de Groot, uw voorzitter.

Aanvraag Mantelzorgwaardering

De gemeente Lelystad waardeert de inzet van mantelzorgers en wil hen net als voorgaande jaren de Mantelzorgwaardering aanbieden. Ben je mantelzorger en voldoe je aan de volgende voorwaarden, vraag hem dan aan!

De voorwaarden zijn:

- Je levert gemiddeld minimaal 8 uur per week zorg en doet dit langer dan 3 maanden.
- De zorgtaken die je doet overstijgen de gebruikelijke zorg, welke je in de aanvraag dient toe te lichten.
- Je levert de zorg onbetaald en niet vanuit een vrijwilligersorganisatie.
- Per mantelzorger kan 1 Mantelzorgwaardering worden aangevraagd.
- Per zorgvrager kan maar 1 persoon de Mantelzorgwaardering aanvragen.
- Je bent 18 jaar of ouder.
- De zorgvrager dient in Lelystad te wonen.

**WAT
EEN
GELUK
DAT ER
MANTEL-
ZORGERS
ZIJN!**

Aanvragen kan **tot en met 31 oktober**.

Ken je mensen die ook in aanmerking komen? Herinner hen hier dan aan.

Mocht je nog vragen hebben over de Mantelzorgwaardering, dan kan je bellen met 0320 - 707159 of mailen met klantenservice@welzijnlelystad.nl

Hulp nodig bij het invullen? Onze receptiemedewerkers helpen je graag op maandag en donderdag tussen 10.00 - 16.00 uur.

Heb je na het invullen van het online formulier geen ontvangstbevestiging gekregen? Laat het ons tijdig weten. Je hoort uiterlijk in november of de Mantelzorgwaardering is toegekend, waarna je deze in december ontvangt.

Aanvraagformulier: <https://mzw23.stwelzijn.nl>



Wilko Knol
06-201 53 168



Baukjen Anema
06-222 24 071

✉ info@flevoland.nbza.nl

🌐 www.nbza.nl/flevoland

Voor begeleiding bij het opstellen van:

Levenstestament

Testament

Voor het inzetten als:

Levensexecuteur

Executeur / Vereffenaar

Nalatenschap afhandeling

Toezichthouder

**GOED GEREGLD,
VOOR NU EN LATER!**

AANGESLOTEN BIJ:



Woensdag 13 september Oude Ambachten en Speelgoed Museum in Terschuur



Het museum toont 160 verschillende ambachten en bijzonder en antiek speelgoed.

De toegangsprijs voor senioren is € 11,95 en de Museumkaart is er **NIET** geldig. Vanaf 9 deelnemers kunnen we kiezen voor een dag-arrangement van € 28,75 p.p. Dit arrangement bestaat uit toegang tot het museum, koffie/thee met gebak bij aankomst en een lunch met een kopje oma's soep.

Vertrek vanaf de Petruskerk om **9.30 uur** en meerijden kost € 5.

Aanmelden bij Piet Groen
tel. 0320 - 258860



Woensdag 27 september Vaartocht Friese Meren



Vanaf de Petruskerk zetten we koers richting het Noorden van ons land.

Rond 12.00 uur arriveren we in Earnewâld. Onze rondvaartboot voor 100 personen ligt daar op ons te wachten.

Na het inschepen varen we 3,5 uur door het prachtige Friese nationale park 'De Alde Feanen'; één van de mooiste natuurgebieden van Friesland.

Tijdens de vaart wordt een koffietafel met soep geserveerd. Aan het einde van de vaartocht krijgen we nog een kopje koffie/ thee met Friese oranjekoek aangeboden. Kortom, een dag heerlijk genieten!

Vertrek vanaf de Petruskerk om 10.15 uur en terug in Lelystad rond 17.15 uur.

Kosten € 57,50 per persoon.

Door de grote belangstelling gaan we met 2 bussen en kunnen zowel leden van de KBO en PCOB en niet-leden zich aanmelden.



Aanmelden **vóór 25 september met uw eventuele dieetwensen** bij Koos de Groot, tel. 0320 - 25 08 77 of Piet Groen tel. 0320 - 25 88 60 **én € 57,50** p.p. overmaken op **NL86 RABO 0186 7296 18** t.n.v. **KBO Lelystad** onder vermelding van **'dagtocht 27 september'** met de **naam/namen** van de deelnemers, en voor onze penningmeester vermelden of u lid van de **KBO** of **PCOB** of **gast** bent.

PCOB donderdag 28 september Charlotte Glorie: Kleinkunst van grote klasse



Al sinds 1990 treed ik met mijn luisterliederen en conferences op voor zeer uiteenlopende publieksgroepen en op allerlei verschillende plekken. Van kinderboerderij tot bejaardenhuis, van studentenkamer tot Eerste Kamer, van hoogleraren tot verstandelijk gehandicapte bakkerijmedewerkers, van Maassluis tot Maastricht”.

Over het algemeen bestaat mijn publiek uit senioren, maar iedereen die ervoor open staat om echt te luisteren, is welkom om van mijn voorstelling te komen genieten.

Ik schrijf al mijn teksten en melodieën zelf en begeleid mezelf bij het zingen aan de piano.

Alles wat me beweegt en bezighoudt kan aanleiding zijn voor het schrijven van een tekst: mijn visuele handicap en hoe anderen en ikzelf daarmee omgaan, ontwikkelingen in zorg en onderwijs, bijzondere ontmoetingen met mensen en opmerkelijke maatschappelijke trends.

Donderdag 28 september 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.

Zaterdag 30 september Dag van de Ouderen

Van **10.00 tot 15.00** uur in het **Stadhuis** in Lelystad.

De deuren openen om 10 uur en een half uur later start het programma. Er is muziek, er zijn workshops, informatiestands en veel gezelligheid. In de voorverkoop kosten de kaarten 5 euro, aan de deur 6 euro.

Voorverkoop is van 4 september tot en met 27 september in Atolplaza, de Hanzeborg, wijkcentrum Zuiderzee, De Waterbever, de Dukdalf en de Hoven.



Lunchroom Harrels Sinds 1999 een begrip in Lelystad!

In winkelcentrum 't Lelycentre is deze lunchroom een locatie waar je in een gezellige, warme ambiance kunt genieten van een lekker kopje koffie tijdens of na het winkelen.

Cursus Mantelzorg in Balans

Datums: Op 12, 19, 26 september en 10 oktober 2023 van 19.30 tot 21.30 uur.

Balans in Mantelzorg



Wanneer een kind, partner, ouder, broer/zus zorg nodig heeft vergt dat heel veel van de mantelzorg. En zorgen voor een ander begint met een goede zorg voor jezelf! Om je zorgtaak vol te kunnen houden is het belangrijk dat er een goede balans is tussen inspanning - *het zorgen* - en ontspanning - *tijd en ruimte voor jezelf* -.

Hoe zorg je voor een goed balans? Hier werken we tijdens deze cursus aan.

Werkwijze Theorie, praktische oefeningen en er wordt vooral gewerkt met inbreng van de deelnemers en eigen voorbeelden. Uiteraard is het uitwisselen van tips en ervaringen onderling ook belangrijk. De training bestaat uit 4 bijeenkomsten, in totaal kunnen er 12 mantelzorgers deelnemen.

Kosten: Aan deze cursus zijn geen kosten verbonden.

Locatie: Wijkcentrum Hanzeborg, Plein 201, Parklokaal. Koningsbergenstraat 201.

Informatie en aanmelden

Voor informatie/ aanmelding kun je contact opnemen met Ayse Yilan, tel. 0320 - 707 159 / 06 - 46312825 of per mail mantelzorgondersteuning@welzijnlelystad.nl

Ortho Design
Orthopedische maatschoenmakerij

“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

Rijbewijskeuringen in Lelystad

De keuring van Regelzorg.nl zijn in
Buurtcentrum De Brink, Griend 33 07
op **5 en 19 september** en **11 en 25 oktober**.

Een keuringsafspraak is mogelijk:

- via telefoonnummer **088 - 23 23 300** of
- via www.regelzorg.nl/keuringslocaties



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

Nieuws uit de afdeling

Lief en leed

“Omzien naar elkaar”



Onze zieken

Wij wensen mevr. Klein Swormink en al onze andere zieken heel veel sterkte en van harte beterschap.

Stuur eens een kaartje met een lieve groet, dat doet iedereen goed!

Overleden

Op dinsdag 4 juli is ons lid de heer

A. van Diepen

overleden op de leeftijd van 87 jaar.

MOGE HIJ RUSTEN IN VREDE

Wij wensen familie, vrienden en naasten heel veel sterkte.





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.



PLUS Express: over 2 uur op jouw adres.

Bij PLUS kun 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.



De GGD-bus stond bij de Petruskerk op 7 en 14 augustus.

Ook voor het OSOL is de zomerperiode een rustige periode. De instanties waar wij regelmatig contact mee onderhouden stonden in de vakantiestand en medewerkers genoten van hun welverdiende vakantie.

Nog even en de scholen beginnen weer, de eerste vakantiegangers zijn weer terug en dat betekent dat wij de komende weken onze rol als belangenbehartiger weer kunnen oppakken.

Dag van de Ouderen 2023 vooraankondiging

Op **30 september** staat de, door de Stichting Welzijn, het Sportbedrijf en het OSOL georganiseerde, **Dag van de Ouderen** gepland. Schrijf de datum vast in uw agenda. Nadere informatie over de kosten en voorverkoop van de kaarten staat in dit Bulletin. Het belooft weer een supergezellige dag te worden met workshops en veel muziek.

Stichting Behoud Ziekenhuiszorg Lelystad

Van deze stichting ontvingen we onderstaand bericht over de 'Spoedstraat Ouderen' dat we graag met u delen.

Geen spoedeisende hulp of spoedpoli. Een voorziening waar, als u aanhoudende klachten heeft, tijdens een (dag)opname, door meerder specialisten wordt gekeken wat de oorzaak is en welke behandeling wordt geadviseerd.

Koos de Groot, voorzitter KBO

Wim Hijmissen, voorzitter OSOL

Spoedstraat Ouderen



Omdat niet altijd duidelijk is waar de **Spoedstraat Ouderen** (in het ziekenhuis in Lelystad) voor is, een korte uitleg. Vaak is er verwarring met de Spoedpoli of de Spoedeisende Hulp.

De Spoedstraat is speciaal voor ouderen of chronisch zieken bij wie (al langere tijd) problemen zijn ontstaan.

Tijdens een korte (dag)opname kijken dokters wat er aan de hand is. Om vervolgens een behandeling te starten.

Een voorbeeld

Bij sommige mensen die nog thuis wonen, gaat het niet zo goed met de gezondheid. Het is niet altijd duidelijk hoe dat komt. De huisarts kan dan overleggen met de internist van het ziekenhuis. Op de Spoedstraat onderzoeken meerdere dokters de patiënt.

Zij overleggen samen welke zorg goed en passend is. Soms kan de patiënt weer naar huis. Het is ook mogelijk dat een tijdelijke opname nodig is op de afdeling Getijde.

Hier vindt dan extra onderzoek of behandeling plaats.

De Spoedstraat Ouderen is vier dagen per week open. Neemt uw gezondheid geleidelijk af en is het lastiger om zelfstandig te wonen? Neem dan contact op met uw huisarts.

Er zijn meerdere mogelijkheden voor hulp en ondersteuning.

Wilt u nadere informatie dan kunt u contact opnemen met onze woordvoerder Hermien Roddenhof **tel: 06 - 36490240** e-mail: hroddenhof@hotmail.com

Zorgen over zorg in de toekomst



Het ambtelijk rapport 'Niets doen is geen optie' is verschenen.

Dat gaat over de noodzaak tot ingrijpende veranderingen om de betaalbaarheid en beschikbaarheid van de ouderenzorg te behouden.

Ook ouderen zelf maken zich zorgen. Dat bleek uit het onderzoek van het Nationaal Seniorenpanel in opdracht van seniorenorganisatie KBO-PCOB. 'Wie zorgt er straks voor u?', deze vraag stond in het onderzoek centraal.

De onderlinge bereidheid van ouderen om elkaar te helpen is groot. Veertig procent van de 65-plussers helpt op dit moment weleens een andere oudere in de directe omgeving. Dat varieert van koken en boodschappen doen tot persoonlijke en medische verzorging. Maar liefst 88 procent van de ouderen is bereid om een ander te helpen. Ingrid Rep, directeur KBO-PCOB: "De wil om elkaar te helpen is er dus absoluut maar we weten dat er grenzen zijn aan dat wat mensen kunnen. Ook het aantal mantelzorgers neemt af."

Het valt op dat de bereidheid tot mantelzorg afneemt als de relatie minder hecht is. Bijna twee derde van de mensen is bereid om iemand te helpen met aankleden of persoonlijke verzorging. Maar deze bereidheid is meestal beperkt tot de partner en (klein)kinderen. Voor ouders, broers en zussen of een goede vriend neemt de bereidheid al direct flink af.

Ook blijkt dat mensen niet goed voorbereid zijn op ouder worden. Mensen denken niet goed na over de toekomstige woonsituatie en niet over mogelijke zorg en ondersteuning. Terwijl als er kinderen op komst zijn, mensen zich heel goed voorbereiden. De meeste mensen verwachten dat de zorg beschikbaar is als ze de zorg nodig hebben.

Dat deze werkelijkheid anders gaat worden laat het ambtelijk rapport duidelijk zien. De Seniorencoalitie (KBO-PCOB, ANBO, Koepel Gepensioneerden, NOOM, SOMNL) vraagt zich ten eerste af of de voorgestelde bezuinigingen wel het gewenste effect zullen hebben.

De Seniorencoalitie maakt zich grote zorgen over de ouderen die de vaardigheden missen om de zorg zelf (of met familie en vrienden) te organiseren. De coalitie vreest dat zij tussen wal en schip vallen als de voorgestelde bezuinigingen in de zorg zomaar ingevoerd gaan worden.

De Seniorencoalitie vindt dat de overheid tempo moet maken met het creëren van de goede randvoorwaarden voor goed ouder worden, zoals het bouwen van nieuwe woonvormen waar de onderlinge saamhorigheid van nature tot stand komt en door te investeren in activiteiten en ontmoetingen.