



## 'Ik voel Koos nog steeds om me heen'

Hoe is het nu met ... Joke Alberts?

Joke Alberts is onze ambassadeur van Mantelkring. Vorig jaar overleed haar man Koos Alberts, de bekende zanger.

*Het is alweer een jaar geleden dat Koos is overleden. Hoe gaat het nu met je?*

Het gaat goed met mij. Ik probeer het leven te vieren en probeer alle leuke dingen die ik met Koos altijd deed nu ook nog steeds te doen, alleen of met een van de kinderen of kleinkinderen.

*Kun je iets vertellen over hoe je leven nu veranderd is?*

Het is een groot gemis, van het hele drukke leven samen met Koos naar een stil en rustig leven voor mij alleen nu. Ik ben tegenwoordig gewoon weekenden thuis en dat was daarvoor nooit het geval, omdat we altijd veel optredens hadden.

*Vorig jaar zag je op tegen de eerste keer Kerst zonder Koos.*

*Hoe kijk je daar nu tegen aan?*

Kerst, Oud- en Nieuwjaar, verjaardagen, het blijven moeilijke momenten, maar ik voel Koos nog steeds om me heen en dat is een heel fijn gevoel. Gelukkig ben ik nog gezond en kan mezelf aardig redden, daarom probeer ik van alles te genieten. Niemand weet wat de dag van morgen zal brengen. Ik weet als geen ander dat je leven in een paar minuten totaal anders kan zijn.

**Behoeftte aan een goed gesprek per telefoon? Wij bellen jou!**

Wil of kun je niet deelnemen aan onze activiteiten? Heb je er wel behoefte aan om regelmatig je verhaal te delen? Onze medewerkers nemen graag contact met je op voor een luisterend oor. Meld je aan via 088-7878988.

  
**(088)  
78 78 988**



**OKTOBER, NOVEMBER,  
DECEMBER 2019**

**In Dronten,  
Swifterbant,  
Biddinghuizen en  
Lelystad**

## We zijn er voor jou!



**Maak kennis met OpenJeHart en Mantelkring**

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen? Of zorg jij misschien als mantelzorgster intensief voor een naaste, waardoor je (te) weinig aan jezelf toekomt? Dan organiseren wij speciaal voor jou het hele jaar door tal van leuke, ontspannen en leerzame activiteiten waarbij je andere mensen kunt ontmoeten.

In Lelystad, Dronten, Biddinghuizen en Swifterbant zijn er groepen van Mantelkring (voor mantelzorgers) en OpenJeHart (nieuwe vriendschappen) actief. Meld je aan via 088 - 7878988. Het lidmaatschap is gratis. Je krijgt dan automatisch de uitnodigingen voor de activiteiten toegestuurd.

## Ga mee naar Museum Schokland!

Op zondag 24 november bezoeken we Museum Schokland. Dit museum ligt op een van de middeleeuwse terpen op het voormalig eiland. We maken er een leerzame maar ook vooral gezellig middag van (13.45 - 16.30 uur). Geef je wel van tevoren op. Als lid van OpenJeHart en Mantelkring krijg je automatisch de uitnodiging voor deze activiteit toegestuurd.



**OpenJeHart**  
VERBINDT MENSEN

**Mantelkring**  
VERBINDT MENSEN

# Activiteitenkalender Flevoland OpenJeHart (OJH) en Mantelkring (MK)

LEREN

WEEKEND

DOEN

BEWEGEN

Dronten • Swifterbant • Biddinghuizen • Lelystad

## Oktober 2019

LEREN

### Themabijeenkomst Goed Voorbereid

ALLE GROEPEN MK & OJH  
Kantoor LWPC  
15-10 14.00 - 16.30 uur

WEEKEND



### De Orchideeën Hoeve

ALLE GROEPEN MK & OJH  
27-10 12.45 - 15.30 uur



GROEPEN:  
MK = MANTELKRING  
OJH = OPENJEHART

## November 2019

LEREN

### Themabijeenkomst Gezond Oud Worden



DRONTEN, BIDDINGHUIZEN,  
SWIFTERBANT (MK & OJH)  
Kantoor LWPC  
05-11 19.30 - 21.30 uur

LELYSTAD (MK & OJH)  
Wijkcentrum De Dukdalf  
19-11 19.30 - 21.30 uur

WEEKEND

### Museum Schokland

ALLE GROEPEN MK & OJH  
24-11 13.45 - 16.30 uur

Voor de activiteiten geldt:  
**Aanmelden is verplicht!**  
Informatietelefoon  
088-7878988

## December 2019

DOEN

### Creatieve Salon Gezamenlijk Winterschilderij Maken

BIDDINGHUIZEN MK  
Inloophuis De Kans  
02-12 14.00 - 16.30 uur

DRONTEN OJH  
Kantoor LWPC  
02-12 19.00 - 21.30 uur

DRONTEN, SWIFTERBANT MK  
Kantoor LWPC  
03-12 19.00 - 21.30 uur

LELYSTAD OJH  
Hanzeborg/Parklokaal  
10-12 14.00 - 16.30 uur

LELYSTAD MK  
Hanzeborg/Parklokaal  
17-12 14.00 - 16.30 uur

WEEKEND

### Kerstdiner

GEMEENTE LELYSTAD  
MK & OJH  
Restaurant Aan de Fonteyn  
13-12 17.00 - 21.00 uur

### Kerstdiner

GEMEENTE DRONTEN  
MK & OJH  
Restaurant Aan de Fonteyn  
15-12 17.00 - 21.00 uur

[www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl)

## Oktober, november en december 2019

BEWEGEN

### Wandelen

LELYSTAD  
Maandag 10.00 - 11.00 uur  
Vertretpunt: Wijkcentrum  
De Dukdalf

Maandag 19.00 - 20.00 uur  
Vertretpunt: Woonzorgcentrum  
Hanzeborg

Woensdag 13.00 - 14.00 uur  
Vertretpunt: Woonzorgcentrum  
Hanzeborg

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertretpunt: Natuurpark  
Lelystad

DRONTEN  
Maandag 19.15 - 20.15 uur  
Vertretpunt: Restaurant Aan de  
Fonteyn

Woensdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertretpunt: Dorpsboerderij  
(start MK 10.30 uur)

Donderdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertretpunt: Dorpsboerderij

SWIFTERBANT  
Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertretpunt: Lunchroom  
Cafeteria De Meiden

BIDDINGHUIZEN  
Donderdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertretpunt: FlevoMeer  
Bibliotheek (Educatief  
Centrum)

[www.openjehart.nu](http://www.openjehart.nu)