

April 2026

Van de KBO-bestuurstafel... De Paasbijeenkomst 2026 op 1 april

Op woensdag 1 april hebben wij met 80 mensen de paasbijeenkomst gehad. Het was een heel gezellig gebeuren. Voor de gebedsdienst waren er even wat problemen: de pastoor was van de fiets gevallen en Andre van Boven zegde af in verband met familie omstandigheden. Maar wat waren wij blij met Tine Doornbos die het echt inspirerend en fantastisch deed.

Na de dienst was er koffie met appeltaart van de Wissentweg.. Do Veltkamp vertelde ons een boeiend verhaal over de Warmonderhof, het ontstaan en hoe deze biologische dynamische opleiding uitgroeide tot een volwaardige opleiding. Daarna een lunch met soep en heerlijke broodjes. Afgesloten met een drankje En een knabbeltje.

Tot mijn spijt ben ik vergeten foto's te maken heel jammer maar het is niet anders. Verder willen wij graag de vrijwilligers bedanken die weer geweldig voor alles gezorgd hebben.

Ineke van Rijn, secretaris

Algemene ledenvergadering KBO Midden Flevoland 2026

Hierbij worden alle leden van de KBO Midden-Flevoland uitgenodigd voor het bijwonen van de algemene ledenvergadering 2025 op:

Dinsdag: 19 mei 2026

Locatie: Ludgeruskerk ruimte de Sprankel

Aanvang: 14.00 uur

Zaal open 13.30 uur

Agenda:

1. Opening Voorzitter
- 2.
3. Mededelingen en ingekomen stukken Secretaris
4. Notulen 7 mei 2026 Voorzitter
5. Jaarverslag 2024 Secretaris
6. Financieel verslag 2025 Penningmeester
7. Verslag kascommissie Kas commissie

8. Benoeming nieuw lid kascommissie Voorzitter
9. Begroting 2026 Voorzitter
10. Vaststelling contributie 2027 Voorzitter
11. Nieuwe bestuursleden
12. Voortbestaan KBO Midden Flevoland
13. Rondvraag
14. Sluiting



Secretariaat
 B.D. van Rijn
 Herfst 110
 8251NP Dronten
 0651830311



	<p>OVERLEDEN</p>
	<p>Dhr R.J. van Jaarsveld mevr. H.D.M.Amsing Hoppenreijts Dhr. L.j. Scholten</p>



Wat doet de zomertijd met je lichaam?

Voor veel mensen voelt de overgang naar de zomertijd niet prettig. Je biologische klok raakt namelijk tijdelijk verstoord, omdat je ineens een uur eerder moet opstaan. Vooral avondmensen hebben er vaak meer last van dan ochtendtypes.

Wat je daarvan kunt merken:

- slechter slapen in de eerste dagen;
- vermoeidheid en concentratieproblemen;
- meer kans op prikkelbaarheid.

Tips om sneller te wennen

Gelukkig kun je je lichaam een handje helpen:

- Ga een paar dagen eerder iets vroeger naar bed.
- Sta op vaste tijden op.
- Zorg overdag voor voldoende daglicht.
- Vermijd schermen vlak voor het slapengaan.

Na een paar dagen is je lichaam meestal weer gewend.

De fabel:

Ouderen slapen slechter omdat ze minder slaap nodig hebben.

De deskundige:

Psychologe Winni Hofman, universitair docente slaap en slaapproblemen aan de Universiteit van Amsterdam, geeft slaapproblemen via internet. "Dat je minder slaap nodig hebt met het ouder worden, is niet waar. Wel ga je met het stijgen van de leeftijd minder diep slapen, waardoor je 's nachts iets vaker wakker kunt worden. Ook verandert het ritme van slapen en wakker zijn



De Klaverjasdata

Op verzoek van Annie Taks vermelden wij hierbij de data van de klaverjas middagen

28 april, 12 en 26 mei, 9 en 23 juni noteer dit vast in uw agenda



Van het PSD bestuur



PLATFORM
SENIOREN
DRONTEN

Het is langzamerhand wel breed bekend dat het absoluut niet goed gaat met de wijze waarop overheden en zorgaanbieders omgaan met de giga afname van hun zorgaanbod zoals bij onder meer huisartsen, verpleeghuizen en wijkzorg.. Met tegelijkertijd toenemende druk op diezelfde zorg door de groei van het aantal

senioren en de grote groeiende vraag naar zorg voor alle leeftijdsgroepen. Ook in Dronten gaat het niet goed.

Eindelijk gaat men landelijk beseffen dat het roer om moet. In veel gemeenten is dat besef er al lang en werken gemeente, zorgverzekeraar, zorgorganisaties en burgerinitiatieven al samen. De resultaten heten vaak "integrale zorggemeenschappen" en burgerinitiatieven staan daarin centraal. Een garantie meestal voor succes zo blijkt. De eerste aandacht gaat bij hen meestal richting de hoogst noodzakelijke ondersteuning voor mantelzorgers.



Burgerinitiatief PSD werkt inmiddels samen met Patiënten Federatie Flevoland en via dit contact liggen er onder meer links met Project Gezond Almere (PGA). Omdat zij daar net als PSD bottom up als religie hebben. En volop meedenken in de samenwerking op gebied van wonen, welzijn en zorg. Samen met de gemeente Almere. Dat is in Dronten -nog welanders.

Een voorbeeld ? Medio april 2026 presenteerde een Partner van dat PGA, Vrijwilligers Centrale Almere de Mantelzorg Almere app. Tijdens hun veertig jarig bestaansfeest. Met elkaar ontwikkeld dus en daarom kan je er zowel burens vragen op de hond te letten, steun te krijgen met onduidelijkheid bij de gemeente rond een "wetje" óf hulp aan te bieden..

Omdat ze het bottom up doen is de zekerheidskans groot dat de app steeds geactualiseerd blijft. En, even niet omvallen, maar de ambtenaren doen er in mee omdat de gemeente meedoet met

PGA en ondersteunt!

Ze zijn binnenkort de gast van het PSD Platform overleg. Net als ambtenaren uit Dronten. Wie weet wat er uit voortkomt. Klik op het logo hierboven om ze te bezoeken!

Wim Lanphen, voorzitter

Gratis cursus voor partners van mensen met dementie

De Drontenaar do 16 apr, 13:05

DRONTEN - Partners van mensen met dementie kunnen vanaf 12 mei terecht bij de cursus 'De vergeten partner' in De Meerpaal in Dronten. De cursus is gratis en wordt georganiseerd door Icare en het ZorgSamenPunt van De Meerpaal.

Data en aanmelding

De bijeenkomsten vinden plaats op dinsdag 12, 19 en 26 mei en 9 juni, telkens van 13.00 tot 15.00 uur in De Meerpaal in Dronten. Er is opvang mogelijk voor de zorgvrager via het Odensehuis Dronten; geef dit bij aanmelding aan. Aanmelden kan via zorgsamenpunt@meerpaal.nl of telefonisch via 0321 – 388 725.

BIJNA VRIJWILLIGERSVERVOER IN DRONTEN ?

Vrijwilligersvervoer in Dronten is één van de doelen van het PSD thema Mobiliteit. PSD pakte al vóór de officiële start van de Stichting het initiatief op om deze voorziening naar Dronten te halen. Met wethouder Duvekot. Die het wel een goed idee vond maar eerst een behoefteonderzoek wilde. Door de gemeente uit te voeren.



Deze maand ontvingen we bericht van de gemeente dat het geld is geregeld en de opdracht besproken wordt, zoals het PSD voorstel was, met de Meerpaal. Omdat die met nieuw beleid "ZorgSamen Punt" bezig is kan het nog wel even duren.



Binnenkort sturen we ze zo vrezend we een taart met twee kaarsen! En ons excuus naar die mensen die steeds vragen hoever het staat en die we steeds moeten vertellen dat "ze" het weer uitstellen....De politieke partijen die nu waarschijnlijk de wethouders gaan leveren hebben het onderwerp in hun verkiezingsprogramma staan. Zij krijgen een taartje van PSD als het ze lukt eerder te starten dan eind dit jaar!!

Een miljard voor burgerinitiatieven Twee landelijke kopstukken (waaronder oud minister Martin van Rijn) , eerder actief met twee wetten over het realiseren van de noodzakelijke transitie van zorg naar welzijn, weten inmiddels dat die wetten niet gaan werken:



"We dachten dat de organisaties zelf in zouden zien dat het roer om moet. Maar ze hebben te veel belangen. Het gaat nu echt mis zoals de burgerinitiatieven waarschuwen.

We moeten daarom naar die burgerinitiatieven luisteren die midden in de samenleving staan. Daar moet een miljard naar toe" En dat gaat gebeuren als het aan hen ligt. Lees Zorgvisie april 2026.

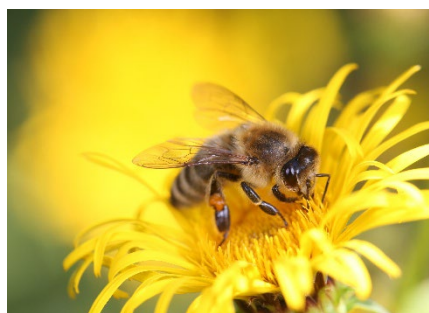
Ook in Dronten moet het roer om.

In Dronten overlegt PSD dezer dagen als ondersteuning voor het net gestart Odensehuis met gemeente, Colorietbestuur en Landelijk Platform Odensehuizen over samenwerking op de manier die onder andere oud minister Martin van Rijn voorstaat. Rond het bereiken van structurele financiering voor het Odensehuis. Ingebed in een gewenst Toekomstconcept met "Warme Keten". Odense heeft besloten het concept dat samen al hierover wordt ontwikkelt te gaan adopteren

Het concept past in een zorgsysteem dat de grote zorgvraag ook rond de doelgroep van her Odensehuis adequaat op kan blijven vangen. Met de inwoner centraal! Dat wordt bouwen met "ondervestigingen" en samenwerking met andere organisaties.

PSD poogt daarnaast de komende tijd om samenwerking te krijgen rond mensen met andere chronische progressieve aandoeningen zoals oa. Parkinson en MS. Dat gebeurt zoals ook van Rijn roept "bottom up": Met de mensen zelf en met de zorg en hopelijk de gemeente met haar nieuwe gemeenteraad en een nieuw coalitie akkoord dat integrale zorggemeenschappen nastreeft.

April is nationale bijtellingsmaand



Paardenbloemen verwijderen is een nationale sport lijkt het. Ze zijn bijna overal in Europa, Azië en Afrika dus dat gaat niet lukken en dat is maar goed ook. Paardenbloemen zijn één van de belangrijkste voedselbronnen in het vroege voorjaar en leveren nectar en stuifmeel aan bijen, wilde bijen, hommels, zweefvliegen, vlinders en lieveheersbeestjes terwijl er nog maar weinig anders beschikbaar is.

Bij de laatste tellingen blijkt dat de stand van de genoemde insecten schrikbarend aan het afnemen is! Het eetbare blad van de paardenbloem bevat ijzer en de vitamines A en C en wordt bijzonder gewaardeerd door koeien, schapen en geiten. Ook konijnen, cavia's en marmotten zijn er dol op. De paardenbloem verdient best wat meer waardering en zou misschien wel gekoesterd mogen worden. De Engelsen maken er zelfs wijn van! <https://www.nationalebijentelling.nl/>



12 toproutes: vraag nu het gratis digitale Fietsrouteboekje 2026 aan

We hebben weer twaalf van de mooiste routes in Nederland gebundeld in ons digitale Routeboekje. De routes

voeren je over brede, comfortabele paden, weg van drukte en obstakels. Onderweg ontdek je alles wat Nederland zo bijzonder maakt: van bos en water tot dorpen, steden en cultuur. Natuurlijk zijn alle routes direct te openen in onze vernieuwde Routeplanner inclusief GPX-bestanden. Plan je volgende fietstocht met het gratis Fietsrouteboekje 2026!

1 op de 3 vrouwen beperkt door gezondheidsproblemen

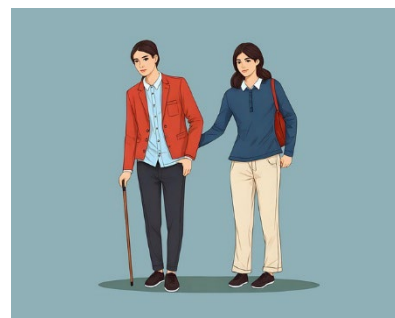
CBS artikel

Vrouwen voelen zich vaker dan mannen beperkt door gezondheidsproblemen. 35 procent van de vrouwen zegt zich beperkt te voelen in activiteiten die ze doorgaans doen, tegen 27 procent van de mannen. Het verschil betreft niet-ernstige beperkingen; ernstige beperkingen komen evenveel voor onder vrouwen als onder mannen.

Vrouwen minder gezond dan mannelijke leeftijdsgenoten

Vrouwen hebben vaker gezondheidsproblemen dan mannen. Ook zijn ze gemiddeld iets ouder. Maar ook binnen dezelfde leeftijdsgroep zijn vrouwen doorgaans minder gezond dan mannen.

Evenveel vrouwen als mannen tot 25 jaar zeggen dat hun gezondheid over het algemeen goed of zeer goed is. Op hogere leeftijd zijn er wel verschillen: van de vrouwen van 45 tot 65 jaar zegt 34 procent dat ze hun gezondheid niet goed vinden, tegen 27 procent van hun mannelijke leeftijdsgenoten.



Van de vrouwen heeft 47 procent te maken met angst- of depressiegevoelens tegen 36 procent van de mannen. Vrouwen hebben hiermee op alle leeftijden vaker te maken.

Vooraf 25- tot 45-jarige vrouwen hebben vaker een beperking door hun gezondheid. 29 procent van de vrouwen tegen 19 procent van de mannen.

CBS 5 maart 2026



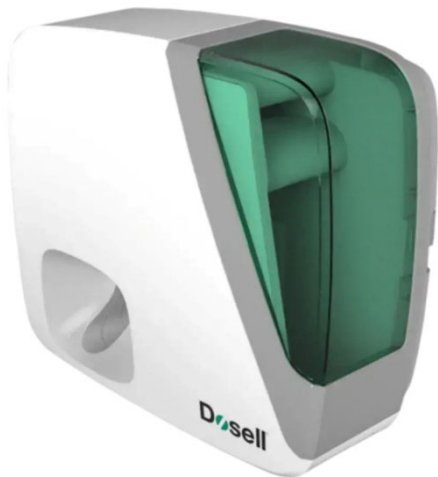
Patiënten Federatie Nederland waarbij Flevoland is aangesloten heeft een prachtige site over digitale zorg. Met een apart deel voor burgers en een apart deel voor zorgverleners.

Praat met je zorgverlener of digitale zorg voor jou mogelijk is. Digitale zorg kan een goede aanvulling zijn op je behandeling. Samen met je zorgverlener kun je kijken welke opties er zijn en wat het beste bij jou past.



Flevolandse
Patiëntenfederatie
Voor samenhang tussen welzijn en zorg

MEDICIJNEN OP TIJD NEMEN?



Een medicijndispenser is een apparaat dat cliënten helpt hun medicijnen in te nemen. De dispenser bevat een medicatierol die bestaat uit zakjes met de medicatie voor een bepaald tijdstip op de dag. Op het moment dat iemand medicijnen moet innemen, geeft de medicijndispenser ze vrij met een geluid- en lichtsignaal. Drukt de cliënt op de OK-knop, dan komt een zakje medicijnen uit de dispenser dat automatisch wordt opengesneden. Haalt iemand de medicijnen er niet uit? Dan krijgt de mantelzorger, naaste of zorgprofessional een melding. Zij kunnen ook op een bijbehorende app of via een portaal (website) kijken welke medicijnen diegene al heeft afgenomen. De apotheek levert de medicatierol. De thuiszorg, mantelzorger of naaste vult regelmatig de medicijndispenser bij.

Merken? MEDIDO of DOSELL.

Parkinson boksen

Parkinson boksen wordt internationaal erkend als een effectieve, complementaire therapie die helpt bij het behouden van het dagelijks functioneren en het afremmen van de progressie van de ziekte.



De focus ligt op oefeningen met bokszakken, oog-hand-coördinatie en conditie, zonder fysiek contact met een tegenstander. Het doel hiermee is het vergroten van de mobiliteit, het verminderen van valangst en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Het is voor mensen van alle leeftijden die met Parkinson leven en hiermee fit willen worden/blijven.

In Dronten o.a. bij Sportschool QuantumFit (bij Kees Dekker sportpark). dronten@quantumfit.nl

Digitale zorg in Nederland stagneert door wildgroei aan apps: 'Wel 80 zorgapps'

BNR 16 april 2026



De digitale zorg in Nederland komt tot stilstand, omdat het landschap dusdanig versnipperd is. Dat meldt ING. Volgens de bank is er sprake van een wildgroei aan apps die niet op elkaar aansluiten, waardoor de potentie van de technologie niet wordt benut. 'Nederland hoort bij de koplopers in investeringen in de digitale zorg, maar qua integratie lopen we achter', zegt directeur Healthcare Rob van den Biggelaar van ING.

Kijk eens op de website van PSD: vier niet actuele sociale kaartenaanbieders.

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 € 35,00 per persoon per kalenderjaar, bij voorkeur per machtiging die aan het beging van het kalenderjaar wordt afgeschreven. Opzeggen lidmaatschap schriftelijk voor het begin nieuw kalenderjaar. Opzeggen van het lidmaatschap per 1 januari van het volgend jaar dient voor 1 december 2025 per e-mail of schriftelijk te worden gemeld aan **orrutte@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

Mededelingen: Ineke van Rijn, lid werkgroep redactie PSD
info@platformseniorenndronten.nl

Activiteiten: Rita Tuin 0321 381475 ritatuin@kpnmail.nl

Lief & Leed Coördinatoren: vacant

Bezorging ONS: Cor Peek 0617238386 cjpeek49@gmail.com

Belasting invullers: Jan Foppes 0321-841213 foppesjan@gmail.com

Kaartmiddagen: ... Annie Taks 0640601742...0321-314776

Eetclub "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 2026 Zilveren Kruis **Collectiviteitsnr.: 207088614**

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



Steun ons: NL60 RABO
0319 2265 57 t.n.v.
Stichting Platform
Senioren Dronten

