

Van de bestuurstafel.

We gaan 2024 verlaten en gaan naar 2025. De **wereld rond senioren** is snel erg aan het wijzigen en zo langzaamaan lijkt iedereen daarvan doordrongen. Al denken ook nog veel senioren, zo blijkt uit onderzoek, er nog steeds op te kunnen rekenen dat als het nodig wordt ze naar een verzorgingshuis kunnen. MIS!



De landelijke seniorencoalitie hamert bij de lokale seniorenverenigingen er op om hun leden te informeren dat het regeringsbeleid is om zo lang mogelijk thuis te blijven en mantelzorg te regelen. Hoe dat moet als je kinderen ver weg wonen, daar heeft de regering nog geen volledig antwoord op behalve het advies **Praat tijdig met je omgeving over morgen!**

KBO Dronten lijkt er klaar voor: Het bestuur gaat door, weliswaar zonder voorzitter, met de taken wat anders verdeeld of anders georganiseerd. Zoals eerder hier beschreven is KBO verantwoordelijk voor **belangenbehartiging** en voor **activiteiten** rond senioren. Wat betreft de activiteiten blijft Hans van Vliet bijeenkomsten en dergelijke als Paasbrunch en Kerstdiner leiden, en worden die samen met enkele bestuursleden of andere vrijwilligers voorbereid. Toenemende samenwerking leidde ook al tot delen van activiteiten met ANBO-PCOB.

Rond Lief en Leed gaat het bestuur er in januari over praten hoe deze activiteit voort te zetten. Wat betreft de belangenbehartiging, deze is de afgelopen maanden weer van de grond gekomen. Met het Platform Senioren Dronten (**PSD**) is al heel wat gerealiseerd. We praten weer met de gemeente en onderling met organisaties. De kerstactie 2024 is een mooi voorbeeld hoe dat tot samenwerking leidt.



Inmiddels is een **PSD Nieuwsbrief gerealiseerd waar we nog een naam voor zoeken: mail uw idee naar info@platformsenioren-dronten.nl**.

Deze Mededelingen is de laatste van KBO Dronten in deze vorm. U krijgt vanaf januari 2025 daarvoor in de plaats de digitale Nieuwsbrief van het Platform met een rubriek KBO Dronten indien er mededelingen te doen zijn. U hoeft zich niet aan te melden voor de Nieuwsbrief PSD.

Ik heb als opsteller van de Mededelingen afgelopen jaar met veel KBO'ers kennis gemaakt en gehoord dat men over het algemeen graag delen ervan leest. Ik ben inmiddels gedeeltelijk overgestapt naar de taak van voorzitter van het Platform en vindt het heel fijn en goed dat we daardoor mede de doelen van KBO kunnen voorzetten. Ik wens namens het bestuur alle leden van KBO Dronten fijne feestdagen en een goede jaarwisseling toe binnen de mogelijkheden die voor iedereen anders zijn of zelfs slecht zijn.

Zie om naar elkaar! *Wim Lanphen*

“ We laten ze niet alleen”



Begin december: we gaan naar de 150 aanmeldingen.

Platform Penioren Dronten hoopt rond de feestdagen een 300 zeer eenzame oudere senioren te bereiken met een “warm” kerstpakket waarin onder meer thee is opgenomen. Vrijwilligers worden gezocht om de pakketten af te leveren bij betrokken senioren.

En eventueel op een later tijdstip als ze daar tijd voor hebben en willen een kopje thee te gaan drinken bij de betrokken senior. Dat hoeft uiteraard niet.



Wilt u meedoen als vrijwilliger of denkt u in aanmerking te komen voor een pakket? ? Bel naar Mireille van der Velden: 06 14042107, mail naar kerst@platformsenioren-dronten.nl of ga naar de website www.platformsenioren-dronten.nl

Alternatieve woonvormen

Eén van de thema's van het Platform is wonen en zorg. Er is een groot tekort aan woningen. Ook voor senioren die kleiner willen gaan wonen.

Senioren willen wel doorstromen maar dan moeten er wel geschikte kleinere woningen zijn, liefst in de eigen wijk. Met verschillende indelingen en oppervlakten.

Het Platform is nu op zoek naar senioren met kennis van bouwen, architectuur en de sociale omgeving, die het leuk vinden om met een aantal gelijkgestemden in de werkgroep wonen te gaan meedoen.

Jullie gaan met elkaar de werkwijze en doelen verder uitwerken, en je kan steun krijgen van de stichting PSD.

Je gaat meedoen in het al gerealiseerde overleg met onder andere PSD en gemeente.

We praten daar al over alternatieve woonvormen en hoe die in Dronten te realiseren. En kijken wat rond. (zie ook een volgende pagina)

Interesse? Mail eens naar info@platformseniorendronten.nl

Rijbewijskeuring 75 jaar

Alle informatie treft u aan op de website van [CBR](https://www.cbr.nl). U moet betalen voor de gemeentelijke activiteit, voor de CBR gezondheidsverklaring en voor de keuringsarts. Plus de vereiste pasfoto.

Let op: een groot aantal aanbieders van de rijbewijskeuring 75 jaar hanteert hele verschillende tarieven. In Dronten en in Swifterbant kan je respectievelijk terecht bij de Meerpaal en het MFC. via www.regelzorg.nl en in de Open Hof via www.rijbewijskeuringofficieel.nl/ . Bij regelzorg betaalt u € 50,00

De kosten voor de gemeentelijke bemoeienis zijn € 51,50 , bij het CBR € 45,50

Let goed op, Soms wordt geadviseerd door de keuringsarts om het rijbewijs pas een week voor je verjaardag aan te vragen. Maar let op! De periode tussen de gezondheidsverklaring CBR en ophalen van het rijbewijs mag niet langer zijn dan 1 jaar. Uu moet anders opnieuw de procedure doen!

Het Zilveren Kruis vergoed de keuringsarts maximaal €35 voor verzekerden aanvullend 1,2,3 en 4 sterren

De ANBO-PCOB Tipgids Mantelzorg De ANBO-PCOB Tipgids Mantelzorg

Veel mensen krijgen vroeg of laat te maken met zorg voor een partner, of andere naaste. Dit noemen we mantelzorg. De ANBO-PCOB Tipgids Mantelzorg bevat tips over waar u terecht kunt voor informatie over mantelzorg. Wat u kunt doen om het zelf vol te houden. Hoe het huis aan te passen is en welke handige hulpjes het leven kunnen vergemakkelijken.

Vraag nu geheel vrijblijvend de Tipgids Mantelzorg aan en ontvang de downloadlink direct in uw mailbox. [Klik hier](#). Ook op onze website treft u veel tips aan!

Zes op de tien 65-plussers bewegen te weinig: ‘Het beleid schiet tekort’

Ouderen zijn minder gaan sporten en bewegen. Dat is problematisch, vindt de Sportraad. Er is sprake van ‘onbewust seniorisme’.

Ouderen worden te vaak geconfronteerd met ‘onbewust seniorisme’. Dat betekent dat ze wel willen bewegen en sporten, maar niet worden uitgedaagd en daardoor te veel stilzitten. Gemeenten en zorginstellingen schieten tekort, stelt de Sportraad, een onafhankelijk adviesorgaan van de overheid.

Ze erkennen te weinig dat bewegen meer is dan sport alleen. Ouderen hebben bijvoorbeeld meer affiniteit met dansen, tuinieren of klussen, maar worden niet gestimuleerd om op deze manier in beweging te komen. Andere ouderen hebben weer niet de mogelijkheden om dit te doen, bijvoorbeeld doordat ze in een verzorgingshuis zitten.



Even bewegen tijdens het puzzelen

Een ouder wordende bevolking leidt tot meer ongezonde en zieke mensen en tot ‘verlies aan gezonde jaren’, zoals de [Golden Sports in Dronten](#)

raad dat noemt. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu heeft eerder becijferd dat de bijbehorende kosten voor de maatschappij stijgen van 19 miljard euro in 2018 naar 43 miljard in 2040. In het rapport staat: ‘De

kosten stijgen, het personeelstekort in de zorg dreigt verder op te lopen en de autonomie van veel ouderen is in het geding’.

Bewegingsrichtlijnen

De overheid heeft officiële ‘beweegrichtlijnen’ opgesteld, ook voor 65-plussers. Zij zouden iedere week 2,5 uur ‘matig of zwaar intensief’ moeten bewegen, zoals wandelen, fietsen of tuinieren. Daarbij komt twee keer per week ‘spier- en botversterkende activiteiten’, zoals dansen, springen en hardlopen’.



Specifiek voor ouderen geldt de aanbeveling dat ze **voldoende balansoefeningen** doen en **regelmatig even bewegen tijdens het tv-kijken, lezen en puzzelen**.

Wetenschappers hebben de balans gemeten op een krachtplaat in verschillende situaties, steeds gedurende 30 seconden.

Een flinke afname

Tijdens de balanstests moesten de deelnemers bijvoorbeeld op beide voeten staan met ogen open, op beide voeten met gesloten ogen, op het

niet-dominante en het dominante been met ogen open. Bij de testen op één been mochten deelnemers het andere been in elke gewenste positie houden.

Op één been staan — specifiek op het niet-dominante been — vertoonde de grootste achteruitgang met de jaren. “Onder de 65 jaar stonden mensen op hun dominante been gemiddeld 21 seconden, op hun niet-dominante been 23 seconden. Boven de 65 jaar lukte het balanceren op hun dominante been nog 11 seconden en op het niet-dominante been eveneens 11 seconden”, vertelt de onderzoeker. Een flinke afname dus van maar liefst 12 seconden op het niet-dominante been.

Het Grootste Kerstdiner

is inmiddels een begrip in de Achterhoek. Het initiatief ontstond in 2021 in Doetinchem, in coronatijd. Vlak voor kerst moesten de restaurants dicht, maar hun diepvriezen zaten vol. In korte tijd werd een actie opgezet met gratis thuisdiners voor mensen met weinig geld.



Het werd een daverend succes, dat zich elk jaar verder uitbreidt. Bronckhorst sloot zich twee jaar geleden aan, deze keer doet Montferland voor het eerst mee.

Oh, echt? Zit er niks aan vast? Is het écht gratis? „Mensen reageren verbaasd als ze van het initiatief horen”, zegt Op de Weegh, die tevens PvdA-raadslid is in Doetinchem. „Laatst waren we bij de voedselbanken in Didam en 's-Heerenberg om hierover te vertellen. Dan hoor je de reacties: ‘oh, echt? Zit er niks aan vast? Is het écht gratis?’”

Ja, het is echt helemáál voor niks, noppes, nada!

Hoe dat kan? De restaurants krijgen 15 euro per diner van de stichting. Dat geld komt van bedrijven, fondsen, donateurs en particuliere geldschieters. „Dat is ook het mooie”, zegt Op

de Weegh. „Het wordt breed gedragen. Het gaat om het warme gevoel van delen. Deze mensen krijgen een mooie maaltijd, dat is ze gegund vanuit de Achterhoek.”

REIZEN MET HET Openbaar Vervoer?

Nieuwe dienstregeling vanaf 15 december

Nieuwe dienstregeling voor trein, bus, tram en metro vanaf zondag 15 december 2024

Laatste update: maandag 9 december 2024 13:10

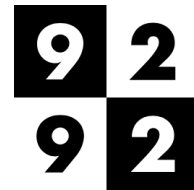
Verschillende OV-bedrijven rijden vanaf 15 december 2024 met een nieuwe dienstregeling. Dat betekent dat bussen, treinen, trams en metro's misschien op een ander tijdstip rijden dan dat je gewend bent. Het gaat hierbij om bedrijven zoals NS, Arriva, Breng, Connexxion, EBS, GVB en Keolis.

Wil je weten wat dit voor jou betekent? Zoek jouw reis op in onze OV-reisplanner op 9292.nl en in de [9292 app](#). Check je reis altijd ook op de dag dat je met het OV reist. Dan kom je niet voor verrassingen te staan.

Ook veranderingen na 15 december

Het verschilt per OV-bedrijf wanneer de veranderingen ingaan. De eerste veranderingen zijn vanaf 15 december. Andere vervoerders veranderen op een later moment.

Voor de veranderingen die pas in januari plaatsvinden geldt: vanaf dinsdag 10 december staat de dienstregeling tot en met 31 januari (voor zover bij ons bekend is) live in onze reisplanner. Het kan zijn dat sommige vervoerders pas later hun nieuwe dienstregeling aan ons doorgeven. Zodra wij die informatie toegestuurd krijgen, zullen we de informatie updaten in ons systeem. Ons advies blijft dus altijd: check rond de nieuwe dienstregeling altijd vlak voor vertrek je reis. Dan weet je zeker dat je niet voor verrassingen komt te staan.



Zwerfafvalvrijwilligers (ZAP-per)

De gemeente Dronten zet zich veel in om het zwerfafval in onze gemeente te bestrijden. kunnen wij echter niet alleen en vragen dan ook u als bewoner van de Gemeente Dronten om er eens over na te denken om zwerfafvalvrijwilliger te worden.

De ZAP-per (**Z**werf**A**fval**P**akker) bepaalt zelf wanneer hij of zij zwerfafval gaat rapen, hier zit geen verplichting achter. Waar de één het doet tijdens het uitlaten van de hond maakt de ander de keus om er een gezellig uitje met kinderen of kleinkinderen van te maken op de vrije zaterdag.

Aanmelden kan via deze [link](#). Of bel naar de gemeente.



Dit
aan

Hallo allemaal wij zoeken een voorzitter voor KBO Dronten (Katholieke Bond Ouderen).

Waarom?



Man of vrouw is geen thema ook leeftijd speelt geen rol en over salaris praten we niet want dit doe je omdat het leuk is.

Bellen met Wim 06 43707055 of met Ben 06 53707674

Vergaderen hoeft niet je hobby te zijn maar met elkaar kletsen we een keer in de maand de probleempjes door die voor een vereniging nu eenmaal noodzakelijk zijn.

Meer informatie over de KBO kan je vinden op het net maar ook bij het Platform voor Senioren in Dronten.



DUS GEEF HET DOOR!!!



UITKNIPPEN EN DELEN!!!

Wat weet je van de voorzitter?



Dat deze zijn best doet om een vereniging een handje te helpen bij het besturen, motiveren, en begeleiden bij bestuurlijke taken!

Nou dat is toch niet zo moeilijk zou je zeggen! En ja dat is het ook niet!

Alleen wat voor iedereen geldt,, er zijn nu eenmaal momenten, dat er een besluit moet worden genomen als de voorzitter zijn activiteiten na 10 jaar wil afbouwen!

Dan moet de vereniging op zoek naar een vervanger en dat is best lastig als niemand zich daar voor aanmeldt.

Hoe gaat dat er dan uitzien? Om te beginnen dit briefje **afknippen en doorgeven** aan iemand waarvan jij denk die zou best met Ben, Wim, Rita, Ineke, Noortje en Hans een kopje koffie willen drinken. Bedank alvast voor je medewerking

KBO CONTACT INFORMATIE**KBO Dronten:** www.kbo-dronten.nl**KBO Flevoland:** www.kbo-flevoland.nl**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 volgende jaar dient voor 1 december 2024 per e-mail of schriftelijk te worden gemeld aan **orutte@hotmail.com Onno Rutte 0613783299****Bestuur****Voorzitter:** vacant**Secretaris:** Ineke van Rijn 0321-316146
Postadres: Herfst 110, 8251 NP
Dronten
Inekevanrijn4@gmail.com**Penningmeester:** Ben Brookhuis 0321-312834
benbrookhuis@hotmail.nl**Websites en Mededelingen:**Wim Lanphen 0643707055 info@platformseniorendronten.nl**Activiteiten:** Rita Tuin 0321 381475 ritatuin@kpnmail.nl
Hans van Vliet 0321-381241 hvv48smn@gmail.com**Lief & Leed Coördinatoren:**Noortje Verschure 0321-336614 ajmverschure@solcon.nl**Bezorging ONS:...** Cor Peek 0321-316538 fampeek2003@hotmail.com**Belasting invullers:** Jan Foppes 0321-841213 j.foppes@upcmail.nl**Kaartmiddagen:** ... Annie Taks 0640601742...0321-314776**Eet club** "Het proefpanelJan Kurk 0321-319802 j.ckurk1992@kpnmail.nl**Medische keuring voor rijbewijs** In " De Meerpaal " Dronten www.regelzorg.nl of tel: 088 – 23 23 300**Collectieve Zorgverzekering voor 2024****Collectiviteitsnr.: 207088614**

(Zilveren Kruis Achmea, voor meer informatie kunt U bellen met 071 7510052)

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