

VAN DE BESTUURSTAFEL

Deze keer een heel bijzondere mededelingen. Het bestuur is afgelopen weken druk geweest met de constatering dat het problemen heeft met de continuïteit. Er zijn daarvoor meerdere redenen. Voorzitter Hans van Vliet doet een stap terug, hij blijft wel lid van het bestuur, website beheerder Wim Lanphen stopt eind 2024, en stopt ook met de Mededelingen. Hij had bij het begin al gemeld het één jaar te doen. Noortje Verschure denkt ook over mogelijk stoppen. Kortom, KBO Dronten zit in een periode van nadenken over de toekomst. Want landelijk is er geen coördinatie meer na de breuk met landelijk PCOB, de KBO regio's zijn verdeeld in enkele clubs, de lokale inzet in Dronten is minder geworden en heeft bij activiteiten weinig deelnemers uit de leden.

Het bestuur heeft inmiddels een **Herstructureringsplan** opgezet. Daarbij geholpen door een vooruitziende blik: immers dat dit zou gebeuren is al jaren bekend. Onder voorzitterschap van de vorige voorzitter Fred van Bree is al nagedacht met het seniorennetwerk de Bijenkorf hoe verder als de KBO ten onder dreigt te gaan door zware veroudering en geen aanwas van jonge nieuwe leden.

Het huidige bestuur is met de gedachte verder gegaan. Het resultaat, dit jaar gerealiseerd, is een Platform Senioren Dronten, voor de taak belangenbehartiging van ook onze KBO. Daarnaast is er nu de mogelijkheid met meerdere participanten activiteiten uit te gaan voeren.

Het bestuur zal een beetje "slappend" verder gaan, maar de zorg voor de KBO Dronten leden blijft overeind. Vanaf januari 2025 komt er een aangepaste Mededelingen met bijdragen van deelnemers aan het Platform. De Mededelingen houden een eigen KBO gezicht.

Er is een nieuwe KBO website, veel eenvoudiger in stand te houden, (www.kbo-dronten.nl), de Paasbrunch, de Kerstviering en de vrijwilligers dag gaan gewoon door, evenals de ONS. In de Mededelingen van oktober zullen we er uitgebreider op in gaan. Voor nu is de boodschap dat KBO Dronten overeind blijft, met een betrokken bestuur dat wel een nieuwe voorzitter zoekt. Met de activiteiten zoals die tot heden lopen behoudend. Maar soms anders van vorm door samenwerking met andere organisaties zoals Coloriet en andere thuiszorgen, OFW, Burgers in de Knel, Humanitas, ANBO-PCOB, Seniorenweb, de Pensionados en anderen.

ERFRECHT

Voorlichtingsbijeenkomst donderdag 3 oktober 2024 over Erfrecht op het Kennisplein FlevoMeer Bibliotheek in Dronten. Erfrecht is het deel van het burgerlijk recht dat regelt wat er gebeurt met de bezittingen en schulden van een persoon na overlijden.

Het Kennisplein, in samenwerking met Platform Senioren Dronten en vakbond FNV Flevoland, geeft voorlichting over Erfrecht. De avond wordt gehouden in de FlevoMeer Bibliotheek te Dronten op donderdag 3 oktober 2024 van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur op de 3 e verdieping. Toegang is gratis. U wordt ontvangen met koffie of thee. Belangrijk:

U dient zich op te geven bij de balie van De Meerpaal. Telefoon: 0321-388777.

U krijgt uitleg over het levenstestament, een testament, geen testament, schenken. De

voorlichting en uitleg wordt verzorgd door Nabestaandenzorg en Advies Flevoland. U krijgt gelegenheid om uw vragen aan de medewerkers stellen.

TIP: Bereid eventueel uw vragen thuis voor op papier. Maak gebruik van deze gratis gelegenheid om belangrijke vragen over het testament te stellen.

Donderdagavond 3 oktober 2024 vanaf 19.00 bent u van harte welkom

Informatieochtend voor scootmobiel-gebruikers

In de gemeente Dronten moeten inwoners met een scoot mobiel veilig, met plezier en zelfvertrouwen deel kunnen nemen aan het verkeer. Om daarbij te helpen, bieden de gemeente en Veilig Verkeer Nederland (VVN) een informatieochtend aan waar scootmobiel gebruikers in een ongedwongen sfeer ervaringen en tips kunnen delen. Een trainer van VVN is deze ochtend aanwezig om uitleg te geven over verkeersregels en gebruikers krijgen de kans om te oefenen met het gebruik van de scoot mobiel.

De informatieochtend vindt plaats in de Meerpaal op: vrijdag 4 oktober 2024 van 10.00 - 12.00 uur, inclusief lunch

Deelname aan de opfriscursus is gratis.

De scootmobiel is een uitkomst als lopen of fietsen niet meer zo makkelijk gaat. U krijgt meer vrijheid en zelfstandigheid. Maar rijden met een scootmobiel in het soms drukke verkeer is zo makkelijk nog niet. Als (nieuwe) scootmobielgebruiker stuit u op andere uitdagingen dan voetgangers of fietsers. Ook kan de bediening flink wennen zijn evenals de verschillende verkeersregels

Deelname aan de cursus zorgt ervoor dat u veilig en zelfverzekerd op pad gaat. Wij helpen u graag daarbij.

De informatieochtend wordt afgesloten met een gratis gezamenlijke lunch. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden tot 22 september a.s. via de website:

VVN Opfriscursus Scootmobiel Dronten | Veilig Verkeer Nederland of door een mail te sturen naar steunpuntoost@vvn.nl. Voor meer informatie kunt u bellen naar: 088-5248920. Vermeld uw naam, woonplaats, telefoonnummer en e-mailadres.

KBO leden zijn welkom bij : Programma ontmoetingsmiddagen ANBO-PCOB, seizoen 2024 -2025

Locatie: zalencentrum Open Hof in Dronten, aanvang 14:00 uur
Entree: inclusief koffie en thee € 4,-

15 oktober 2024

Miny van der Zande en Dik Westerveld uit Apeldoorn met de presentatie: "De min van de Koningin" Miny van der Zande is een achterkleindochter van de Min van de Koningin, dieprinses Wilhelmina 2 jaar lang heeft gevoed op paleis het Loo. Ze is een geweldige vertelster en presenteert haar familieverhaal omlijst met foto's. (PCOB Zeewolde laat weten: zeer de moeite waard!)

19 november 2024

Martine Dubois uit Biddinghuizen, presenteert een programma van natuur/zang/ harp. We kennen Martine Dubois ook als de zingende boswachter. Zij presenteert een afwisselend programma van zang, muziek en een verhaal, altijd met aandacht voor de natuur.



10 december 2024

Adventsviering met medewerking van het Flevo's Mannenkoor Spreker wordt nog bekend gemaakt.

4 februari 2025

Verhalenverteller Gert Talens uit Dronten. Gert Talens neemt ons in 2x 35 minuten mee in boeiende, verrassende verhalen en beelden uit Dronten en omgeving! Dat wilt u niet missen! En... er is voldoende tijd beschikbaar om erover na te praten.

11 maart 2025

Met het programma van muzikant Wim Gijsendorffer uit Wapenveld maken we een verbinding naar 4 en 5 mei. Op 5 mei 2025 staan we stil bij 80 jaar vrijheid. Wim Gijsendorffer presenteert een bijzonder programma.

We kijken naar de film: "Oorlogswinter". In 2x50 minuten zien en lezen we het verhaal van Michiel, die in de laatste ijskoude winter van de oorlog volwassen wordt. Zijn oom Ben die in het verzet zit, is zijn grote voorbeeld en Michiel kan niet wachten tot hij ook iets voor het verzet kan betekenen. Niemand neemt hem echter serieus totdat...

De originele filmmuziek staat uit, de film wordt muzikaal ondersteund met livemuziek-improvisatie op 2 digitale piano's.

Uit met Rita**Bowlen in oktober**

Het bowlen op 6 augustus 2024 was een reuze gezellige middag in het

bowlingcentrum FunZone in Dronten (tegenover het zwembad), georganiseerd door het bestuur. Er hadden zich 28 mensen aangemeld waarvan 13 om te bowlen. Er werd heel fanatiek gespeeld. Bowlen was niet verplicht, spelletjes doen of zo maar gezellig babbelen werd ook aangeboden. Tussendoor kon iedereen genieten van wat drankjes en een hapje.

Het was een geslaagde middag en iedereen was heel enthousiast. Jammer wel, dat toch maar weinig leden zich hadden opgegeven en daarom heeft het bestuur nog maar een reservering gedaan voor donderdag 24 oktober om 3 uur, (inloop vanaf half 3). Probeer het maar een keer want het is echt heel leuk.

Vanaf 14 oktober kunt u zich bij mij opgeven, per mail of telefoon. Wel doorgeven of u wilt bowlen of een spelletje spelen.

**Kerstmiddag 19 december in de Fonteyn**

De winter komt er aan, meestal koud en guur. Daarnaast ook mooie en gezellige feestdagen om naar uit te kijken zoals Kerstmis en Oud en Nieuwjaar.

Ook dit jaar verzorgt het KBO bestuur een fijne kerstviering. De plannen hiervoor zijn nog niet helemaal rond maar zet u de datum 19 december maar vast in uw agenda.

We vieren dit feest in restaurant Aan de

Fonteyn in Dronten op de middag vanaf 12:00 uur. Verdere informatie komt in de Mededelingen van eind oktober. Daarna kunt u zich bij mij opgeven.

Email: ritatuin@kpnmail.nl telefoon: 0321 381475

Hartelijke groet namens het bestuur van de KBO,

Rita Tuin.



Het Nationaal Ouderenfonds verbindt met nieuwe merkcampagne

16 september 2024

Het Nationaal Ouderenfonds slaat een nieuwe weg in om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden. Met een sterk vernieuwde aanpak en een frisse nieuwe huisstijl, zet het Nationaal Ouderenfonds volledig in op verbinding. Het doel: geen enkele oudere mag zich nog eenzaam voelen.

Eenzaamheid onder ouderen is een groeiend probleem dat een innovatieve aanpak vraagt

Met de verwachting dat het aantal eenzame 65-plussers stijgt van 1,7 miljoen naar 2,2 miljoen in 2030, onderneemt het Nationaal Ouderenfonds actie.

De nieuwe missie focust zich op het verbinden van ouderen met elkaar én met de maatschappij, om zo eenzaamheid bij de kern aan te pakken.

“We wachten niet langer. We gaan voorop in de strijd tegen eenzaamheid. Onze nieuwe aanpak en huisstijl reflecteren onze missie en waarden. We nodigen iedereen uit om deel uit te maken van deze beweging. Samen zorgen we ervoor dat geen enkele oudere zich nog eenzaam hoeft te voelen.”

Aldus Kirsten Andres, directeur-bestuurder Nationaal Ouderenfonds.

In de vernieuwde strategie van het Nationaal Ouderenfonds staat verbinding centraal. Dit betekent meer dan alleen het bij elkaar brengen van mensen. Het gaat over het creëren van betekenisvolle relaties en een sterk sociaal netwerk voor ouderen. Voor vandaag én morgen. Met initiatieven als OldStars, de PlusBus en De Derde Helft zijn er veel gelegenheden om deze verbinding te vinden.



De aanscherping van het Nationaal

Ouderenfonds wordt ondersteund door een



opgefriste huisstijl waarin verbinding centraal staat met levendige kleuren, duidelijke lettertypes en authentieke fotografie. De huisstijl is toegankelijk en uitnodigend, en weerspiegelt de kernwaarden van het Nationaal Ouderenfonds: samen, actief en betrokken.

Op 16 september gaat de merkcampagne van start met advertenties in kranten zoals De Volkskrant en Trouw, evenals een radiospot. De campagne krijgt een vervolg tijdens de 'Week van de Eenzaamheid', die op 26 september begint.

KBO Dronten website vereenvoudigd

Begin dit jaar werd door KBO Flevoland direct na de landelijke scheiding PCOB en KBO door KBO Flevoland een website opgetuigd. Voor het onderhoud kon geen deskundige meer gevonden worden, en heeft ondergetekende dit gedaan. Vanwege de gebruikte computertaal is dat onderhoud vooral tijd vretend en ingewikkeld. Reden om een eigen eenvoudige website www.kbo-dronten.nl te bouwen, Let op: zet de www.ervoor.nl ! Met steun van Platform Senioren Dronten

Mededelingen

Nr 7 SEPTEMBER 2024

Platform Senioren Dronten actief

Platform Senioren Dronten is klaar, althans de website www.platformsenioren-dronten.nl. Ga eens kijken, er staat al heel veel op. Maar het zoeken is gemakkelijk gemaakt. Onder het zoekveld gaan een toenemend aantal zoekonderwerpen u helpen

Eén van de eerste activiteiten zal een enquête worden naar de behoefte aan [ANWB Automaatje: vrijwilligersvervoer](#) in de wijk.

Bij [tips](#) heel handige tips en trucs en iedere senior in Dronten kan die aanvullen.

Kijk eens bij partners wie al meedoet. Met OWF zijn we bij voorbeeld in gesprek om mee te denken over zorgzame buurten, e.d.

Naobershofjes in Twente

In Twente zijn ze er al druk mee: naboarshofjes. Wat dat zijn? Heel simpel: een woonvorm voor alle leeftijden, waarin naar elkaar omkijken (noaberschap) centraal staat. Geen verplichting, wel een manier van denken en leven waarbij jong en oud elkaar helpen. Hoe je de woonvorm invult, zij het via appartementen, losstaande woningen of een woonhof: het kan allemaal. Een noabershof heeft geen vast omlijnde vorm of soort bewoners. „Er is geen blauwdruk.”

ELKAARS BOODSCHAPPEN DOEN, OF EVEN OPPASSEN

In Twente is het concept al op meerdere plekken een succes. Enschede, Nijverdal en Wierden hebben er één. In Rijssen zijn ze zelfs al druk bezig met een tweede noabershof [Noabershof Riessen](#).

Dag van
 de Ouderen Dronten
 vrijdag 4 oktober



Programma:

10.00 - 11.00 uur	Theorieles voor scootmobielgebruikers (aanmelden verplicht)
11.00 - 12.00 uur	Praktijkles voor scootmobielgebruikers (aanmelden verplicht)
11.00 - 12.30 uur	Ontdek de seniorenwoningen van OFW: bustour door de drie dorpen. Opstappen is mogelijk bij De Steiger, De Binding of De Meerpaal. (aanmelden verplicht)
12.30 - 13.30 uur	Lunch in De Meerpaal, ook voor wie niet aan het ochtendprogramma heeft deelgenomen (aanmelden verplicht)
13.30 uur	Opening van de informatiemarkt (thema's: Wmo, wonen, zorg en activiteiten) door de wethouder en de directeur van De Meerpaal
14.45 - 16.00 uur	Sketches van Theatergroep Helder
16.00 - 16.30 uur	Gesprekstafels: met elkaar in gesprek
16.30 uur	Einde middag. De deelnemers van de bustour worden teruggebracht naar hun opstapplaats

Meld je aan bij de balie van het Serviceplein van De Meerpaal. Je kunt
 ook bellen via 0321 388 777 of mailen naar serviceplein@meerpaal.nl.

KBO Dronten contact informatie**Website algemeen Platform Senioren Dronten** www.platformseniorendronten.nl

Op deze site staat informatie voor alle senioren in onze gemeente.

Website KBO Dronten www.kbo-dronten.nl

van de KBO Flevoland en KBO Dronten

Bankrelatie: Rabobank Dronten rek.nr. NL63 RABO 0112551998 t.n.v. KBO-Midden Flevoland. De contributie is € 30,00 per persoon per kalenderjaar. **Contributie** bij voorkeur per machtiging die aan het beging van het kalenderjaar word afgeschreven. Opzeggen lidmaatschap schriftelijk voor het begin nieuw kalenderjaar. Opzeggen van het lidmaatschap per 1 januari van het volgend jaar dient voor 1 december 2024 per e-mail of schriftelijk te worden gemeld aan orutte@hotmail.com Onno Rutte 0613783299

Disclaimer notitie. Alle rechten en gebruik van beeldmateriaal zijn door ons voor zover mogelijk geverifieerd en indien noodzakelijk met bronvermelding opgenomen in onze communicatie. Deze publicatie is uitsluitend bedoeld voor intern gebruik naar onze leden er kunnen geen rechten aan worden verbonden of verplichtingen mee worden aangegaan zonder schriftelijke toestemming van het bestuur.

Bestuur**Voorzitter:** **Secretaris:** Ineke van Rijn 0321-316146

Postadres: Herfst 110, 8251 NP Dronten

inekevanrijn4@gmail.com**Penningmeester:** Ben Brookhuis 0321-312834benbrookhuis@hotmail.nl**Activiteiten:** Rita Tuin 0321-381475ritatuin@kpnmail.nl**Algemeen Lid:** Hans van Vliet 0321-381241hvv48smn@gmail.com**Diensten****Websites en Mededelingen:**Wim Lanphen 0643707055 w.lanphen@hooiberg.info**Lief & Leed** Coördinatoren:>Noortje Verschure 0321-336614 ajmverschure@solcon.nl>Wies van Oers 0321-321380 wvanoers@hetnet.nl>Trees van 't Westende 0321-332387 vantwestendeahm@kpnmail.nl**Bezorging** ONS: Cor Peek -0321-316538 fampeek2003@hotmail.com**Belasting** invullers Jan Foppes 0321-841213 foppesjan@gmail.com**Kaartmiddagen:** Annie Taks 0640601742...0321-314776**Eet club** "Het proefpanel" Jan Kurk 0321-319802 j.ckurk1992@kpnmail.nl**Medische keuring voor rijbewijs** In "De Meerpaal" Dronten www.regelzorg.nl of tel: 088 – 23 23 300Voor handleiding: www.platformseniorendronten.nl/rijbewijskeuring **Collectieve Zorgverzekering voor 2024** Zilveren Kruis **Collectiviteitsnr.: 207088614** (Zilveren Kruis Achmea, voor meer informatie kunt U bellen met 071 7510052)

Valpreventie 2

En dan ben je alleen thuis en je valt. Opstaan lukt niet. Dan is dit de tip om te oefenen.



6 Ga vanuit de zijzit omhoog op je handen en knieën staan. Zoek je evenwicht.

6

7 Kruip op je handen en knieën naar een stoel en plaats je handen op de stoel. Plaats één voet op de grond om op te staan.

7

8 Sta op en ga op de stoel zitten.

8

1 Blijf kalm, probeer niet in paniek te raken en neem je tijd.

1

2 Buig je knieën, de knieën moeten 90° zijn.

2

3 Rol op je zij.

3

4 Plaats je bovenste vrije hand plat op de grond en steun op je andere elleboog.

4

5 Ga over tot een volledig gestrekte arm en ga nu over tot een zijzitpositie.

5

