Ledenvereniging
Oude en Nieuwe Land

LEEFtijd

Ledenblad • september 2020

Blijf dagelijks op de hoogte van actuele ontwikkelingen. Kijk op **www.uwledenvereniging.nl** of meld je aan voor de online nieuwsbrief via het contactformulier op de website.

Alleen met elkaar

Eenzaamheid. Het thema dat unaniem gekozen is door onze ledenraad en de medewerkers van Zorgroep Oude en Nieuwe Land om aandacht aan te besteden in het najaar van 2020. Als je het mij vraagt een goed besluit! Want het is een veelvoorkomend probleem. Vandaag de dag meer dan ooit.

Wij kennen allemaal wel iemand die veel alleen is. Die je niet vaak buiten de deur ziet. Waarbij het je opvalt dat hij of zij weinig bezoek krijgt. Ik probeer daar aandacht aan te besteden. En soms attendeer ik ook anderen erop. Want ik denk dat wij, zoals de titel van deze LEEFtijd al zegt, ***alleen met elkaar*** *iets tegen die eenzaamheid kunnen doen. En aan de andere kant. Alleen betekent niet altijd eenzaam. Het kan ook heel prettig zijn. Alleen de krant lezen. Alleen aan het werk zijn, een klus oppakken. Stilte om je heen. Rust. Samen op de racefiets vind ik heerlijk. Maar alleen een ronde maken is voor mij ook genieten. M'n gedachten laten gaan, om me heen kijken en alles opnemen wat ik zie. Echter, alleen zijn is voor mij pas waardevol als ik het daarna ook weer kan delen. Ik gun dat iedereen. Mensen om je heen om leuke dingen mee te doen, om een goed gesprek mee te voeren. Samen zijn wij een ledenvereniging en ik vind het mooi om te zien dat wij met onze activiteiten, onze informatie, het Stimuleringsfonds en de LEEFtijd kunnen bijdragen aan het 'samen'.*
Kan jij wel wat meer mensen en gezelligheid om je heen gebruiken? Of heb je af en toe gewoon behoefte aan een goed gesprek? Wie weet helpt deze LEEFtijd jou dan in de goede richting. Ik hoop in ieder geval van wel!

Natuurlijk vertellen wij in dit ledenblad ook wat voor een activiteiten wij de komende maanden voor jou in petto hebben! Wat dacht je van onze ledenavond met de populaire dokter Juriaan? Superinteressant. Hopelijk zie ik je daar!

Groeten,
Jos Becker
Voorzitter

Het **Stimuleringsfonds** helpt

Heb je een mooi idee om jouw buurt te verbinden? Wil je een gezellige ontmoetingsplek maken of misschien wel een club oprichten? Het Stimuleringsfonds van onze ledenvereniging kan je daar financieel bij helpen.

Per lidmaatschap gaat er € 0,50 per jaar naar het Stimuleringsfonds. Als lid kun jij met jouw maatschappelijke project in aanmerking komen voor een bijdrage uit dit fonds. De financiële ondersteuning kan oplopen tot wel € 1.000,- met een maximale bijdrage van 60 procent van jouw totale budget!

Jouw initiatief moet hiervoor wel aan een aantal voorwaarden voldoen. De belangrijkste zijn dat het vernieuwend is en de samenhang in een dorp of wijk bevordert. Het kan bijvoorbeeld gericht zijn op de zelfredzaamheid van mensen of het tegengaan van eenzaamheid. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Een bankje op een mooie plek in het dorp, is ook iets nieuws en het brengt mensen bij elkaar.

Ben je enthousiast geworden? Bezoek dan voor meer informatie onze website of neem contact op door een mail te sturen naar stimuleringsfonds@uwledenvereniging.nl of te bellen met 0521 539 893.

Samen tegen **eenzaamheid**

Elk jaar wordt er tijdens een brainstorm avond door de medewerkers van Zorggroep Oude en Nieuwe Land en de ledenraad van Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land een thema gekozen waar de twee organisaties gezamenlijk aandacht aan gaan geven. 'Bij het kiezen van dit thema worden vragen gesteld als; Wat speelt er in de samenleving? Waarover maak jij je zorgen? Wat zijn bedreigingen in onze samenleving en wat zijn kansen?', vertelt Annette Jansen, Bestuursadviseur en Teammanager Klant & Communicatie van Zorggroep Oude en Nieuwe Land.

Gonny Schot, Verenigingsmanager van Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land: 'De centrale vraag is steeds "waar willen wij ons komend jaar op richten?" en "waar willen wij extra bewustwording voor creëren?" Eind vorig jaar hebben wij weer zo'n gezamenlijke brainstorm avond gehad waar iedereen met enorm veel goede inbreng kwam.
En al vrij snel werd het duidelijk wat het onderwerp van 2020 moest worden. Eenzaamheid.'

'Wij vullen elkaar erg goed aan'

'En na zo'n besluit mogen wij aan de slag!', vertellen beide dames enthousiast. 'Je duikt verder in de materie. Wat is eenzaamheid eigenlijk? Wie ervaart eenzaamheid en hoeveel eenzaamheid is er in onze regio? Er wordt gelukkig al enorm veel gedaan rondom dit onderwerp. Echter, het aantal jonge én oudere mensen die regelmatig eenzaamheid ervaart stijgt nog steeds.'

'Wij hadden al diverse activiteiten op het programma staan en ook wilden wij met elkaar kijken naar een duurzaam project dat niet alleen nu, maar ook in de toekomst een positieve bijdrage aan dit onderwerp kan leveren. Maar dan is daar ineens corona, waardoor alles anders loopt dan gepland en de hele boel omgegooid moet worden. En het wrange is... juist nu is het probleem eenzaamheid groter dan ooit!'

Dat maakt het extra belangrijk om, uiteraard binnen de mogelijkheden, door te gaan met dit thema. 'De maand november dopen wij om tot de maand van de eenzaamheid. In oktober is er al een landelijke week van de eenzaamheid en in onze gemeentes plakken wij er gewoon nog een extra maand aan vast', legt Gonny uit.

'Juist nu is het probleem eenzaamheid groter dan ooit!'

'Wij informeren mensen via de krant, onze websites, social media en bijeenkomsten over het onderwerp. En ook deze LEEFtijd staat in het thema van eenzaamheid. Zo wordt er een aantal mooie initiatieven naar voren gebracht en vertellen wij je wat je zoal kan doen op het moment dat jij je eenzaam voelt of gewoon behoefte hebt aan wat extra gezelligheid.

Gonny en Annette vinden het mooi om te zien wat er al lokaal wordt georganiseerd voor en met elkaar en kijken er naar uit om dit in november gezamenlijk een extra boost te geven.

Zorggroep Oude en Nieuwe Land en Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land. Twee losstaande organisaties met een hele sterke band:
'Vanuit de lange historie werken wij al intensief samen. Bij de zorggroep kun je terecht voor allerlei vormen van zorg en behandeling.
De ledenvereniging legt zich meer toe op het informeren van mensen, doet veel in de preventie, faciliteert hulpmiddelen, organiseert en verbindt. Wij vullen elkaar erg goed aan, versterken elkaar en willen in het belang van de inwoners in ons gemeenschappelijk werkgebied samen relevante thema's oppakken.'

Ledenavond met **dokter Juriaan**

Juriaan Galavazi, een trendsettende huisarts met een nieuwe visie op gezondheid en vitaliteit waarin lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden.
In zijn werk helpt hij mensen om zich op beide vlakken weer echt fit te voelen en laat hij zien hoe groot jouw eigen invloed hierop is.

Foto: Marius Hille Ris Lambers

Juriaan komt op 28 oktober naar Steenwijk!

Met het theatercollege "Van klacht naar kans" heeft Juriaan het afgelopen jaar zijn vooruitstrevende visie gedeeld voor uitverkochte theaterzalen door heel Nederland.
En met trots mogen wij mededelen dat hij op 28 oktober tijdens de jaarlijkse ledenavond onze speciale gast is!

Juriaan vertelt deze avond alles over stress en de vernietigende invloed hiervan op het lichaam. 'Stress of een hoofd vol gedachten kunnen ziekmakend zijn en manifesteren zich uiteindelijk vaak in lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, blessures, vermoeidheid, overgewicht, slaapproblemen of buikpijn.'

'Daar waar je met je kop geen nee meer kunt zeggen, gaat je lichaam het voor je doen. Je lijf is de perfecte thermometer. De richtingaanwijzer die jou feilloos vertelt welke richting je op mag gaan. Mits je bereid bent om te luisteren.'

'Je lijf is de perfecte thermometer'

Jaren geleden heeft Juriaan het roer in zijn huisartspraktijk volledig omgegooid na zelf een burn-out meegemaakt te hebben. Hij heeft aan den lijve ervaren dat symptoombestrijding middels bijvoorbeeld medicatie geen structurele oplossing biedt wanneer de werkelijke oorzaak van de klacht niet aangepakt wordt.

'Voor een betere behandeling heb je een andere visie nodig. Een visie waarbij je oude denkpatronen loslaat, je lijf leert voelen, contact maakt met je innerlijke drijfveren en waarbij je ongemak en pijn leert dragen. Tijdens mijn lezing leer je hoe je hier zelf mee aan de slag kunt gaan en je leven verbetert door naar je lijf te luisteren'.

Geestelijke gezondheid, beweging en voeding zijn daarbij van doorslaggevend belang. 'Bewegen zet allerlei processen in je lichaam in werking die goed zijn voor het hart, je vaten maar zeker ook mentaal.
Er worden stofjes vrijgemaakt waardoor je je beter gaat voelen. Ook het sociale karakter draagt positief bij.'

Dokter Juriaan komt op 28 oktober speciaal voor onze leden naar de Meenthe in Steenwijk om zijn theatercollege te geven. Je wordt om 19.30 uur ontvangen met een kop koffie of thee en om 20.00 uur begint het programma.

Bezoek voor meer informatie en het aanmelden voor deze avond
■ www.uwledenvereniging.nl
of bel met 0521 539 893.

Juriaan is auteur van het boek "Van klacht naar Kans; verbeter je leven door naar je lijf te luisteren" en populair als blogschrijver.
Ook is hij bekend van onder andere 5 uur live op RTL 4 en interviews in magazines als Jan Magazine, Santé Magazine en Happinez Magazine.

Daarnaast is hij een veelgevraagd spreker op diverse events als het Better Health Event in de RAI Amsterdam en de Gezondheidsbeurs in de Jaarbeurs in Utrecht.

Even voorstellen:

Nieuwe bestuurder ZONL **Albert Hilvers**

Hij was amper een paar dagen aan het werk als bestuurder van Zorggroep Oude en Nieuwe Land, toen de coronacrisis in alle hevigheid losbarstte. Uitgebreid kennismaken op de verschillende locaties zat er dus niet in. Toch heeft Albert Hilvers al een goed beeld van de organisatie gekregen. 'Ik ben geraakt door deze mooie organisatie.'

Hij heeft nog niet iedereen in levenden lijve ontmoet, maar veel van zijn nieuwe collega's al wel gesproken. 'De telefoon werkt gelukkig nog gewoon', lacht Albert. ZONL is geen onbekende voor de nieuwe bestuurder. Hiervoor was hij directeur intensieve zorg bij stichting Philadelphia Zorg en werkte hij ruim een jaar intensief met de Zorggroep samen. 'Met wederzijds respect en waardering!'

Door deze samenwerking maakte hij kennis met de visie van ZONL en die sprak hem erg aan. 'Maar weinig VTT-instellingen hebben het totale aanbod van zorg dat ZONL biedt. Dit is belangrijk voor de toekomst van de zorg. Dat je naast het bieden van de juiste zorg, je als organisatie ook richt op preventie, het netwerk en de specialistische zorg.'

De komende jaren hoopt Albert een verdere bijdrage te leveren aan goede zorg dicht bij het netwerk van cliënten.
Dit natuurlijk samen met alle medewerkers die met passie voor de organisatie werken. 'Ik kijk uit naar een goede samenwerking met de mensen die actief zijn binnen ZONL en binnen ons prachtige werkgebied.'

Doordat mensen langer thuis blijven wonen en minder lang in het ziekenhuis liggen, neemt de complexere zorg en de zorgvraag toe.
De nieuwe bestuurder vindt het dan ook belangrijk om ook de samenwerking met andere organisaties in de keten op te zoeken.
'Je hebt elkaar nodig.'

In beweging

Albert begon 36 jaar geleden als fysiotherapeut. Mensen in beweging brengen, daar draait het bij hem nog steeds om. 'Dat vormt een rode draad in mijn werk, ook in de functie van manager en directeur.'

CV Albert

Albert Hilvers is 59 jaar en woont met zijn vrouw in Emmen. Hij heeft drie kinderen en vijf kleinkinderen. Hij is 36 jaar geleden gestart als fysiotherapeut in een ziekenhuis en in de revalidatiezorg. Daarna werkte hij als onderzoeker in de zorg en vervulde hij diverse managementfuncties, onder meer in de revalidatiezorg, in de psychiatrie en in de gehandicaptenzorg. De afgelopen drie jaar was hij directeur intensieve zorg bij stichting Philadelphia Zorg, een landelijke organisatie voor mensen met een verstandelijke beperking.
In zijn vrije tijd trekt hij er veel op uit met zijn gezin: zwemmen, een dagje naar de dierentuin of een pretpark. Hij speelt gitaar, piano, trompet en begeleidt op orgel kerkdiensten. Soms alleen, maar ook regelmatig met een band. Naast zijn gezin en muziek is wandelen een dagelijkse activiteit.
Samen met zijn vrouw wandelt hij iedere dag zo'n vijf á zes kilometer
Zijn ultieme vakantie?
Kamperen op Terschelling!

Gezocht: **Gezelligheid!**

Een aantal jaar geleden trok Lydia Hergarden haar stoute schoenen aan en bezocht ze een bijeenkomst van Klik Nop. Dit beviel zo goed dat ze inmiddels zelf onderdeel is van het bestuur. 'Ik zag een keer een advertentie in de krant en dacht... waarom ook niet? Ik had behoefte aan gezelligheid en wilde wat vaker leuke activiteiten ondernemen. Hoe fijn is het dan om mensen te leren kennen die daar ook behoefte aan hebben?'

Samen borrelen, een goed gesprek voeren, bowlen of een keer naar de bioscoop. 'Er wordt een heleboel georganiseerd en het is super laagdrempelig. Niks moet, alles mag en we vinden het vooral belangrijk dat mensen zich bij ons thuis voelen. Vind je het spannend om die eerste keer alleen bij ons binnen te lopen? Dan wacht een van ons jou bij de deur op en gaan we gezellig samen.'

Er zijn al behoorlijk wat mooie vriendschappen ontstaan uit de samenkomsten van Klik. 'Ook ik heb een aantal mensen leren kennen waar ik inmiddels een goede band mee heb opgebouwd. We spreken regelmatig één op één met elkaar af, maar ik vind het ook nog steeds erg leuk om wat met de groep te doen. We komen een keer per maand bij elkaar om samen wat te drinken en te kletsen en gooien het in de groep als we zin hebben in een leuke activiteit.' Overigens is Klik er niet op gericht een nieuwe partner te ontmoeten. 'We zijn geen verkapte datinggroep', lacht Lydia. 'Tuurlijk... bloeit er iets moois op tussen twee leden dan is dat hartstikke fijn. Maar we zijn er voornamelijk als plek waar mensen naartoe kunnen als ze even geen zin hebben om alleen te zijn. Of voor de mensen waarvan de partner na een werkdag liever lekker thuis op de bank zit en zelf wel nog graag even de deur uit willen. Het kan allemaal!'

Een keer aanschuiven bij een van de activiteiten van Klik Nop? Bezoek dan voor meer informatie de Facebookpagina of neem contact op door te bellen naar 06 2543 1552.

Klik Nop is een ontmoetingspunt voor alleengaanden en alleenstaanden vanaf 40 jaar. Dé plek om nieuwe mensen uit de Noordoostpolder te leren kennen en leuke activiteiten te ondernemen. Klik Nop is een initiatief van betrokken burgers in samenspraak met Carrefour.

Eetgroep **Nieuw Clarenberg**

Zin in om lekker te dineren én nieuwe mensen te leren kennen? Dan is de maandelijkse eetgroep in woonzorgcentrum Nieuw Clarenberg in Vollenhove zeker wat voor jou! In verband met corona liggen de gezamenlijke avonden op het moment even stil, maar zodra het weer verantwoord is kan iedereen komen genieten van een heerlijk driegangenmenu.

'We zijn ooit begonnen met een klein groepje en een pan hutspot, nu staan we met behulp van tien fantastische vrijwilligers iedere maand een heel driegangenmenu voor 60 tot 80 man te koken', vertellen oprichtsters Liena Veenstra en Coby Supheert trots.

'Het is jammer dat we het op het moment zonder eetgroep moeten doen, maar de gezondheid van de deelnemers en bewoners staat natuurlijk voorop. En anderhalve meter afstand tijdens zo'n avond is gewoon niet haalbaar. Het is niet anders en we wachten gewoon geduldig af.'

Wil je een keer mee-eten, meld je van tevoren dan wel even aan. 'Anders weten we natuurlijk niet voor hoeveel personen we moeten koken. Je betaalt €6,- voor het driegangenmenu. Zo is het voor iedereen betaalbaar. Het moet natuurlijk wel leuk blijven.'

Aanmelden kan door een mailtje met jouw naam en telefoonnummer te mailen naar
■ **lienaveenstra@ziggo.nl**
Zodra er weer een avond georganiseerd kan worden, neemt iemand van de organisatie contact met jou op.

Collega Sanne en haar **vrijGEZELLIGE** leven

Als vrijgezelle 30-plusser krijg ik regelmatig de vraag of ik niet eenzaam ben. Hoe ik daarop reageer? Meestal met een lach en iets in de trant van 'totaaaaaaal niet'. Want als ik iets niet ben... dan is het eenzaam. Gelukkig!

Op een of andere manier staat voor veel mensen "alleen" gelijk aan "eenzaam". Wat mij betreft de misvatting van de eeuw.

Dingen die ik graag doe wanneer ik alleen ben:

- ✓ Een boek lezen
- ✓ Netflixen
- ✓ Koken en bakken
- ✓ Thuis-welness
- ✓ Dagdromen
- ✓ Van de zon genieten
- ✓ Meezingen met de radio
- ✓ Bloemen kopen/plukken
- ✓ Reizen
- ✓ Naar vreemde mensen lachen
- ✓ Winkelen

Ik heb een geweldige familie en groep met vrienden, een heerlijk huisje geheel ingericht naar mijn eigen smaak, mijn tv staat altijd aan op een zender die ik leuk vind en ik sta in de ochtend nooit in de rij voor de badkamer.

Ik kan enorm genieten van in mijn eentje struinen door de woonwinkels of over een rommelmarkt. Ook heb ik regelmatig een date met mijzelf, de bank, een goede film en een grote bak popcorn. Ontladen en relaxen is voor mij enorm belangrijk en ik plan dan ook minimaal twee avonden per week voor mijzelf in... zonder de aanwezigheid van anderen.

Een partner met wie ik leuke dingen kan doen en in de ochtend samen mee op kan staan, is voor mij een mooie aanvulling op the happy life dat ik nu al leid. En tot mijn prins op het witte paard verschijnt, geniet ik lekker van al mijn tijd die ik geheel naar eigen behoefte kan indelen.

Sanne.

Je bent je eigen **graadmeter**

Eenzaamheid is een gevoel, iets dat je ervaart. Het zegt iets over jouw verwachtingen van de sociale contacten die je op het moment hebt. Het kan zijn dat je niet tevreden bent over de hoeveelheid óf over de diepgang van jouw sociale contacten.

Ervaar jij een gevoel van eenzaamheid? Stel jezelf dan eens de volgende vraag:

Hoelang ben ik al eenzaam?

Is jouw antwoord hierop minder dan een jaar, kijk dan eens wat je hier zelf aan kunt doen. Haal oude vriendschappen aan, schrijf je in bij een vereniging of bezoek een bijeenkomst van een initiatief als Klik Nop.

Kom je na het stellen van deze vraag tot de conclusie dat je al langer dan een jaar eenzaam bent of dat je hier in jouw kindertijd zelfs al last van had? Dan is het verstandig om hier eens over te praten met bijvoorbeeld jouw huisarts. Hij of zij kan jou indien nodig doorverwijzen naar iemand die jou hierbij kan ondersteunen.

Wat het antwoord ook is, loop niet te lang met deze gevoelens rond. Er zijn voldoende mensen, instanties en organisaties die jou met alle liefde willen helpen jezelf weer beter te laten voelen.

In gesprek met **praktijkondersteuner Ingrid**

Sinds februari is Ingrid Dam werkzaam als Praktijkondersteuner Geestelijke Gezondheid Zorg (POH GGZ) bij de huisartsenpraktijk Het Dok op Urk. 'Een hele mooie rol in een team met fijne collega's. Ook het werken met mensen uit de Urker samenleving voelt goed. Het lijkt alsof ik hier al jaren werk!'

Als praktijkondersteuner GGZ voert Ingrid gesprekken met mensen die om wat voor reden dan ook niet goed in hun vel zitten en hierdoor vastlopen in het dagelijks leven. 'Een burn-out, angststoornis, verlies, depressie... het kan van alles zijn. Via de huisarts komt men bij mij terecht en samen met de cliënt kijk ik in hoeverre ik kan helpen of dat eventueel een doorverwijzing naar een andere hulpverlener nodig is.'

Voor haar functie als praktijkondersteuner bij Het Dok was Ingrid werkzaam als maatschappelijk werker. 'Twee functies met veel overlap, maar als praktijkondersteuner GGZ ga je dieper in op het innerlijke. Waarom lopen dingen in het leven niet lekker en waar komen bepaalde gevoelens vandaan?'

Juist dat stukje verdieping vindt Ingrid mooi. 'Natuurlijk kijken mensen in eerste instantie vaak even de kat uit de boom. Het is ook niet niks om je gevoelens op tafel te leggen. Te vertellen en aan jezelf toe te moeten geven wat de reden is van jouw somberheid of angst'.

'Die verdieping vind ik mooi'

'Gelukkig merk ik vaak dat naarmate de contacten en de gesprekken verdiepen, mensen zich meer op hun gemak gaan voelen en vrijer worden in het delen van hun verhaal. Het zijn vaak mooie gesprekken.' Het fijne aan een praktijkondersteuner is de laagdrempeligheid. 'Een psycholoog of psychiater vinden veel mensen toch best wel heftig. Daarnaast is doorverwijzing naar een dergelijke hulpverlener lang niet altijd nodig. Met een huisarts en praktijkondersteuner kom je vaak al een heel eind. En een afspraak is in de meeste gevallen op vrij korte termijn in te plannen. Alleen moet je natuurlijk wel zelf de stap zetten om een afspraak te maken wanneer je merkt dat je niet lekker gaat. Blijf niet in je eentje worstelen met jouw zorgen en gevoelens. Wij helpen je graag de juiste richting op.'

De Luisterlijn

Gewoon even behoefte aan een luisterend oor en een goed gesprek? Misschien is de Luisterlijn dan wel wat voor jou. De Luisterlijn is voor iedereen die graag anoniem zijn of haar verhaal kwijt wil. Zonder oordelen en zonder negatieve reacties. De Luisterlijn is er puur om te luisteren.

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

De Luisterlijn is te bereiken via het landelijke nummer 0900 0767. Voor dit nummer betaal je alleen de kosten van je provider. Liever via de chat een vrijwilliger spreken? Dit kan dagelijks van 10.00 uur tot 22.00 uur.

Bezoek hiervoor
www.deluisterlijn.nl

Fietsroute 'Oude en Nieuwe Land'

Speciaal voor onze leden hebben wij een fietsroute van 51 kilometer uitgestippeld door het prachtige Oude en Nieuwe Land. Onderweg kom je een aantal mooie én leerzame bezienswaardigheden tegen. Ook kun je tussendoor lekker even uitrusten bij één van de horecagelegenheden waar je, met de bon op de achterkant van deze LEEFtijd, 10 procent korting op de rekening krijgt. Leuk voor een korte break, een lunch of diner onderweg.* Veel fietsplezier!

Je kunt elk knooppunt als startlocatie nemen. Geschikte startnummers zijn bijvoorbeeld:

- Marknesse, knooppunt 30, parkeren bij het Jumboplein aan de Breestraat. Het knooppunt bevindt zich bij de sluis.
- Emmeloord, knooppunt 27 parkeren op de Deel. Het knooppunt bevindt zich bij de verkeerslichten.
- Schokland, knooppunt 61 bij Museum Schokland.
- Ens, knooppunt 54, parkeerplaats aan de Baan. Het knooppunt bevindt zich bij de rotonde met de Drietorensweg.

Beschrijving van de route:
De route loopt onder andere door het centrum van Emmeloord. Emmeloord is de hoofdplaats van de Noordoostpolder. Bij punt 27 (tevens mogelijke opstapplaats) vind je het Voorhuys, waar je jouw bon kunt inwisselen. De route leidt je naar het zuiden, richting Schokland, over een schelpenpaadje omgeven door knotwilgen.
Op Schokland zijn er verschillende mogelijkheden om even van de fiets af te stappen. Op Keileemweg 1 bevindt zich een Gesteentetuin. Op het voormalige eiland zelf bevindt zich Museum Schokland waar je meer te weten komt over de geschiedenis van het eiland. Tot en met 25 oktober is de bijzondere openluchtexpositie EB te lopen. Ook bij restaurant Schokland kun je de bon inleveren. Wanneer je verder fietst passeer je de ronde vuurtoren en fiets je verder door het 'Nieuwe Land' over de Ramsdijk, waar aan de andere kant van de dijk het Ketelmeer en Vossemeer is. Naast de Ramspolbrug zie je een Balgstuw. Deze stormvloedkering is een opblaasbare dam, die bij hoogwater het Zwarte Meer van het Ketelmeer afsluit en zo het achterland tegen hoogwater beschermd. Je fietst vervolgens door het kassengebied van Ens richting het dorp Ens, waar je ook bij het Wapen van Ens de bon in kunt leveren. Via Kraggenburg kom je uit in het Voorsterbos, één van de oudste bossen van Flevoland. In het Voorsterbos is Brasserie de Voorst ook een plek om even bij te komen. Via de Leemringweg fiets je naar Marknesse om vervolgens weer via de Marknesserweg terug te keren in Emmeloord.

* Informeer voor actuele openingstijden de websites van de horecagelengenheden.

Knooppuntenroute

Totale afstand: 51.2 km

65 → 2.2 km → 13 → 2.4 km → 20 → 1.1 km → 87 → 829 m → 21 → 1.9 km → 61 → 2.1 km → 47
→ 1.1 km → 85 → 6.3 km → 22 → 2.9 km → 54 → 1.6 km → 05 → 1.6 km → 38 → 6.6 km → 14
→ 4.8 km → 03 → 4.9 km → 64 → 875 m → 49 → 1.5 km → 30 → 7.5 km → 27 → 996 m → 65

Ledenavond met **dokter Juriaan**

Datum: woensdag 28 oktober
Tijd: 20.00 uur, inloop 19.30 uur
Locatie: Rabo Theater De Meenthe, Stationsplein 1, Steenwijk
Kosten: Gratis, enkel voor leden

Dokter Juriaan vertelt deze avond over stress en de vernietigende invloed hiervan op het lichaam. Ook leert hij jou hoe je hier zelf mee aan de slag kunt gaan en je leven verbetert door naar je lijf te luisteren. Meer informatie over de ledenavond door dokter Juriaan vind je op pagina 4 van deze LEEFtijd.

Lezing **Eenzaamheid**

Datum: donderdag 12 november
Tijd: 19.45 uur, inloop 19.30 uur
Locatie: Het Irene, Wijk 8 85, Urk
Kosten: Gratis voor leden, niet-leden betalen €5,-

Wat is eenzaamheid? Er zijn mensen die als ze drukbezet zijn, juist de stilte even opzoeken. Die voelen zich dan beslist niet eenzaam. En aan de andere kant kun je je heel eenzaam voelen te midden van een groep mensen. Waardoor gaat een mens zich eenzaam voelen?
En nog belangrijker...hoe zorg je ervoor dat mensen zich minder of zelfs helemaal niet meer eenzaam voelen? Huisarts Alie Hoek - van Kooten gaat hier tijdens haar lezing uitgebreid op in en geeft bruikbare tips om eenzaamheid voor jou en jouw omgeving te voorkomen.

Avond met **Erik Krikke**

Datum: dinsdag 17 november *(nieuwe datum!)*
Tijd: 19.45 uur, inloop 19.15 uur
Locatie: Bibliotheek Kop van Overijssel, Meppelerweg 47a, Steenwijk
Kosten: Gratis voor leden, niet-leden betalen €10,-

Erik Krikke, veteraan en auteur van het boek Operatie Geslaagd, vertelt deze avond over zijn passie voor het vak als hulpverlener en militair. Over hoe hij tijdens de uitoefening van zijn passie getraumatiseerd raakte, de stilte hierom heeft weten te verbreken en over hoe hij inmiddels weer middenin het leven staat. Kortom... een verhaal over hard vallen, maar vooral over nog harder opstaan na de val.
Met deze lezing wil Erik het bewustzijn vergroten over traumaverwerkingsproblematiek, depressie en angststoornissen.

Lezing **Vitamine S(ociaal contact)**

Datum: dinsdag 24 november
Tijd: 19.45 uur, inloop 19.30 uur
Locatie: FlevoMeer Bibliotheek Noordoostpolder, Harmen Visserplein 5, Emmeloord
Kosten: Gratis

Sociale contacten hebben is belangrijk voor jouw geluk en gezondheid. Mensen op wie je een beroep kunt doen, die een luisterend oor bieden of een helpende hand wanneer dat nodig is. En natuurlijk aan wie jij dat terug kunt geven. Want ook dat kan voor een heleboel voldoening zorgen. Wil jij graag wat meer mensen leren kennen maar weet je niet waar te beginnen? Of ken jij iemand die je graag wil helpen bij het vergroten van zijn of haar kennissenkring?
Berry van Dam-Bleijenberg van Carrefour Welzijnsgroep Noordoostpolder vertelt jou tijdens de lezing Vitamine S(ociaal contact) hoe je dit aan kunt pakken!

Bij een activiteit aanwezig zijn? Ga voor meer informatie en aanmelden naar **www.uwledenvereniging.nl** of neem contact op door te bellen met 0521 539 893 of te mailen naar info@uwledenvereniging.nl

Wij hopen natuurlijk dat de activiteiten met inachtneming van de dan geldende maatregelen door kunnen gaan. Toch kan het zijn dat wij bijeenkomsten in verband met corona moeten verschuiven. Uiteraard houden wij jou hiervan op de hoogte via onze website, Facebookpagina, nieuwsbrief en na aanmelding telefonisch of via de mail.
Zorg er dus voor dat je gegevens compleet zijn bij aanmelding.

Met korting **naar het theater**

Speciaal voor onze leden van Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land hebben Rabo Theater De Meenthe in Steenwijk en Theater 't Voorhuys in Emmeloord een mooie voorstelling geselecteerd waar je met korting heen kunt gaan.

The Best of the Carpenters

Datum: vrijdag 27 november
Tijd: 19.30 uur en 21.00 uur
Locatie: Rabo Theater De Meenthe
Kosten: normaal € 25,00
Voor leden: €20,-
met code **LEEFtijd**

In de jaren '70 waren ze een begrip in de internationale muziekwereld. Broer en zus Richard en Karen Carpenter. Met hun fantastische en herkenbare songs en prachtige harmonieën bestormden The Carpenters alle hitlijsten en verkochten jarenlang miljoenen platen. Hun samenwerking met componist Burt Bacharach is legendarisch.

Een bloemlezing uit het rijke repertoire van The Carpenters is nu eindelijk in het theater te beleven.
Een voorstelling om heerlijk bij weg te dromen uitgevoerd door vier van de beste zangers/muzikanten van ons land.

Zanger Edward Reekers: 'Muziek is emotie. Dat komt in de nummers van The Carpenters uitzonderlijk mooi tot uitdrukking. Het is muzikaal gezien van bijzonder hoog niveau en spreekt enorm veel mensen van verschillende generaties nog steeds aan. Het raakt je en komt dicht bij je gevoel.

Daarom is het ook zo geweldig om juist die songs in een intieme setting met het publiek te delen.'

Met wereldberoemde songs als Top of The World, Yesterday Once More, Jambalaya, I Won't Last a Day Without You én natuurlijk Close to You. Dit aangevuld met een selectie "The Best of Ballads" in de sfeer van The Carpenters.

Literair Café met Murat Isik

Datum: donderdag 8 oktober
Tijd: 20.15 uur
Locatie: Theater 't Voorhuys
Kosten: normaal € 17,00
Voor leden: €15,-
met code **LONL**

Schrijver Murat Isik heeft de Libris Literatuur Prijs en de Boekhandelsprijs gewonnen in 2018 met zijn roman "Wees onzichtbaar". Het verhaal speelt zich af in de Bijlmermeer beginjaren tachtig en gaat over de wanhopige strijd van een gezin tegen een tirannieke vader.

Het boek werd uitgeroepen tot NRC boek van het Jaar 2017 en was het beste boek van 2017 volgens de lezers van Bol.com. De debuutroman van Murat in 2012 leverde hem ook al verschillende prijzen op. "Verloren grond" werd daarnaast vertaald in het Duits, Zweeds en Turks.
Tijdens het Literair Café zal Murat worden geïnterviewd over zijn werk. Het Literair Café wordt georganiseerd door Theater 't Voorhuys en Flevomeer Bibliotheek Noordoostpolder.

Voor de Meenthe bestel je jouw kaarten op **www.demeenthe.nl**
Boeken kan telefonisch bij Theater 't Voorhuys op nummer 0527 760 620 of door een mail te sturen naar **kassa@theater-voorhuys.nl**
Let op: Korting geldt niet op reeds gekochte kaarten.

Verlenging **Diner Jaarkaart**

Jij hebt in januari of onlangs bij aanmelding, een Diner Jaarkaart van ons ontvangen!

In verband met het coronavirus en de tijdelijke sluiting van alle horeca, heb jij de afgelopen maanden helaas geen gebruik kunnen maken van dit mooie cadeau. Maar wij hebben goed nieuws! De geldigheid van jouw kaart is verlengd tot april 2021.

Heb jij jouw voucher nog niet geactiveerd, dan kan dit nog tot het einde van dit jaar op
■ **www.dinerjaarkaart.nl**

Nog geen lid van onze ledenvereniging? Wordt dit dan snel en ontvang ook een Diner Jaarkaart cadeau!

KORTINGSBON

Korting op kantoor-of hobbyartikel

Met deze bon krijg je op vertoon van jouw ledenpas 15% korting op één kantoor- of hobbyartikel naar keuze bij één van onderstaande winkels:

- 't Boekendal, Nagel 48, Urk 0527 682 110
- Marsman Boek en Kantoor, Lange Nering 88, Emmeloord, 0527 612 913
- Primera BLZ Steenwijks Boekhuys, Oosterstraat 4-6, Steenwijk, 0521 512 089

't Boekendal · Primera Steenwijks Boekhuys · MARSMAN Boek en kantoor Sinds 1964

Deze bon is geldig tot 1-1-2021

KORTINGSBON

Korting bij horeca aan fietsroute

Tegen inlevering van deze bon krijg je op vertoon van jouw ledenpas 10% korting op het hele assortiment bij onderstaande horecagelegenheden aan fietsroute Oude en Nieuwe Land.

- Hotel-Restaurant Grandcafé 't Voorhuys, De Deel 20, Emmeloord, 0527 612 870
- Restaurant Schokland, Middelbuurt 2, Schokland, 0527 253 327
- Het Wapen van Ens, Baan 1A, Ens, 0527 251 312
- Brasserie de Voorst, Leemringweg 29, Kraggenburg, 0527 252 483

Restaurant Schokland · Het Wapen van Ens · de Voorst brasserie · 't Voorhuys

Max. 4 personen per bon. Deze bon is geldig tot 1-12-2020 en niet i.c.m. andere acties.

KORTINGSBON

Korting op miniplantje

Met deze bon en op vertoon van jouw ledenpas betaal je slechts € 1,- voor een miniplantje (normaal € 1,79) bij Intratuin Emmeloord.

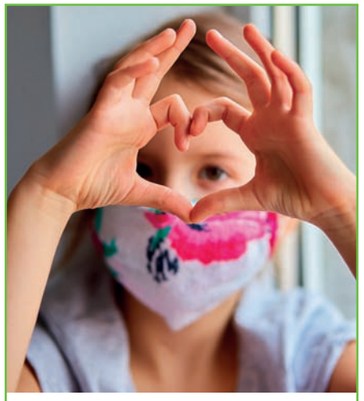
Max. 5 plantjes per bon. Deze bon is geldig tot 1-11-2020 en niet i.c.m. andere acties.

intratuin Emmeloord

Ons **ledenaanbod**

Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land heeft mooie afspraken met een tal van organisaties en ondernemers in de gemeenten Noordoostpolder, Urk en Steenwijkerland.

Wat betekent dit voor onze leden? Een groot aanbod van diensten en voorzieningen. Gratis of met hoge kortingen! Denk hierbij aan hulpmiddelen uitleen, maaltijdbezorging, pedicure, bibliotheek aan huis, studiecoaching, saunaentree, sportscholen, workshops enzovoorts. Bezoek voor het gehele aanbod onze website.



Voordeel en gemak voor iedereen!

Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land

Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land werkt nauw samen met Zorggroep Oude en Nieuwe Land.
Het lidmaatschap van de ledenvereniging is voor de duur van een kalenderjaar en geldt per huishouden. De contributie is € 15,- voor heel 2020. Bij automatisch incasso betaal je slechts € 12,50. Je kunt je op elk moment van het jaar aanmelden. Als bewijs van jouw lidmaatschap ontvang je een ledenpas.
Een opzegging van het lidmaatschap voor 2021 dient vóór 1 november schriftelijk te gebeuren.

Bezoek voor aanmelding lidmaatschap of adreswijzigingen onze website of neem contact op met de ledenadministratie door te bellen met 0521 539 893 of te mailen naar **info@uwledenvereniging.nl**

Bekijk het totale dienstenaanbod op www.uwledenvereniging.nl of kijk op onze Facebookpagina

Colofon

LEEFtijd is een uitgave van Ledenvereniging Oude en Nieuwe Land, Mr. Zigher ter Steghestraat 9, 8331 KG Steenwijk.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van de redactie. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

Redactie en fotografie:
Ledenvereniging
Oude en Nieuwe Land.