



Monique



In Dronten, Swifterbant, Biddinghuizen en Lelystad

JANUARI, FEBRUARI, MAART 2020

**Coach Monique Pauwe van OpenJeHart:**

**‘Ik ontmoet zoveel leuke mensen’**

Tien jaar terug werd Monique doof. Dankzij een implantaat kan ze inmiddels horen en ze zocht uit wat voor haar allemaal mogelijk was. ‘Het interesseert me enorm wat andere mensen beweegt, letterlijk en figuurlijk. Ik houd ervan de verhalen van een ieder aan te horen. Ik ben dan ook blij dat ik coach kon worden bij OpenJeHart.’

De functie van coach geeft Monique het gevoel dat zij een nuttige bijdrage levert aan het welzijn van anderen. Elke woensdagochtend om 10.30 uur vertrekt ze met ‘haar’ groep voor een rondje in een groene omgeving. Het gaat om het samen zijn, het wandeltempo wordt simpelweg aangepast aan de traagste. ‘Buiten zijn vind ik heerlijk en als we lekker zijn uitgewaaid gaan we altijd samen koffie drinken.’ Soms zet Monique een thema in. ‘Om de mensen een beetje te prikkelen of los te krijgen’.



**Bakkie Aandacht**

De mensen die ze als coach ontmoet zijn divers. ‘Sommigen willen nieuwe vrienden maken of komen voor de gezelligheid. Maar er zijn ook mensen bij die wat meer eenzaam zijn en betrokkenheid zoeken. Het kan voor die laatste groep wel eens een stap te ver zijn om zich aan te sluiten bij een wandelgroep van OpenJeHart.’

Om die doelgroep tóch te bereiken wordt Bakkie Aandacht ingezet. Een vrolijke foodtruck van waaruit koffie, maar vooral veel aandacht wordt geschonken. Regelmatig staat Bakkie Aandacht bij winkelcentra. ‘Vaak horen we dan van mensen “Oh, ik val hier in een warm bad. Wat aardig dat u vraagt hoe het met mij gaat.” Monique: ‘Mensen praten niet meer met elkaar, ze zitten alleen nog op hun mobiel. Bij Bakkie Aandacht heb ik mensen tot tranen toe ontroerd zien worden.’

**We zijn er voor jou!**



**Maak kennis met OpenJeHart en Mantelkring**

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen? Of zorg jij misschien als mantelzorger 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 het Dolfinarium**



Op zondag 29 maart gaan we naar het Dolfinarium. Hier leven tuimelaardolfijnen, zeeleeuwen, walrussen, zehonden, bruinvissen en duizenden vissen. Als bezoeker leer je deze dieren écht kennen. Tijdens tien spetterende voorstellingen zullen we zeker verrast en ontroerd worden door wat ze allemaal kunnen. Meld je wel van tevoren aan. Als lid van OpenJeHart en Mantelkring krijg je automatisch de uitnodiging voor deze activiteit toegestuurd.



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

LEREN

WEEKEND

DOEN

BEWEGEN

Dronten • Swifterbant • Biddinghuizen • Lelystad

## Januari 2020

LEREN

### Themabijeenkomst Persoonlijk Leiderschap

DRONTEN, BIDDINGHUIZEN,  
SWIFTERBANT (MK & OJH)

Bureau LWPC

**15-01** 14.00 - 16.30 uur

LELYSTAD (MK & OJH)

Wijkcentrum De Dukdalf

**23-01** 14.00 - 16.30 uur

WEEKEND

### PIT Veiligheidsmuseum

ALLE GROEPEN MK & OJH

**26-01** 14.00 - 16.30 uur

**NIEUW IN BIDDINGHUIZEN:**

extra wandelgroep van  
OpenJeHart. Vertrekpunt:  
Inloophuis De Kans.  
Meer info zie website

Het PIT Veiligheidsmuseum is  
hét museum voor politie,  
brandweer en ambulance,  
vernoemd naar het blauwe  
zwaailicht. Via een bijzonde-  
re collectie en interactieve  
games ontdekken we het  
heden, verleden en de  
toekomst van de hulpdien-  
sten. En spannend... we leren  
wat we zelf kunnen doen om  
de veiligheid in eigen  
omgeving te vergroten.

GROEPEN:  
MK = MANTELKRING  
OJH = OPENJEHART

## Februari 2020

BEWEGEN

### Themabijeenkomst YOGA

DRONTEN OJH

Bureau LWPC

**07-02** 13.30 - 15.00 uur

DRONTEN MK

Bureau LWPC

**10-02** 13.00 - 14.30 uur

LELYSTAD OJH

Wijkcentrum De Dukdalf

**21-02** 13.30 - 15.00 uur

LELYSTAD MK

Wijkcentrum Zuiderzee

**25-02** 09.30 - 11.00 uur



Leer te ontspannen met  
behulp van yoga. De  
oefeningen zijn goed in te  
passen in je dagelijkse  
leven. De les is zowel voor  
beginners als gevorderden.

WEEKEND

### Winterwandeling Hans & Grietjes

ALLE GROEPEN MK & OJH

**23-02** 15.00 - 17.30 uur

Voor de activiteiten geldt:  
**Aanmelden is verplicht!**

Informatietelefoon  
088-7878988

## Maart 2020

DOEN

### Creatieve Salon Vogelhuisjes Schilderen

BIDDINGHUIZEN MK

Inloophuis De Kans

**02-03** 14.00 - 16.30 uur

DRONTEN OJH

Bureau LWPC

**02-03** 19.00 - 21.30 uur

DRONTEN, SWIFTERBANT MK

Bureau LWPC

**03-03** 19.00 - 21.30 uur

LELYSTAD OJH

Hanzeborg/Centrumzaal

**05-03** 10.00 - 12.30 uur

LELYSTAD MK

Hanzeborg/Centrumzaal

**05-03** 14.30 - 17.00 uur

WEEKEND

### Dolfinarium

ALLE GROEPEN MK & OJH

**29-03** 13.00 - 16.00 UUR



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

## Januari, februari en maart 2020

BEWEGEN

### Wandelen

LELYSTAD

Maandag 10.00 - 11.00 uur

Vertrekpunt:

Wijkcentrum De Dukdalf

Maandag 19.00 - 20.00 uur

Vertrekpunt:

Woonzorgcentrum Hanzeborg

Woensdag 13.00 - 14.00 uur

Vertrekpunt:

Woonzorgcentrum Hanzeborg

Vrijdag 10.00 uur - 11.00 uur

Vertrekpunt: Natuurpark

Lelystad

DRONTEN

Maandag 19.15 - 20.15 uur

Vertrekpunt: Restaurant

Aan de Fonteyn

Woensdag 10.00 - 11.00 uur

Vertrekpunt: Dorpsboerderij

Dronten (start MK 10.30 uur)

Donderdag 10.00 - 11.00 uur

Vertrekpunt: Dorpsboerderij

SWIFTERBANT

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur

Vertrekpunt: Lunchroom

Cafeteria De Meiden

BIDDINGHUIZEN

Donderdag 10.00 - 11.00 uur

Vertrekpunt: FlevoMeer

Bibliotheek (Educatief Centrum)

**NIEUW:** extra groep OJH

Meer info zie website

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