



***kbo*** *Lelystad*

# Programma

# 2023 – 2024

## 1. KBO Lelystad

Voorwoord	3
Bestuur	4
KBO- en PCOB-activiteiten 2023 - 2024	5
De Soos op maandagmiddag	7
Lief en Leed	8
Bezorging Bulletin en Magazine	10

## 2. Organisaties in Lelystad

Digitale hulp	10
Hulpmiddelen uitleenpunten	11
Humanitas afdeling Lelystad-Dronten	13
Kluswinkel: Kleine klussen in en om het huis	13
Kennisplein	14
Luisterlijn	15
Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland (MDF)	15
<i>Advertentie</i>	16
OSOL	17
Seniorenpastoraat	17
Resto van Harte	18
Sportbedrijf Lelystad	19
Vervoer van senioren	23
Voorkom bankfraude	26
Welzijn Lelystad	27
Wijkcentra	27
Wijkteams	28

## 3. Ook interessant?

KBO-PCOB voordeel	29
Rijbewijskeuring	29
Telefoonnummers die belangrijk zijn	30

*Gegevens zijn bijgewerkt tot september 2023. Kijk voor de actuele gegevens ook op onze website of in het Bulletin.*

Druk MEO Alkmaar

# 1. KBO Lelystad

## Voorwoord

Beste leden van de KBO-afdeling Lelystad,

Wij hebben weer een mooi seizoen achter de rug en staan nu voor een nieuwe uitdaging.

Het afgelopen jaar hebben we ons 40-jarig jubileum op een waardige wijze gevierd. Ook hebben we samen met de PCOB enkele activiteiten kunnen organiseren die mogelijk waren door een gift van De Groene Sluis waarvoor dank.

Verder zijn de activiteiten van KBO en PCOB bij beide afdelingen het afgelopen jaar weer gepromoot.

Wij gaan hier mee door. In dit Jaarprogramma vindt u ook de bijeenkomsten van de PCOB en u bent daar van harte welkom. Ook bestuurlijk zullen wij weer met elkaar overleggen om gezamenlijk onze belangen in Lelystad te behartigen.

De komende periode wordt het spannend voor onze afdeling. KBO-Flevoland en landelijk de KBO-Unie staan voor grote beslissingen. Dus volop beweging om de belangen van ons senioren te behartigen. Aan onze Lelystadse KBO en PCOB zal het niet liggen, wij gaan door met het kenbaar maken en behartigen van onze belangen in gemeente en provincie.

Ook spannend wordt het voor de afdeling of we de vacatures in het bestuur kunnen invullen met enthousiaste mensen die hun schouders eronder willen zetten voor onze gezonde afdeling. Wij hopen van ganser harte dat dit lukt.

Tot slot dit Groene Boekje. Het is weer een uitgave geworden vol informatie en wetenswaardigheden. Dank aan de samenstellers die hun best hebben gedaan om er een overzichtelijk en leesbaar boekje van te maken.

Namens het Bestuur.  
Koos de Groot, voorzitter





## 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>
postadres	<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>	<a href="mailto:activiteitenkbolelystad@gmail.com">activiteitenkbolelystad@gmail.com</a>
communicatie	<b>vacature</b>	

## Ondersteuning

ledenadministratie belastingen & toeslagen	<b>Onno Rutte</b> <b>Jaap Broskij</b>	ook voor nieuwe leden
	<b>Fred Berest</b> <b>Gerhard Visschedijk</b> <b>Piet Groen</b>	
webbeheerder geestelijk adviseur	<b>Michiel de Graaff</b> <b>Anne-Marie Swater</b>	

## Bankrekening

**NL86 RABO 0186 7296 18 t.n.v. KBO Lelystad**  
Het lidmaatschap voor 2024 is € 30,00 per lid

## Website

[kboflevoland.nl/afdelingen/lelystad](http://kboflevoland.nl/afdelingen/lelystad)

<b>September 2023</b>		
13	<b>Naar het Oude Ambachten en Speelgoedmuseum in Terschuur</b> met eigen auto's.	KBO
27	<b>Dagtocht naar Friesland.</b> Varen met lunch in Nationaal Park 'De Alde Feanen'.	KBO
28	<b>Kleinkunst</b> programma door Charlotte Glorie.	PCOB
30	<b>Stadhuis Lelystad, dag van de Ouderen</b> van 10.00 – 15.00 uur. In Lelystad wordt deze dag altijd feestelijk gevierd met muziek, workshops, veel gezelligheid en maximaal 400 ouderen.	OSOL
<b>Oktober 2023</b>		
11	<b>Bowlen</b> bij Bowlmore in Lelystad.	KBO
26	Het werk van het varend ziekenhuis <b>Mercy Ships.</b>	PCOB
<b>November 2023</b>		
8	<b>Ontmoetingsdag.</b> Eucharistieviering met lunch. Daarna presentatie over Godfried Bomans: Zijn leven, zijn opvoeding, zijn twijfels, zijn successen, enz.	KBO
15	<b>Algemene Ledenvergadering. Begroting 2024</b> en aansluitend Bingo.	KBO
23	De traditie van <b>Sint-Nicolaas</b> door Peter van Trigt.	PCOB
<b>December 2023</b>		
13	<b>Kerstmiddag van de PCOB</b> en <b>Kerstdiner</b> in de Hoven van de KBO.	PCOB en KBO

En natuurlijk elke maandag **Soosmiddag.**

**KBO-bijeenkomsten** zijn op **woensdag** in de Petruskerk, Botter 39-05 van 14.00 tot 16.00 uur tenzij anders aangegeven. Meestal wordt een bijdrage van € 3 gevraagd voor 2x koffie/thee, zaalhuur en presentje voor de spreker.

**PCOB-bijeenkomsten** zijn op **donderdag** in de Ontmoetingskerk, Schor 4, van 14.00 tot 16.00 uur. De zaal is open om 13.30 uur. Toegang is gratis, er wordt een vrijwillige bijdrage voor koffie/thee gevraagd.

Januari 2024		
10	<b>Nieuwjaarsreceptie.</b>	KBO
25	Het ontstaan van <b>De Groene Velden</b> door Jan Jonkman.	PCOB
Februari 2024		
14	<b>Naar de Orchideeën Hoeve</b> met eigen auto's.	KBO
29	<b>Jaarvergadering.</b>	PCOB
Maart 2024		
13	<b>Algemene Ledenvergadering. Verantwoording over het jaar 2023</b> met aansluitend Bingo.	KBO
28	De levensgeschiedenis en de werken van <b>Rembrandt</b> door Gerrit van Dijk.	PCOB
April 2024		
10	<b>Muziekprogramma.</b>	KBO
24	<b>Tulpenroute</b> met eigen auto's in Flevoland.	KBO
25	Het <b>Koninklijk Huis</b> door Bearn Bilker.	PCOB
Za 27	<b>Koningsdag viering</b> in de kerk met oranje gebak en oranje bitter, tv-programma en lunch <b>op zaterdag.</b>	KBO
Mei 2024		
15	<b>Jaarlijkse dagtocht</b> naar een mooie bestemming.	KBO
23	<b>De Marker Wadden en de flora en fauna</b> door Jack Windig.	PCOB
Juni 2024		
12	<b>Fietstocht</b> in en om Lelystad.	KBO
26	<b>Vrijwilligersmiddag.</b>	KBO

En natuurlijk elke maandag **Soosmiddag.**

**KBO-bijeenkomsten** zijn op **woensdag** in de Petruskerk, Botter 39-05 van 14.00 tot 16.00 uur tenzij anders aangegeven.

Meestal wordt een bijdrage van € 3 gevraagd voor 2x koffie/thee, zaalhuur en een presentje voor de spreker.

**PCOB-bijeenkomsten** zijn op **donderdag** in de Ontmoetingskerk, Schor 4, van 14.00 tot 16.00 uur.

De zaal is open om 13.30 uur. Toegang is gratis, er wordt een vrijwillige bijdrage voor koffie/thee gevraagd.

## De SOOS op maandagmiddag



Op maandagmiddag bent u welkom in de Petruskerk voor het leggen van een kaartje, een spelletje of een leuk gesprek. Uiteraard is er dan ook een kopje koffie/thee met wat lekkers.

Misschien een leuk idee om eens langs te komen en te ervaren hoe leuk het kan zijn bij de SOOS.

Neem gerust een introduc e mee.

Het is een prima gelegenheid om mensen te ontmoeten en contacten te leggen met anderen.

**De SOOS is open om 13.00 uur en sluit om 16.30 uur.**

Er wordt een bijdrage gevraagd van € 3 voor zaalhuur en koffie/thee met wat lekkers. **Onze soosmedewerkers ontvangen u graag.**



De leden van 'Lief en Leed' zijn er voor onze leden bij bijzondere gebeurtenissen, bij eenzaamheid, bij ziekte en na overlijden van een dierbare.

**Hanneke Bakker coördineert Lief en Leed**

**Wijk 01 Tjalk**

Fileke Stavast

**Wijk 02 Galjoen, Jol, Punter, Saerdam**

Hanneke Bakker

**Wijk 03 Hanzeborg omgeving en Schouw**

*Vacature*

**Wijk 04 Botter**

Myra Swarte

**Wijk 05 Ravelijn**

Bep Dinkgreve

**Wijk 06 Kempenaar, Kogge**

*Vacature*

**Wijk 07 Schoener, Noordersluis**

Ina Vallenduuk

**Wijk 08 Lelystad-Haven**

André van Baalen

**Wijk 09 Landstreken-West, Warande**

Hanneke Bakker

**Wijk 10 Lelystad-Centrum, de Schans, de Veste**

Riet Groen

**Wijk 11 Buitenplaats, Delta, Oostkaap**

Ymkje Bos

**Wijk 12 Duinvoet, Parkhaven**

Sippie Schokker

**Wijk 13 Wijngaard**

Mia Heyne



**Wijk 14 Griend, Horst**

Annemieke Ester

**Wijk 15 Landerijen, Waterwijk**

Sjoukje Meijerink

**Wijk 16 Lelycentre omgeving: Bovenover,  
Langevelderslag, Plaats, Rode Klif, Stadspark**

Riet Groen

**Wijk 17 Marktstraat, Waterwijzer, Parkzijde**

Loes Stuijt

**Wijk 18 Karveel**

Annemieke Ester

**Wijk 19 Archipel, Oostrandpark, Rozengaard,  
Beukenhof, Vennendal**

Ria Heeroma

**Wijk 20 Jagersveld, Zuiderzeewijk**

Etha Suripatty

**Wijk 21 Atolwijk Oost, Laarhof**

Dick Kroeders

**Wijk 22 Gondel**

*Vacature*

**Wijk 23 Landstrekenwijk-Oost**

Bep Dinkgreve

**Wijk 24 Atolwijk West**

Anna Scarfo

**Wijk 25 Kamp, Wold**

Annemieke Ester

**Wijk 26 Boeier**

Hennie Kater

**Wijk 27 Golfpark**

Riet Zuidberg

Schroom niet contact op te nemen met uw contactpersoon als u vragen heeft of als u zich eenzaam voelt. Zij zijn hiervoor, doen dit graag en kunnen u helpen met allerlei zaken, of sturen u door naar een deskundige.



## Bezorging van Bulletin en Magazine



**Koos de Groot is het aanspreekpunt voor de bezorging.**



**Telefoon 0320 - 25 08 77**

## 2. Organisaties in Lelystad

### Digitale hulp



Steeds meer zaken zijn alleen nog digitaal te regelen en ook de techniek staat niet stil. Wellicht heeft u soms vragen over de werking van uw apparatuur. Hiervoor kunt u in Lelystad op 2 locaties terecht:

- **Computerinloop Seniorenweb** Atolplaza, Schor 1.  
**Maandag van 10:00 - 12:00 uur** en **donderdag van 13:30 - 15:30 uur.**  
Tijdens de schoolvakanties gesloten.

U kunt onder andere geholpen worden voor:

Apple apparatuur/ Back-ups maken / E-mail / Fotobewerking / Internet / Internetbankieren / Office / Onderhoud / Overige apparaten / Tablets & Smartphones / Veiligheid / WhatsApp / Windows.

- **Digicafé** FlevoMeer Bibliotheek Lelystad, De Promesse 4.  
**Dinsdag van 14:00 - 16:00 uur** en **vrijdag van 14:00 - 16:00 uur.**  
Met name vragen over het gebruik van en het inloggen met de e-reader en de laptop.

Als u vragen heeft over uw e-reader, neem dan ook de laptop en het kabeltje voor de e-reader mee, want deze heeft u nodig om de e-boeken op de e-reader te zetten.



Als u ouder wordt of een ziekte of beperking heeft, gaan dagelijkse handelingen niet altijd meer vanzelf.

Gelukkig zijn er honderden hulpmiddelen die u kunnen helpen. Maar om iets te kiezen dat bij u past, heeft u eerlijke informatie nodig, onafhankelijk en betrouwbaar.

Op de website [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl) worden meer dan 500 hulpmiddelen op overzichtelijke wijze gepresenteerd. U wordt verteld wat het is, waarvoor u het kunt gebruiken, hoe het zit met vergoedingen en welke varianten er zijn. Voor sommige hulpmiddelen worden praktische keuzehulpen aangeboden!

### Tijdelijk gebruik hulpmiddelen

Voor een tijdelijk hulpmiddel dat nodig is bij revalidatie thuis, na herstel van een operatie of bij verpleging aan huis kunt u terecht bij een Thuiszorgwinkel.

Zorgverzekeraars hebben een pakket vastgesteld van uitleen van hulpmiddelen die gratis gebruikt kunnen worden voor maximaal 26 weken.

Het gaat om o.a. een rolstoel, toiletstoel, douchekruk of -stoel, bedverhogers, rugsteun, dekenboog, ondersteek, toiletverhoger, drempelhulpen en trippelstoel. Loophulpmiddelen voor tijdelijk gebruik worden meestal niet door de zorgverzekeraar vergoed, maar kunnen worden gehuurd.

**In onze regio zijn drie leveranciers werkzaam die met alle verzekeraars samenwerken:**

### [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)

De klantenservice is bereiken via **088 - 10 20 100**

#### **Adressen uitleenpunten**

- Medipoint, Palmpolstraat 55, Almere.
- Medipoint, Wethouder Jansenlaan 92-94, Harderwijk.

### [www.vegro.nl](http://www.vegro.nl)

De klantenservice is 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar.  
Bel gratis **0800 – 288 77 66** (vanuit het buitenland **0252 – 43 03 00**)  
**Adres uitleenpunt:** Vegro zorgwinkel, Hospitaalweg 1, Almere.

### **Kersten Hulpmiddelen**

De klantenservice is bereiken via **088- 000 94 88**

**Adres uitleenpunt:** Maxvitaal, Traktieweg 12, Emmeloord.

### **Loophulpmiddelen**

*Eenvoudige* loophulpmiddelen, zoals rollators, krukken en looprekken, die te maken hebben met het ouder worden, zitten **niet** in het basispakket van de zorgverzekering.

U kunt deze hulpmiddelen zelf kopen of huren. Bijvoorbeeld bij een thuiszorgwinkel. Het is ook mogelijk dat uw zorgverzekeraar deze hulpmiddelen heeft opgenomen in een aanvullende verzekering. Vraag dit na bij uw zorgverzekeraar.

Complexere loophulpmiddelen (bijvoorbeeld een trippelstoel) of die te maken hebben met een ziekte (bijvoorbeeld een Parkinson-rollator) worden soms door de zorgverzekeraar vergoed vanuit de basisverzekering en soms vanuit de Wmo via de gemeente. Raadpleeg daarom altijd goed het vergoedingenoverzicht van uw zorgverzekeraar.





De afdeling Lelystad-Dronten is er voor mensen die samen met een vrijwilliger op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie. Jaarlijks bieden onze ruim 145 goed geschoolde vrijwilligers hulp aan meer dan 250 deelnemers.

Wij werken binnen vier thema's:

1. eenzaamheid
2. rouw & verlies
3. thuisadministratie
4. opvoeden en opgroeien.

Adres: Humanitas Lelystad-Dronten  
Schans 18 02  
8231 KA Lelystad

E-mail [lelystad-dronten@humanitas.nl](mailto:lelystad-dronten@humanitas.nl)

Voor informatie [www.humanitas.nl/afdeling/lelystad-dronten](http://www.humanitas.nl/afdeling/lelystad-dronten)

## Kluswinkel: Kleine klussen in en on het huis

De Kluswinkel is gevestigd aan de Rode Klif 209  
8223 CK Lelystad.



U kunt bellen tel. **0320 - 23 18 21** of mailen naar [klantenservice@kluswinkel-lelystad.nl](mailto:klantenservice@kluswinkel-lelystad.nl)

Bij de kluswinkel kunt u informeren welke klussen zij doen en wat de tarieven zijn om gereedschap te huren.

Voor huurders van Centrada gelden speciale regelingen.

Kijk ook eens op hun website [www.kluswinkel-lelystad.nl](http://www.kluswinkel-lelystad.nl)

# Kennisplein Lelystad

Hulp nodig bij dagelijkse zaken?  
Wil je iets leren of oefenen? Kom  
naar het Kennisplein. Wij helpen  
je graag verder.

Heb je een vraag, bijvoorbeeld  
over geldzaken? Of over het  
openbaar vervoer? Wil je leren  
hoe je een digitale aanvraag  
doet? Of wil je iets anders zelf  
kunnen doen?

Kom naar het Kennisplein in de  
bibliotheek.

Op het Kennisplein kun je kennis halen. Je krijgt hulp bij je vraag.  
Maar je kunt er ook leren en oefenen. Het is bovendien gratis.  
Je hoeft geen afspraak te maken.

### Op het Kennisplein vind je onder andere:

- Het OV-spreekuur
- Hulp bij digitale overheidsdiensten
- Hulp bij financiële en juridische vragen
- Nederlandse taal (beter) leren
- Het oefenplein om zelf of onder begeleiding te oefenen met de online oefenprogramma's van de bibliotheek.

**Wanneer** iedere dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur en  
iedere donderdag van 13.00 tot 16.00 uur.

**Waar** Tweede verdieping Bibliotheek Lelystad





# de luisterlijn

wij geven gehoor

Bellen met deze telefonische hulpdienst kan anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door want praten lucht op. Wanneer u pijn hebt of ergens over piekert; op de momenten dat u zich alleen voelt of juist blij.

Belt u liever lokaal? Tel. 0320 - 310 310

**Dag en nacht een luisterend oor tel. 088 - 0767 000**

## Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland



**MDF**  
Maatschappelijke  
Dienstverlening  
Flevoland

**MDF helpt u bij het omgaan met en het oplossen van problemen in uw dagelijks leven. Met uzelf of in relatie met anderen. Met geld, schulden en regels of instanties. Met opvoeden en opgroeien van kinderen en pubers.**



**WWW.MDFLEVOLAND.NL**

MDF Meenthoek 10 8224 BS Lelystad  
Postbus 1034 8200 BA Lelystad

Tel. 0320 - 21 17 00 of E-mail [mdf@mdflevoland.nl](mailto:mdf@mdflevoland.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](http://www.orthodesign.nl)



## OSOL



Het OSOL is het overkoepelend orgaan van de gezamenlijke ouderen- en senioren-organisaties in Lelystad.

- Het OSOL neemt initiatieven en zet zich actief in voor de belangen van senioren, georganiseerd en individueel.
- Het OSOL neemt verder deel in adviesraden en voert overleg met het gemeentebestuur en maatschappelijke organisaties over zaken die van invloed zijn op het welzijn en welbevinden van senioren in hun leefomgeving.
- Ook is het OSOL betrokken bij de invulling van de pagina LELYSTADMAKERS in de Flevopost, bij de jaarlijkse Dag van de Ouderen begin oktober en gaan persberichten naar Radio Lelystad en Omroep Flevoland.

## Seniorenpastoraat

De werkgroep seniorenpastoraat richt zich op de senioren in onze geloofsgemeenschap en speciaal op de 80-plussers.



**Seniorenpastoraat**  
aandacht | contact | participatie | zingeving

Zij worden bezocht en voor hen wordt 2x per jaar een middag met Eucharistieviering en samenzijn in de Petruskerk georganiseerd. In ieder verzorgingshuis is een contactpersoon die de bewoners daar bezoekt. U kunt contact opnemen met het parochiesecretariaat tel. 0320 - **25 00 10**

## Resto van Harte en de club van 100

KBO-Lelystad is toegetreden als begunstiger tot de club van 100. Dit omdat wij Resto van Harte een warm hart toedragen voor dit geweldige initiatief en omdat wij veel leden hebben die de maaltijd alleen nuttigen en zo gebruik kunnen maken van een gezamenlijke maaltijd.



Resto van Harte biedt alleenstaanden de mogelijkheid om eens in de week van een maaltijd tegen een zeer gereduceerde prijs te genieten. Het gezamenlijk eten kan meer bieden dan met een paar mensen aan tafel te zitten, er kunnen leuke contacten ontstaan om samen dingen te gaan ondernemen.

Resto van Harte bestaat hoofdzakelijk uit vrijwilligers die als hulpkok of gastheer/vrouw hun uiterste best doen om u een gezellige avond te bieden. Geregeld zorgen zij ook voor entertainment of een informatieve bezigheid. Zij kunnen dit uitsluitend aanbieden als er voldoende begunstigers zijn.

Met Resto van Harte hebben wij de afspraak gemaakt dat wij eens per twee maanden 20 plaatsen voor onze leden reserveren die tegen betaling van € 7,00 (prijspeil medio 2023 exclusief drankjes) van een 3-gangen diner kunnen genieten. Wij zijn verplicht deze 20 plaatsen af te nemen.

Wij maken een lijst van leden die eens in de twee maanden gaan dineren. Voor het verenigingsjaar 2023-2024 zijn de volgende dinsdagen voor ons gereserveerd:

**5 september, 7 november, 9 januari, 5 maart, 7 mei en 2 juli.**

**Resto van Harte Wijkcentrum Zuiderzee Waddenlaan1, Lelystad  
Inloop vanaf 17.30 uur, aanvang diner 18.00 uur en betaling aan de deur.**

Aanmelden voor de 20 vaste plaatsen via onze KBO-website of bij **Michiel de Graaff tel. 0320 – 84 71 05**

Natuurlijk kunt u ook zelf 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.

### Waterbever in Beweging

Sporten onder begeleiding van een deskundige sportinstructeur in de grote sportzaal van buurtcentrum De Waterbever. Op een gezellige en laagdrempelige manier werken deelnemers aan hun uithoudingsvermogen, spierkracht, balans, coördinatie en lenigheid. Na afloop is er een gezellig kopje koffie/thee.

Waar: Buurtcentrum de Waterbever, Voorstraat 313.

Wanneer: Elke maandag 15.00 - 16.30 uur.

Kosten: Strippenkaart van € 40,00 voor 11 lessen  
(gratis proefles).

Inschrijven: Froukje van 't Hoff [f.vanhoff@sportbedrijf.nl](mailto:f.vanhoff@sportbedrijf.nl) of tel. 06 - 12 59 07 33.

### GoldenSports

Een veelzijdig beweegprogramma voor 55-plussers. Wekelijks aandacht voor verbetering van balans, coördinatie, lenigheid en spierkracht. Door verschillende sport- en spelvormen werken ouderen aan hun conditie en ontmoeten zij leeftijdsgenoten.

Waar: Leefpark 'Bij de Ooievaar', Wijngaard 1a.

Wanneer: Elke dinsdag van 11.00 - 12.00 uur.

Kosten: € 4,00 per keer of strippenkaart van € 40,00 voor 11 lessen.

Inschrijven: Niet verplicht, maar kan via KernGezond [info@kerngezondfitness.nl](mailto:info@kerngezondfitness.nl) of tel. 0320 – 220 145.

### Beweglessen Leyakkers

Op een gezellige en laagdrempelige manier werken deelnemers aan hun uithoudingsvermogen, spierkracht, balans, coördinatie en lenigheid. Na afloop is er een gezellig kopje koffie/thee.

Waar: Buurtkamers Het Ravelijn, Het Ravelijn 181.

Wanneer: Elke dinsdag van 13.00 - 14.00 uur.

Kosten: Een strippenkaart van € 40,00 voor 11 lessen  
(gratis proefles).

Inschrijven: Froukje van 't Hoff [f.vanhoff@sportbedrijf.nl](mailto:f.vanhoff@sportbedrijf.nl) of tel. 06 - 12 59 07 33.

## Badminton groep

Recreatief badmintonnen zonder begeleiding.

Omdat badminton geen contactsport is, is het risico op blessures lager dan bij veel andere sporten. Je kunt met een veilig gevoel badmintonnen.



**SPORT  
BEDRIJF**  
LELYSTAD

- Waar: Sportcentrum De Koploper, Badweg 21.  
Wanneer: Elke dinsdag 2 seizoenen (september t/m december en januari t/m mei) van 13.00 - 14.15 uur.  
Kosten: € 35 per seizoen.  
Inschrijven: Froukje van 't Hoff [f.vanhoff@sportbedrijf.nl](mailto:f.vanhoff@sportbedrijf.nl) of tel. 06 - 12 59 07 33.

## Bewegen op Maat

Bewegen op Maat is een wekelijkse activiteit voor personen vanaf 50 jaar met een lichte beperking, zoals overgewicht, blessures, astma, lichte of matige COPD en/of weinig lichamelijke coördinatie en uithoudingsvermogen.

- Waar: Gymzaal Atolplaza, Schor 1-9.  
Wanneer: Elke woensdag (m.u.v. schoolvakanties) van 16.30 – 17.30 uur.  
Kosten: € 2,00 per keer (gratis proefles).  
Inschrijven: Tamaryoës Kok [t.kok@sportbedrijf.nl](mailto:t.kok@sportbedrijf.nl) of tel. 06 - 13 92 07 42.

## De Derde Helft

De Derde Helft is een centrale ontmoetingsplek waar activiteiten vóór en dóór senioren georganiseerd worden. De activiteiten variëren van jeu de boules tot tafeltennis en van kaartspelletjes tot een kopje koffie drinken. Alles is hier mogelijk, want ontmoeting willen wij stimuleren.

- Waar: Tennisvereniging ITL, Houtribweg 10.  
Wanneer: Elke donderdag van 09.30 - 12.00 uur.  
Kosten: Geen. U betaalt alleen voor de koffie/thee.  
Inschrijven: Roelof Schraa [r.schraa@hotmail.com](mailto:r.schraa@hotmail.com) of tel. 06 - 22 66 80 70.

## OldStars Tennis

Deze aangepaste tennisvariant is een geschikte vorm voor senioren om op een gezonde manier en zonder blessuregevaar te bewegen op de tennisbaan. Zeer

geschikt voor degene die voor het eerst kennis maakt met tennis. Iedereen speelt op zijn/haar eigen niveau, want plezier en ontmoeting staat centraal.

Waar: Tennisvereniging ITL, Houtribweg 10.

Wanneer: Elke donderdag van 09.30 - 12.00 uur.

Kosten: € 3,00 per keer.

Inschrijven: Roelof Schraa [r.schraa@hotmail.com](mailto:r.schraa@hotmail.com) of tel. 06 - 22 66 80 70.



## OChafiSport in Beweging

Sporten onder begeleiding van een deskundige sportinstructeur in de sportzaal van OChafiSport. Op een gezellige en laagdrempelige manier werken deelnemers aan hun uithoudingsvermogen, spierkracht, balans, coördinatie en lenigheid. Na afloop is er gelegenheid voor een gezellig kopje koffie/thee.

Waar: OChafiSport, Merwede 10.

Wanneer: Elke donderdag van 10.00 - 11.30 uur.

Kosten: Een strippenkaart van € 40,00 voor 11 lessen (gratis proefles).

Inschrijven: Froukje van 't Hoff [f.vanthoff@sportbedrijf.nl](mailto:f.vanthoff@sportbedrijf.nl) of tel. 06 - 12 59 07 33.

## Buizerd in Beweging

Op een gezellige en laagdrempelige manier werken senioren aan hun uithoudingsvermogen, spierkracht, balans, coördinatie en lenigheid. Maar Buizerd in Beweging is meer dan alleen bewegen. Na afloop is er gelegenheid voor een gezellig kopje koffie/thee.

Waar: Wooncomplex De Buizerd, Tjalk 10-32.

Wanneer: Elke donderdag van 10.30 - 12.00 uur.

Kosten: Een strippenkaart van € 40,00 voor 11 lessen (gratis proefles).

Inschrijven: Froukje van 't Hoff [f.vanthoff@sportbedrijf.nl](mailto:f.vanthoff@sportbedrijf.nl) of tel. 06 - 12 59 07 33.

## Online Routeplatform

In Lelystad valt van alles te zien en te ontdekken. Het Online Routeplatform helpt u daarbij op weg door gratis routes aan te bieden om te gaan wandelen, fietsen, wielrennen en mountainbiken. Deze routes zijn ook nog eens gratis te downloaden en te gebruiken!



Waar: [www.sportinlelystad.nl/routeplatform](http://www.sportinlelystad.nl/routeplatform)  
Wanneer: Te gebruiken wanneer u wilt.  
Kosten: Gratis.  
Meer info: Timo Hoenderboom [t.hoenderboom@sportbedrijf.nl](mailto:t.hoenderboom@sportbedrijf.nl) of tel. 06 -13 51 59 36.

## Fifty-Fit, Senioren Fit en Senioren Fit Power

Wilt u uw spieren en gewrichten soepel houden, nieuwe contacten opdoen en u zich gewoon fit en vitaal voelen? Neem dan deel aan het Senioren Fit-programma voor 50-plussers van Sportbedrijf Lelystad. Bij een heerlijke watertemperatuur van 33 graden werkt u onder leiding van deskundige instructeurs aan uw conditie en aan spierversterking.

Bekijk de verschillende momenten dat deze activiteit wordt aangeboden en reserveer via [www.mijn.sportbedrijf.nl](http://www.mijn.sportbedrijf.nl) of tel. 0320 – 285 385.



## Vervoer van senioren

### Korting voor 65+ bij bus, tram en metro



Bent u ouder dan 65 en reist u met een persoonlijke (dus geen anonieme) OV-chipkaart op saldo? Dan reist u altijd met een korting van 34% (dit geldt niet voor de NS!). Deze korting wordt automatisch verrekend als u in- en uitcheckt tijdens uw reis.

Deze korting gaat in vanaf de dag dat u 65 bent geworden. Zie ook [9292.nl/nieuws/voordeel/senioren-korting-ov](https://9292.nl/nieuws/voordeel/senioren-korting-ov) en [arriva.nl/flevoland/reisinformatie/dienstregeling.htm](https://arriva.nl/flevoland/reisinformatie/dienstregeling.htm) en [kboflevoland.nl/afdelingen/lelystad/ervaar-het-openbaar-vervoer/](https://kboflevoland.nl/afdelingen/lelystad/ervaar-het-openbaar-vervoer/)

### Vervoersdienst ANWB Automaatje

Bent u zelf minder mobiel en voor vervoer afhankelijk van anderen? Moet u daardoor te veel thuisblijven? Met ANWB AutoMaatje kom u weer onder de mensen!

ANWB AutoMaatje is een vervoerservice waarbij vrijwillige chauffeurs minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. De chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. U betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding per kilometer aan de vrijwillige chauffeur.

*Gezien de uitzonderlijke situatie rondom de prijzen van brandstof is deze onkostenvergoeding verhoogd naar € 0,35 per kilometer.*

Voor meer informatie kunt u bellen met Welzijn Lelystad tel. **0320 - 70 71 59** of mailen naar [automaatje@welzijnlelystad.nl](mailto:automaatje@welzijnlelystad.nl)

### Regiotaxi Flevoland

In de provincie Flevoland is er aanvullend vervoer in de vorm van de Regiotaxi Flevoland. Met de Regiotaxi Flevoland kunt u een reis maken van maximaal 25 kilometer.

In Lelystad is Regiotaxi Flevoland alleen beschikbaar voor reizigers met een indicatie volgens de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Deze reizigers kunnen met een vervoerspas tegen een lager tarief gebruikmaken van Regiotaxi Flevoland. Met ingang van 1 januari 2021 is dit tarief binnen de van toepassing zijnde grens gesteld op € 2,50 per rit per pashouder. Partners van pashouders en hun inwonende kinderen tot 12 jaar mogen, net als voorheen, voor het gereduceerde tarief mee. De overige regels voor het reizen met de Regiotaxi Flevoland zijn ongewijzigd.

Voor het aanvragen van de *Wmo-pas* kunt u terecht bij één van de vier sociale wijkteam die spreekuren houden op acht locaties.

Zie voor alle info over de sociale wijkteams

[www.welzijnlelystad.nl/ik-zoek-hulp/volwassenen/sociaal-wijkteam](http://www.welzijnlelystad.nl/ik-zoek-hulp/volwassenen/sociaal-wijkteam)

Of gebruik deze QR-code met uw telefoon.



Klik voor alle informatie en voorwaarden van de regiotaxi op

[www.lelystad.nl/4/Regiotaxi-Flevoland.html](http://www.lelystad.nl/4/Regiotaxi-Flevoland.html)

### **Valys, bovenregionaal vervoer**

Als u moeilijk loopt, in een rolstoel zit of een andere handicap hebt is zelfstandig reizen met het openbaar vervoer niet altijd mogelijk. Voor **korte afstanden** is er de Regiotaxi Flevoland.

Als u **verder wilt reizen**, is er Valys. Met Valys krijgt u voor een aantrekkelijk tarief taxivervoer dat u naar uw bestemming brengt binnen Nederland. Het reizen met Valys valt **niet** onder de gemeentelijke Wmo, maar wordt door de Rijksoverheid geregeld.

Als Valys pashouder hebt u recht op een standaard kilometerbudget van 700 kilometer per jaar. Indien u een zeer ernstige mobiliteitsbeperking hebt en geen gebruik kunt maken van het openbaar vervoer en ook geen andere reismogelijkheden heeft, kunt u mogelijk in aanmerking komen voor een hoog persoonlijk kilometerbudget van 2.350 kilometer per jaar. U mag één begeleider gratis meenemen.

### **Voorwaarden voor de Valys**

Valys beoordeelt of u in aanmerking komt voor een **Valyspas**. U komt over het algemeen in aanmerking als u in het bezit bent van één van de volgende documenten:

- Besluit van de gemeente dat u recht heeft op vervoer met de Regiotaxi Flevoland Wmo-vervoer.
- Besluit van de gemeente dat u recht heeft op een Wmo-rolstoel of -scootmobiel.
- Gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente.
- OV-begeleiderskaart.

Mocht het besluit niet meer in uw bezit zijn, neemt u dan contact met de gemeente.



## Valyspas aanvragen



Via internet [www.valys.nl](http://www.valys.nl) of telefonisch 0900 - 96 30

Ga voor alle voorwaarden, informatie en de tarieven naar de volgende linken [www.lelystad.nl/4/Valys,-bovenregionaal-vervoer.html](http://www.lelystad.nl/4/Valys,-bovenregionaal-vervoer.html) (let op de komma in het webadres) en [www.valys.nl](http://www.valys.nl).

### **Vergoeding van reiskosten naar uw zorgverlener door uw verzekeraar in specifieke situaties.**

In sommige gevallen worden de kosten van het reizen naar een zorgverlener vergoed door uw zorgverzekeraar. Hiervoor gelden strenge voorwaarden.

Zie de betreffende pagina's van de vier grootste zorgverzekeraars:

[www.zilverenkruis.nl/consumenten/vergoedingen/reiskosten](http://www.zilverenkruis.nl/consumenten/vergoedingen/reiskosten)

[www.cz.nl/vergoedingen/vervoer](http://www.cz.nl/vergoedingen/vervoer)

[www.vgz.nl/vergoedingen/vervoer](http://www.vgz.nl/vergoedingen/vervoer)

[www.menzis.nl/zorg-en-vergoedingen/ziekenvervoer](http://www.menzis.nl/zorg-en-vergoedingen/ziekenvervoer)

## Voorkom bankfraude om zorgeloos te bankieren

### Volg altijd deze 5 veiligheidsregels





1. Houd uw beveiligingscodes en pincodes geheim.
2. Zorg ervoor dat uw betaalpas nooit door een ander wordt gebruikt.
3. Beveilig de apparatuur die u gebruikt voor uw bankzaken (gebruik de meest actuele versie van het besturingssysteem en browser en vergeet niet om uit te loggen).
4. Controleer regelmatig uw betaalrekening.
5. Meld incidenten direct aan de bank en volg aanwijzingen van de bank op.

**Hoe gaan oplichters te werk?**

-  Ze bellen namens een bank, politie of bekende instantie
-  Het telefoonnummer lijkt vaak te kloppen
-  Ze maken je bang: 'Je BSN-nummer wordt misbruikt', 'Er loopt een arrestatiebevel tegen je' of een andere smoes



### Uw bank vraagt u nooit om

-  Uw beveiligingscodes
-  Uw betaalpas op te sturen
-  Geld over te boeken
-  Via een link in een e-mail of sms direct in te loggen in Internet Bankieren of de app van de bank.

Voor meer tips, kijk o.a. op

<https://www.politie.nl/onderwerpen/cybercrime.html>

## Welzijn Lelystad

In verschillende buurthuizen is er een verscheidenheid aan activiteiten, cursussen, workshops en sporten voor 50-plussers.



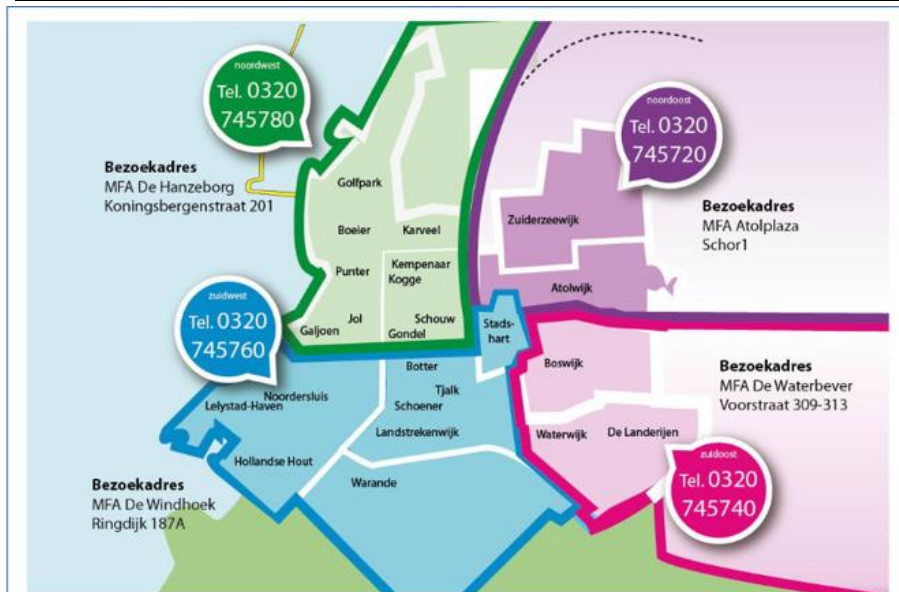
Belangrijke zaken voor ouderen die Welzijn Lelystad behartigt zijn o.a.:

- men verzorgt buurtbemiddeling
- op diverse locaties zijn er buurtkamers waar men elkaar kan ontmoeten
- men organiseert het buurtwerk
- men regelt de huisbezoeken die op aanvraag worden verricht
- men zorgt voor vrijwilligers die als maatje fungeren
- de organisatie voor vervoer De Opstap en ANWB Automaatje.

Veel folders liggen klaar op het kantoor van Welzijn, de Schans 19-09 en bij de wijkcentra.

Voor informatie kunt u ook bellen naar 0320 - 70 71 59 of e-mail naar [klantenservice@welzijnlelystad.nl](mailto:klantenservice@welzijnlelystad.nl)

## Wijkcentra



## Wijkteams

### **Sociaal wijkteam**

De plek waar je als inwoner terecht kunt met vragen op het gebied van ondersteuning, dagbesteding, leefbaarheid, veiligheid, cursusaanbod, activiteiten en ontmoeten.

### **Wijkspreekuur**

Aanwezig zijn de wijkagent, handhaving, bewonersconsulent Centrada en gemeente Lelystad, welzijnscoach Welzijn Lelystad en generalisten van het Sociaal wijkteam.

## **Spreekuren en locaties**

### **Sociaal wijkteam NW tel. 0320 - 74 57 80**

Hanzeborg, Koningsbergenstraat 201 op dinsdag van 13.00 tot 14.00 uur.

De Dukdalf, Punter 35 - 27 op woensdag van 13.00 tot 14.00 uur.

### **Sociaal wijkteam ZW tel. 0320 - 74 57 60**

De Windhoek, Ringdijk 187a op maandag van 10.00 tot 11.00 uur.

Centrum, in de bibliotheek, Promesse 4 op dinsdag van 11,00 tot 12.00 uur.

### **Sociaal wijkteam NO tel. 0320 - 74 57 20**

Atolplaza, Schor 1 op donderdag van 10.00 tot 11.00 uur.

Zuiderzee, Waddenlaan 1 op donderdag van 13.00 tot 14.00 uur.

### **Sociaal wijkteam ZO tel. 0320 - 74 57 40**

De Waterbever, Voorstraat 313 op dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur.

Buurthuis De Brink, Griend 33 - 07 op woensdag van 13.30 tot 14.30 uur.



### 3. Ook interessant?

#### KBO-PCOB voordeel in 2023



KBO-PCOB biedt haar leden een zeer complete **collectieve zorgverzekering** aan bij Zilveren Kruis/Achmea. Het collectiviteitsnummer is 207 000 837.

Kijk op [www.kbo-pcob.nl/ledenvoordeel](http://www.kbo-pcob.nl/ledenvoordeel)

Deze verzekering is exclusief voor KBO-PCOB leden en geeft korting voor de aanvullende verzekeringen.

Ook kunt u gebruik maken van **KBO-PCOB Energie**, korting op **private lease** of **shoppin** in de ledenvoordeelwinkel.

#### Rijbewijskeuring

Wanneer de geldigheid van uw rijbewijs verloopt **op of na** uw 75<sup>ste</sup> levensjaar, kunt u uw rijbewijs pas verlengen na een medische keuring. Ook is uw rijbewijs niet langer 10 jaar geldig, maar nog maar maximaal 5 jaar.



Het gaat dus om de vraag:

**Op welke datum verloopt uw rijbewijs en hoe oud bent u dan?**

U kunt voor uw keuring terecht bij **RegelZorg**. Deze organisatie werkt met artsen door heel Nederland. De prijs verschilt per locatie en de kosten voor een Klein Rijbewijs (senioren) zijn € 45,00 – € 55,00.

#### DE PROCEDURE IN HET KORT

**Begin op tijd:** minstens 4 maanden voordat uw rijbewijs verloopt en minstens 5 maanden als u verwacht dat u langs een specialist moet.

**Koop** (prijspeil 2023 € 41,50) eerst een **Gezondheidsverklaring**, vul deze in en verstuur deze naar het CBR. Dit kunt u:

- **Online** ga naar [mijnibr.nl](http://mijnibr.nl) U heeft hiervoor een DigiD en internetbankieren nodig of
- **Op papier** koop de Gezondheidsverklaring bij de gemeente of krijg deze thuisgestuurd na een aanvraag op [www.cbr.nl](http://www.cbr.nl) of via [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl).

U ontvangt een verwijfsbrief, een **keuringsverslag** voor de keuringsarts en eventuele hulpformulieren.

- **Verslagen** moeten worden ingevuld door de RegelZorg keuringsarts, u hoeft hiervoor niet naar de huisarts. Heeft u meerdere formulieren ontvangen? Eén afspraak is voldoende.
- **Rapporten** moeten worden ingevuld door medisch specialisten U maakt een afspraak bij de medici en laat hen de formulieren invullen. Ga om een afspraak bij een keuringsarts in Lelystad naar [www.regelzorg.nl/afspraak-maken-online](http://www.regelzorg.nl/afspraak-maken-online)

De medisch adviseur van het CBR beoordeelt uw dossier.

U ontvangt reactie van het CBR, dit kan zijn:

- **Beslissing:** verklaring van medische rijgeschiktheid, waarmee u uw rijbewijs bij de gemeente kunt verlengen.
- **Aanvraag voor aanvullende medische informatie.** Heeft het CBR meer informatie nodig van de keuringsarts waar u geweest bent? Belt u dan naar RegelZorg op 088 - 23 23 300.
- **Aanvraag voor een rijtest.**

Bij een positieve uitslag vraagt u uw nieuwe rijbewijs aan bij de gemeente.

**Op onze KBO Lelystad website staat de uitgebreide procedure.**

## Telefoonnummers die belangrijk zijn

**Gemeente Lelystad tel. 14 - 0320**

U krijgt een keuzemenu te horen en dan kunt u uw keuze maken.

**Huisartsenpost Lelystad tel. 0900 - 33 36 333**

Op werkdagen vanaf **17.00 uur** tot **08.00 uur de volgende dag** en in de weekenden als u een arts nodig heeft.

### **Hulpmiddelen uitleenpunten:**

- Medipoint 088 - 10 20 100
- Vegro 0800 - 288 7766
- Kersten Hulpmiddelen 088 – 000 94 88

### **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 dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur.

### **KBO-helppes tel. 030 - 34 00 655**

- Servicetelefoon: ma t/m do 10.00 - 13.00 uur.
- Pensioen- en Juristentelefoon: wo en do 13.00 - 15.00 uur.

### **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 - 201 53 168** of **06 - 222 24 071**

### **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 tel. 0900 - 900 3030**

### **Rijbewijskeuring Regelzorg tel. 088- 23 23 300**

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

### **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 belangrijke telefoonnummers**

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

**Kijk voor uitgebreidere en actuele informatie op onze website  
[kboflevoland.nl/afdelingen/lelystad](http://kboflevoland.nl/afdelingen/lelystad)**