

35-jarig jubileum voor wekelijkse maaltijden alleenstaanden

Eten wat de pot schaft bij Open Tafel Swifterbant

Deze maand viert de Open Tafel in Swifterbant het 35-jarig jubileum. De wekelijkse maaltijden in het Pluspunt zijn niet meer weg te denken en worden trouw bezocht door zo'n 50 alleenstaanden.

De gezelligheid straalt er vanaf voor wie op de donderdagmiddag het Pluspunt bezoekt. Klokslag 12 uur druppelen ze van alle kanten binnen. Velen komen, al dan niet met een rollator, uit de seniorenwoningen in de omgeving. Sommige gasten komen van de andere kant van het dorp. 'Ik ben in de zeventig, maar kan gelukkig nog wel op de elektrische fiets', weet mevrouw Soepenbergh te vertellen.

Mooiste moment

'Dit is eigenlijk het mooiste moment', zegt Ria Nieuwdorp, die alles rond de Open Tafel in goede banen leidt. 'Zo vlak voor de maaltijd worden de nieuwtjes uitgewisseld. Er wordt veel plezier gemaakt, maar ondertussen komen natuurlijk ook de serieuze zaken voorbij. Even vragen hoe het met deze of gene is. Veel mensen hebben hun partner verloren, je kunt dan zoveel steun aan elkaar hebben.'

De Open Tafel kent zo zijn eigen regels. Zo zit iedereen altijd op een vaste plek. Echtparen zijn niet welkom, deelname is uitsluitend mogelijk door alleenstaanden of alleengaanden. Iedereen komt op eigen gelegenheid. Daarnaast: het menu wordt vooraf niet bekend gemaakt, het is eten wat de pot schaft.



Iedereen heeft een vaste plek bij de Open Tafel in Swifterbant.

Elke week zijn er 9 vrijwilligers in de weer om de maaltijden te bereiden en op te dienen. Dit gebeurt om de week met 2 verschillende ploegen. Er wordt ook slim ingekocht, waardoor de maaltijd voor slechts 3 euro kan worden aangeboden.

Vrijwilligers

Na enig onderzoek blijkt dat de 85-jarige Feikje Beekman met 25 jaar als langste gast is van de Open Tafel. 'Niet helemaal waar, want de eerste 10 jaar zat ik in de vrijwilligersploeg en hielp ik in de keuken. Na de dood van mijn man, hij was de eerste kok op het werkeiland in Swifterbant, ben ik op een gegeven moment maar lekker zelf aangeschoven. Ik heb ook vaak mensen meegenomen. Dan denk ik het is goed voor jou, kom maar gezellig mee naar

de Open Tafel onder de mensen.' Dan wordt er een paar keer in de handen geklapt. Na een moment stilte komt de eerste gang op tafel. Nieuwsgierige blikken naar de grote zilverkleurige schalen waar de soep van de week wordt opgediend; kippensoep dit keer. Daarna aardappels, twee soorten groenten, een worstje en een toetje na. Een heerlijke gezonde maaltijd aanbieden voor een zeer laag bedrag, en elke week een grote groep alleenstaanden aan elkaar weten te binden. Bij Open Tafel Swifterbant krijgen ze dit al 35 jaar voor elkaar.

Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten? Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802

Humanitas op de weekmarkt Dronten

Humanitas Dronten en Lelystad is deze maand elke woensdagochtend te vinden op de weekmarkt in Dronten. Met een stand op het Meerpaalplein vragen zij extra aandacht voor hun programma's: vrijwillig huisbezoek, home-start (hulp bij opvoeden) en steun bij rouw en verlies.



Open Tafel in alle dorpen

De Open Tafel is er in de gemeente Dronten in alle dorpskernen. In Swifterbant (Het Pluspunt) elke donderdag (12.30 - 14.00 uur), in Biddinghuizen (Tweede Kamer) elke dinsdag (vanaf 17.00 uur) en in Dronten elke dinsdag (12.00 - 13.30 uur). In Swifterbant is er op dit moment een wachtlijst. Meer info: 0321-388777.



UIT DE BIJENKORF

Seniorennetwerk "de Bijenkorf" werkt aan een seniorvriendelijk Dronten: een gemeente waar senioren willen wonen. Onafhankelijke senioren, seniorenbonden KBO-PCOB en NPB werken samen in de Bijenkorf. Vanuit de KBO-PCOB zullen we in het ZamenEen Bijenkorf Journaal regelmatig artikelen plaatsen die voor alle senioren van belang zijn. De Bijenkorf werkt voor haar doel aan zeven thema's. Voor meer info www.seniorendronten.nl.

Pensioen geregeld?

Volgens GGD-onderzoek zijn er in Biddinghuizen en Swifterbant ieder jaar rond de 500 en in Dronten 2000 senioren met eenzaamheidsgevoelens die de boventoon spelen. De komende jaren groeit het aantal senioren naar een derde van alle burgers. Dat is meer dan een verdubbeling. Die groei wordt gevormd door de groep die nu rond de 50 is. Velen van hen maken zich zorgen over hun financieel pensioen. Maar voorbereiden op je pensioen doe je niet alleen financieel.

Gelijk met de groei van de zilveren generatie daalt het aantal werkers in de zorg pijnsnel. Er zijn al wachtlijsten voor de verpleeghuizen. Het aantal senioren dat alleen staat in de zorg voor hun partner neemt met de dag toe. En als je alleen bent en eenzaamheidsgevoelens slaan toe, ben je die niet meer zo kwijt. Wilt u, 50-ers, dat sombere toekomstbeeld accepteren?

Ik hoorde ergens de term 'sociaal pensioen.' De bedenker bedoelde dat je rond je 50ste al moet gaan nadenken hoe je als senior oud wil worden en met wie je mogelijke zorg aan anderen kan bieden en van anderen in je omgeving kan vragen. Wij van De Bijenkorf gaan er bij helpen. In de Coalitie ZamenEen. Meldt u aan als u zin en tijd hebt om met ons mee te doen in een van onze werkgroepen: info@seniorendronten.nl



Wim Lanphen, voorzitter seniorennetwerk 'De Bijenkorf'

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op www.zamen-een.nl. Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar aanmelden@zamen-een.nl en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar info@zamen-een.nl.