

Op Koers

Een brochure vol activiteiten
voor senioren **2024-2025**

We ontmoeten je graag
in De Meerpaal!



www.meerpaal.nl

**Activiteiten
& lessen**
pag. 5

Zien en meedoen
pag. 35

We(l) zijn er voor jou
pag. 49





Voorwoord

Al meer dan 55 jaar verbindt De Meerpaal inwoners met elkaar. Dit doen wij al die jaren al geheel in lijn met het gedachtegoed van architect Frank van Klingeren. Hij heeft ons gebouw zo ontworpen dat ontmoeting gestimuleerd wordt. Verbinden vinden wij belangrijk: "De Meerpaal maakt op inspirerende, betekenisvolle en verbindende wijze kunst, cultuur en sociale participatie toegankelijk voor de inwoners van de gemeente Dronten".

Dit is de missie van De Meerpaal. Dat is waar wij in Dronten, maar ook vanuit Biddinghuizen en Swifterbant voor gaan. Wij hopen dat je hierin herkenning ziet wanneer je bladerend door de "Op Koers" brochure bekijkt wat er komend seizoen allemaal te doen is. De vele vertrouwde activiteiten worden door inwoners van de gemeente met elkaar en voor elkaar georganiseerd. Herkenbaarheid is leuk, maar je zo nu en dan laten verrassen ook. Met een gevarieerd kunst- en cultuuraanbod gaat ook dat komend seizoen wel lukken. Kortom wij wensen je veel plezier, inspirerende momenten en mooie ontmoetingen toe!

Aldert Pauwels

Manager De Meerpaal Welzijn



Inhoud

Activiteiten in Biddinghuizen	5
GoldenSports	10
Activiteiten in Dronten	11
Activiteiten in Swifterbant	21
Themadagen	29
Tafeltje Dekje	32
Zien en meedoen	35
We(l) zijn er voor jou	49
Mantelzorgcompliment	54
Onze buurtsportcoaches	57
Vrijwilliger worden	60
Aanmeldformulier Activiteiten & lessen	63

Colofon

De medewerkers en vrijwilligers van De Meerpaal zorgen ervoor dat jij vitaal blijft. We organiseren culturele- en maatschappelijke activiteiten voor beweging, ontmoeting, verbinding en ontspanning.

De Meerpaal

Bezoekadres:
De Rede 80, 8251 EX Dronten
Postadres:
Postbus 92, 8250 AB Dronten
T: 0321 388 710
I: www.meerpaal.nl
E: welzijn@meerpaal.nl

Voorbehoud

Er kunnen geen rechten worden ontleend aan wijzigingen in de programmering en fouten in dit boekje. Eventuele wijzigingen in de vermelde gegevens en actuele informatie vind je op www.meerpaal.nl.

Blijf geïnspireerd:

www.meerpaal.nl
Facebook: facebook.com/DeMeerpaalDronten
Instagram: [demeerpaaldronten](https://instagram.com/demeerpaaldronten)

Redactie: De Meerpaal
Fotografie: AHfotostudio, De Meerpaal
Vormgeving: De Meerpaal
Drukwerk: Zalsman



Bij de activiteiten is ‘samen’ het sleutelwoord. Het is nu eenmaal gezelliger om samen activiteiten te ondernemen. Bovendien leer je ook makkelijker nieuwe mensen kennen wanneer je samen aan een leuke activiteit deelneemt. De activiteiten die je in dit magazine terugvindt, worden zo laagdrempelig mogelijk aangeboden.



De Pas van Dronten

Met de Pas van Dronten kun je gebruikmaken van allerlei leuke acties en voordeel bij jou in de buurt. Zo is het voor mensen met een minimuminkomen ook mogelijk om korting te krijgen op bepaalde cursussen of activiteiten. Je kunt jouw Pas van Dronten ophalen op het gemeentehuis in Dronten, De Rede 1.



Goed idee?

Goede ideeën en initiatieven juichen we toe bij De Meerpaal. We bieden ondersteuning en geven advies. Samen kunnen we kijken of het initiatief te realiseren is. Dat zou leuk zijn! Laat het ons per mail weten via serviceplein@meerpaal.nl



Kunnen wij je helpen?

Je huis is je thuis en je buurt is je leefgebied. Voor veel mensen speelt een belangrijk deel van hun leven zich af in hun eigen wijk. Onze werkwijze is de laatste jaren veranderd van aanbodgericht naar vraaggericht, waarbij we initiatieven vanuit de inwoners faciliteren. In iedere wijk is een team van De Meerpaal Welzijn aanwezig. Verder stellen wij ons graag in deze brochure voor. Bij jouw wijkteam kun je terecht met alle vragen. We hebben weliswaar niet altijd de oplossing direct paraat, maar we kennen de weg en kunnen je daarbij ondersteunen. Dus kunnen wij helpen? Graag!

Voor meer informatie, opmerkingen of vragen over de bovenstaande thema's kun je contact opnemen via 0321 388 710 of mailen naar welzijn@meerpaal.nl

Activiteiten & lessen



Heb jij een leuk idee voor jouw buurt? Klein of groot, we denken graag met je mee! Deel je idee met ons via welzijn@meerpaal.nl of neem telefonisch contact op met **0321 388 710**.

Bingo

De bingo is voor iedereen toegankelijk. Naast het feit dat er leuke prijzen te winnen zijn, is het ook een mooi ontmoetingsmoment. Bingo speel je onder het genot van een kopje koffie of thee. Tijdens de pauze zijn er ook andere consumpties verkrijgbaar. Houd de berichtgeving in de krant in de gaten voor de juiste datum en locatie.

Wanneer	Elke laatste vrijdag van de maand
Tijdstip	Van 14.00 tot 16.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur)
Kosten	€ 2,50 per keer
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Leny de Jong, 06 27 34 35 79.

Jeu de Boules

Sinds 1989 wordt er in Biddinghuizen 'gebouled'. Bij MFC De Binding is een prachtige jeu de boulesbaan. Jeu de boules gaat in een ontspannen sfeer en gezelligheid staat voorop. Kom gerust eens een spelletje meespelen. De jeu de boulesballen zijn aanwezig. Vrienden, kennissen en mededorpsgenoten doen graag met je mee. In MFC De Binding ben je ook altijd welkom voor een kopje koffie.

Wanneer	Maandag, woensdag en vrijdag
Tijdstip	Maandag van 13.30 tot 15.00 uur Woensdag van 9.30 tot 12.00 uur Vrijdag van 13.30 tot 15.00 uur
Kosten	€ 10,00 per jaar
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via de heer Rinus Overwater, 0321 333 646

Tekenen en schilderen

De teken- en schildergroep is speciaal bedoeld voor mensen met enige ervaring in de teken- en schilderkunst die graag zelfstandig aan de slag gaan met olieverf, acrylverf en aquarel.

Wanneer	Dinsdag
Tijdstip	Van 13.30 tot 15.30 uur
Kosten	€ 11,00 per maand
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via de heer Douwe Walta, 0321 331 060

Creaplus

Bij Creaplus kun je kiezen uit verschillende creatieve activiteiten. Zo kun je kaarten maken, borduren en haken. Dit is slechts een greep uit de vele mogelijkheden. Nieuwsgierig? Loop gerust eens binnen!

Wanneer	Donderdag
Tijdstip	Van 9.30 tot 11.30 uur
Kosten	€ 1,00 per keer
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Jannie Aarsen, 06 13 78 81 88 of via mevrouw Ankie Dal, 06 12 12 80 09

Koersbal

In de gemeente wordt fanatiek koersbal gespeeld. Het spel is afgeleid van het Engelse 'Bowls' en je speelt het op een mat van acht bij twee meter. De bedoeling is dat de koersbal zo dicht mogelijk bij het doelballetje rolt. De koersbal heeft een ovale vorm en het zwaartepunt ligt niet in het midden. Hierdoor legt de bal een boogvormige baan af, de zogenaamde 'koers'.

Wanneer	Iedere dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur
Tijdstip	Van 9.30 tot 11.30 uur
Kosten	€ 2,00 per maand
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via de heer Leonard Steinhart, 06 38 98 28 55



Open Tafel

De Open Tafel is er voor alleenstaande en alleengaande senioren die gezamenlijk een lekkere en gezonde maaltijd willen eten. Uiteraard kun je na de maaltijd gezellig natafelen onder het genot van een kopje koffie of thee. Aanmelden mag het hele jaar door, maar de kans bestaat dat de deelnemersgroep haar maximum heeft bereikt. In dat geval kom je op de wachtlijst.

Wanneer	Dinsdag
Tijdstip	Vanaf 17.00 uur
Kosten	€ 4,00 per maaltijd
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Ankie Dal, 06 12 12 80 09

Seniorengym

Seniorengym is een bijzondere manier van gymnastiek. De bewegingen zijn wat gevarieerder dan je dagelijks gewend bent. Juist deze specifieke bewegingen zijn belangrijk. Goed en verantwoord bewegen maakt je niet alleen fit, maar versterkt ook de spieren en zorgt ervoor dat de beweeglijkheid in de gewrichten zo goed mogelijk blijft.

Wanneer	Maandag en vrijdag
Tijdstip	Maandag van 9.00 tot 10.00 uur Vrijdag van 13.00 tot 14.00 uur
Kosten	€ 185,00 per jaar (40 lessen)
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Kom gerust eens een kijkje nemen bij een les of activiteit die je aanspreekt.

Volksdansen

Wekelijks wordt er gedanst! De muziek uit verschillende landen brengt je in de vakantiestemming. Bewegen is lekker voor je lijf en het is goed voor je brein. Daarnaast is dansen net als alle andere sporten goed voor je coördinatie en je reactievermogen. Gezelligheid staat uiteraard ook centraal. Ervaar het zelf.

Wanneer	Maandag
Tijdstip	Van 13.30 tot 15.00 uur
Kosten	€ 162,00 per jaar (35 lessen)
Locatie	MFC De Binding
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777
Extra info	Dubbeldansen: Dans óók mee bij de Volksdansen cursus in Dronten of Swifterbant en krijg voor de tweede en derde volksdanscursus 50% korting op de cursusprijs.

Internationale traditie





GoldenSports



Samen buiten bewegen voor 55+

- ✚ **Ontmoeten, sport, spel en plezier.**
- ✚ **Heerlijk in de buitenlucht, het hele jaar door.**
- ✚ **Op elk niveau, voor iedereen geschikt.**
- ✚ **Onder begeleiding van gediplomeerde trainer.**

Waar: Ontmoetingspark Buiten!
De Dukdalf 2, Dronten

Tijd: Wekelijks op dinsdag en op woensdag 11.00-12.00 uur
Na afloop mogelijkheid tot koffie/thee drinken.

Kosten: 1e les is gratis, zie www.sportindronten.nl

Contact: 0321 388710 Marjo de Groot/ René Lont

Email: sportindronten@meerpaal.nl

Meer info: www.sportindronten.nl



"De hele dag een heerlijk gevoel."
"Het kostte even wat moeite, maar ik ben nu blij dat ik in beweging ben gekomen!"
"Gezellig om met een groep te sporten."

In samenwerking met: De Meerpaal, Sport in Dronten, GGD Flevoland, Centrum Fysiotherapie, Ontmoetingspark Buiten! en GoldenSports



Activiteiten & lessen



Heb jij een leuk idee voor jouw buurt? Klein of groot, we denken graag met je mee! Deel je idee met ons via welzijn@meerpaal.nl of neem telefonisch contact op met **0321 388 710**.

Bingo

De bingo is voor iedereen toegankelijk. Naast het feit dat er leuke prijzen te winnen zijn, is het ook een mooi ontmoetingsmoment. Bingo speel je onder het genot van een kopje koffie of thee. Tijdens de pauze zijn er ook andere consumpties verkrijgbaar. Onze gastdames staan weer klaar om het iedereen naar de zin te maken. Houd de berichtgeving in de krant in de gaten voor de juiste datum en locatie.

Wanneer	Iedere derde vrijdag van de maand
Tijdstip	Van 14.00 tot 16.00 uur
Kosten	€ 4,00 per keer voor 6 rondes spelen
Locatie	De Meerpaal: Wouda Foyer
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Fenny Keijzer, 06 46 83 57 08

Breien

Houd je van handwerken? Bij breien krijg je volop de tijd om te werken aan een eigen creatie. Uiteraard is er ruimte om ideeën en technieken met elkaar uit te wisselen. Hulp nodig? Genoeg leden die je kunnen helpen.

Wanneer	Dinsdag en donderdag
Tijdstip	Van 9.30 tot 11.30 uur
Kosten	Materiaalkosten
Locatie	De Meerpaal: Serviceplein
Aanmelden	Dinsdag: Je kunt je aanmelden via meneer Bert Lubbers, 06 28 32 07 05 Donderdag: Je kunt je aanmelden via mevrouw Fenny Keijzer, 06 46 83 57 08

Creaplus

Bij het maken van kaarten wordt gebruikgemaakt van diverse technieken, waaronder 3D-, snij-, pons- en emboswerk, irisvrouwen en ribbon weaving.

Wanneer	Donderdag
Tijdstip	Van 9.30 tot 11.30 uur
Kosten	€ 1,50 per kaart
Locatie	De Meerpaal: De Witte Zaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Ineke Gijzen, 0321 339 414 of ineke.gijzen@hetnet.nl

Koersbal

In de gemeente wordt fanatiek koersbal gespeeld. Het spel is afgeleid van het Engelse 'Bowls' en je speelt het op een vilten mat van acht bij twee meter. De bedoeling is dat de koersbal zo dicht mogelijk bij het doelbal-letje rolt, hiermee verdient de speler punten. De koersbal heeft een ovale vorm en het zwaartepunt ligt niet in het midden. Hierdoor legt de bal een boogvormige baan af, de zogenaamde 'koers'.

Wanneer	Maandag
Tijdstip	Van 9.30 tot 11.30 uur en van 13.30 tot 15.30 uur
Kosten	€ 5,00 per maand
Locatie	De Meerpaal: Bovenfoyer
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via de secretaris, mevrouw Annie Tax 06 40 60 17 42

Leeskring

De leeskringen lezen en bespreken de boeken dan gezamenlijk. Beide groepen gaan in de zomermaanden door.

Wanneer	Groep I: iedere tweede maandag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur Groep 2: iedere vierde maandag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur
Kosten	€ 18,00 per jaar
Locatie	Groep 1: in de Witte Zaal Groep 2: in de vergaderruimte bij het Serviceplein
Aanmelden	Groep I: je kunt je aanmelden via mevrouw Marianne Rozendaal, 06 52 86 43 26. Groep II: je kunt je aanmelden via mevrouw Marianne Dissel, 06 20 96 97 89

Kom gerust eens een kijkje nemen bij een les of activiteit die je aanspreekt.

Open Tafel

De Open Tafel is er voor alleenstaande en alleengaande senioren die gezamenlijk een lekkere en gezonde maaltijd willen eten. Uiteraard kun je na de maaltijd gezellig natafelen onder het genot van een kopje koffie of thee. Aanmelden mag het hele jaar door, maar de kans bestaat dat de deelnemersgroep haar maximum heeft bereikt. In dat geval kom je op de wachtlijst.

Wanneer	Dinsdag
Tijdstip	Van 12.00 tot 13.30 uur
Kosten	€ 5,00 per maaltijd
Locatie	De Meerpaal: Grandcafé
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via het telefoonnummer van de Open Tafel: 06 44 92 69 53

Tekenen & Schilderen

DAK, Met Perspectief, De Stal en De Schilderskring

Houd jij van tekenen en schilderen? Dan zijn er verschillende activiteiten waar je terechtkunt. Bij de ene groep ga je aan de slag met verschillende technieken en materialen zoals acryl, olie, pastel en aquarel. Bij de andere groep inspireren de deelnemers elkaar. Heb je al ervaring of ben je nieuwsgierig? Kom dan gerust eens een kijkje nemen bij een van de onderstaande groepen.

Wanneer	DAK: maandag van 9.00 tot 12.00 uur Met Perspectief: woensdag van 9.30 tot 12.00 uur De Stal: donderdag van 13.30 tot 16.30 uur De Schilderskring: vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur
Kosten	Materiaalkosten
Locatie	De Meerpaal
Aanmelden	DAK: Je kunt je aanmelden via mevrouw Coby Kemperman, 0321 323 821 Met Perspectief: Je kunt je aanmelden via mevrouw Elizabeth Hartgers, e.hartgers@freeler.nl De Stal: je kunt je aanmelden via meneer Mem Strake, 06 30 53 09 83 De Schilderskring: je kunt je aanmelden via mevrouw Wilma Haverkate, 0321 381 903 of w.haverkate@akpnplanet.nl

Biljartles Krijt op tijd

Biljartliefhebbers halen in Dronten hun hart op. Onder deskundige begeleiding worden er in De Meerpaal biljartlessen gegeven aan beginners en gevorderden. Is je nieuwsgierigheid gewekt? Loop gerust eens bij ons binnen.

Wanneer	Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag
Tijdstip	Maandag van 9.00-10.15 uur (gevorderd) en van 10.30-11.45 uur (beginners) Dinsdag van 9.00-10.15 uur (gevorderd) en van 10.30-11.45 uur (beginners) Woensdag van 9.00-10.15 uur (beginners) en van 10.30-11.45 uur (gevorderd) Donderdag van 9.00 tot 10.15 uur (beginners) en van 10.30-11.45 uur (gevorderd)
Kosten	€ 87,00 per jaar 25 lessen
Locatie	De Meerpaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Bridgeles Sociale denksport

Onder leiding van ervaren bridgedocenten wordt er in Dronten les gegeven in bridge. Voor iedereen die wil leren bridgen. De lessen zijn er zowel voor beginners (1^{ste} jaars) als voor gevorderden (2^{de} jaars)

Wanneer	Woensdag en donderdag
Tijdstip	Woensdag van 19.30 tot 22.00 uur (gevorderd) Donderdag van 19.30 tot 22.00 uur (beginners)
Kosten	€ 69,00 per jaar (exclusief lesboeken) 20 lessen
Locatie	De Meerpaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Bridge: "verslavend leuk!"

Countryline dansen

Kun je al countryline dansen? Of ben je nieuwsgierig en wil je het graag leren? In beide gevallen ben je van harte welkom om mee te dansen. Een deskundige vakkracht leert je de verschillende danspassen.

Wanneer	Dinsdag
Tijdstip	Van 13.30 tot 15.00 uur
Kosten	€ 158,00 per jaar 34 lessen
Locatie	De Meerpaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Musicalgroep Senioren *The Sound Of Musical*

Een musicalgroep voor alle 55-plussers die zin hebben om te spelen en zingen, met de voetjes van de vloer of zittend op een stoel, toewerkend naar een voorstelling. We streven naar kwaliteit, maar vooral ook naar gezelligheid en veiligheid. Durf je deze muzikale uitdaging aan?

Wanneer	Dinsdag
Tijdstip	Van 14.15 tot 16.15 uur Van 14.15 tot 15.15 uur theaterles Van 15.15 tot 16.15 uur zangles
Kosten	€ 174,00 per jaar 30 lessen
Locatie	De Meerpaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Seniorengym

Seniorengym is een bijzondere manier van gymnastiek. De bewegingen zijn wat gevarieerder dan je dagelijks gewend bent. Juist deze specifieke bewegingen zijn belangrijk. Goed en verantwoord bewegen maakt je niet alleen fit, maar versterkt ook de spieren en zorgt ervoor dat de beweeglijkheid in de gewrichten zo goed mogelijk blijft.

Wanneer	Donderdag en vrijdag
Tijdstip	Donderdag van 9.00 tot 10.00 uur en van 10.15 tot 11.15 uur Vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur en van 10.00 tot 11.00 uur
Kosten	€ 185,00 per jaar (40 lessen)
Locatie	De Meerpaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Stoelgym

Omdat bewegen ook op een stoel kan!

Goed en verantwoord bewegen maakt je niet alleen fit, maar versterkt ook de spieren en zorgt ervoor dat de beweeglijkheid in de gewrichten zo goed mogelijk blijft. De bewegingen zijn wat gevarieerder dan je dagelijks gewend bent. Juist deze specifieke bewegingen zijn belangrijk. Stoelgym is voor mensen die moeite hebben om oefeningen staand en lopend te doen. Er wordt gebruikgemaakt van oefeningen zittend op de stoel en staand achter de stoel.

Wanneer	Maandag
Tijdstip	Van 13.00 tot 13.45 uur en van 14.00 tot 14.45 uur
Kosten	€ 185,00 per jaar (40 lessen)
Locatie	De Meerpaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777



Zangkoor Sweet Sixty

Gezellig samen zingen? Kom bij Sweet Sixty en zing bekende popmuziek. Het repertoire is breed en we zingen dus voor ieder wat wils. Uiteraard kun je ook zelf verzoeknummers inbrengen. Iedereen is welkom.

- Wanneer** Woensdag
- Tijdstip** Van 13.30 tot 15.00 uur
- Kosten** € 176,00 per jaar | 38 lessen
- Locatie** De Meerpaal
- Aanmelden** Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Volksdansen Internationale traditie

Wekelijks wordt er gedanst! De muziek uit verschillende landen brengt je in de vakantiestemming. Bewegen is lekker voor je lijf en het is goed voor je brein. Daarnaast is dansen net als alle andere sporten goed voor je coördinatie en je reactievermogen. Gezelligheid staat uiteraard ook centraal. Ervaar het zelf.

- Wanneer** Dinsdag
- Tijdstip** Van 9.30 tot 10.45 uur
- Kosten** € 162,00 per jaar | 35 lessen
- Locatie** De Meerpaal
- Aanmelden** Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Dubbeldansen: Dans óók mee bij de Volksdansen cursus in Biddinghuizen of Swifterbant en krijg voor de tweede en derde volksdanscursus 50% korting op de cursusprijs.



Deel je idee via welzijn@meerpaal.nl of 0321 388 710.

Yoga voor 55-plussers

Yoga is voor iedereen, van jong tot ouder. Bewegingen worden op de adem uitgevoerd, waardoor het zenuwstelsel ontspant. Door het bewegen zullen vastzittende spieren meer ontspannen en loskomen. Tijdens deze les leer je luisteren naar je lichaam en zal je concentratievermogen versterken. De balansoefeningen zorgen voor evenwicht en zijn belangrijk in het dagelijks leven. Een moment om te onthaasten en te ontspannen. Een positieve uitwerking op lichaam en geest!

- Wanneer** Woensdag
- Tijdstip** Van 9.30 tot 10.30 en van 10.45 tot 11.45 uur
- Kosten** € 185,00 per jaar | 40 lessen
- Locatie** De Meerpaal
- Aanmelden** Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

ZitDans

Iedereen kan dansen en genieten van bewegen. Dansen met of zonder danservaring. Dansen binnen ieders eigen mogelijkheden. ZitDansen is voor iedereen die binnen het reguliere danscircuit zijn weg niet zo makkelijk kan vinden. Diverse muziek, beweging, creativiteit en connectie met anderen zorgen voor veel plezier. We werken aan conditie, kracht, souplesse, houding en balans. Ook zeer geschikt voor mensen met chronische beperkingen ten gevolge van bijvoorbeeld: ziekte van Parkinson, reuma, MS of NAH. De lessen worden gegeven door een ervaren dansdocent.

- Wanneer** Vrijdag
- Tijdstip** Van 11.15 tot 12.15 uur
- Kosten** € 176,00 per jaar | 38 lessen
- Locatie** De Meerpaal
- Aanmelden** Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Iedereen is van harte welkom om een keer mee te doen en te ervaren wat ZitDans is.



Activiteiten & lessen



Heb jij een leuk idee voor
jouw buurt? Klein of groot,
we denken graag met je mee!
Deel je idee met ons via
welzijn@meerpaal.nl
of neem telefonisch contact
op met **0321 388 710**.

Biljart

Voor iedereen die op z'n tijd graag mag biljarten of dit graag wil leren. In Swifterbant kun je tijdens de inloop terecht voor een spelletje biljart.

Wanneer	Maandag
Tijdstip	Van 19.00 tot 22.00 uur
Kosten	€ 6,50 voor 3 maanden
Locatie	MFC- De Kombuis
Aanmelden	Aanmelden is niet noodzakelijk. Meer informatie via meneer Dook Musters, 0321 321 792 of d.musters@solcon.nl

Bingo

De bingo is voor iedereen toegankelijk. Naast het feit dat er leuke prijzen te winnen zijn, is het ook een mooi ontmoetingsmoment. Bingo speel je onder het genot van een kopje koffie of thee. Tijdens de pauze zijn er ook andere consumpties verkrijgbaar.

Wanneer	Elke laatste vrijdag van de maand
Tijdstip	Van 14.00 tot 17.00 uur
Kosten	€8,00 hiervoor krijg je een serie kaarten, inclusief twee consumpties
Locatie	MFC - Het Komboffie
Aanmelden	Neem voor meer informatie contact op met mevrouw Sterre de Wit 06 11 85 51 29

Bridge

Ben je gek op bridge? Dan kun je recreatief meespelen in Swifterbant.

Wanneer	Dinsdag
Tijdstip	Van 13.30 tot 17.00 uur
Kosten	€ 30,00 per jaar
Locatie	MFC - Het Komboffie
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via Dhr. Terpstra, 06 22 39 58 11

Creaplus

Bij Creaplus kun je kiezen uit verschillende creatieve activiteiten. Zo kun je kaarten maken, borduren, haken en breien. Dit is slechts een greep uit de vele mogelijkheden. Nieuwsgierig? Loop gerust eens binnen.

Wanneer	Woensdag
Tijdstip	Van 9.15 tot 11.45 uur
Kosten	€ 0,50 per keer
Locatie	MFC- Het Komboffie
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Magda Helmer, 0321 323 634

Klootschieten

Klootschieten is een werpsport in combinatie met wandelen. Je probeert de met lood verzwaarde kogel (de kloot) zo ver mogelijk te gooien. Twee keer per maand gaan liefhebbers op pad.

Wanneer	Nader af te spreken
Kosten	Gratis
Locatie	De Steiger, Het Pluspunt
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via meneer Leonard Steinhart, 06 38 89 28 55 of leonardsteinhart52@gmail.com

Koersbal

In de gemeente wordt fanatiek koersbal gespeeld. Het spel is afgeleid van het Engelse 'Bowls' en je speelt het op een vilten mat van acht bij twee meter. De bedoeling is dat de koersbal zo dicht mogelijk bij het doelballetje rolt, hiermee verdient de speler punten. De koersbal heeft een ovale vorm en het zwaartepunt ligt niet in het midden. Hierdoor legt de bal een boogvormige baan af, de zogenaamde 'koers'.

Wanneer	Woensdag van 9.30 tot 11.30 uur en donderdag van 14.00 tot 16.30 uur
Kosten	1x per week € 2,00 en 2x per week € 4,00
Locatie	MFC - Theaterzaal
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via meneer Leonard Steinhart, 06 38 89 28 55

Open Inloop

Tijdens de Open Inloop kun je deelnemen aan verschillende spellen, zoals klaverjassen, rummikub, sjoelen en dammen. Maar je bent ook van harte welkom voor een kopje koffie of thee.

Wanneer	Woensdag
Tijdstip	Van 13.30 tot 16.30 uur
Kosten	Gratis
Locatie	MFC - Het Komboffie
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Hilly Koehof, 0321 321 617

Open Tafel

De Open Tafel is er voor alleenstaande en alleengaande senioren die gezamenlijk van een lekkere en gezonde maaltijd willen genieten. Uiteraard kun je na de maaltijd gezellig natafelen onder het genot van een kopje koffie of thee. Aanmelden mag het hele jaar door, maar de kans bestaat dat de deelnemersgroep haar maximum heeft bereikt. In dat geval kom je op de wachtlijst.

Wanneer	Donderdag
Tijdstip	Van 12.30 tot 14.00 uur
Kosten	€ 4,00 per keer
Locatie	MFC - De Kombuis
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via mevrouw Ria Nieuwdorp, 0321 324 699 of ria.nieuwdorp@hetnet.nl

Tekenen & Schilderen

Wil je in een gezellige sfeer werken aan je teken- of schildertalent? In dat geval ben je meer dan welkom bij de teken- en schildergroep.

Wanneer	Maandag en vrijdag
Tijdstip	Maandag van 10.00 tot 12.30 uur of 14.00 tot 16.30 uur Vrijdag van 13.30 tot 16.00 uur
Kosten	Materiaalkosten
Locatie	MFC - Het Komboffie
Aanmelden	Meer informatie is verkrijgbaar via mevrouw Eva Wanders, evawanders@hotmail.com (maandagochtend), mevrouw Emmie van der Lindt 0321 322 064 (maandagmiddag) of mevrouw Mien Musters, 0321 321 792 of d.musters@solcon.nl (vrijdagmiddag)



Seniorengym

Seniorengym is een bijzondere manier van gymnastiek. De bewegingen zijn wat gevarieerder dan je dagelijks gewend bent. Juist deze specifieke bewegingen zijn belangrijk. Goed en verantwoord bewegen maakt je niet alleen fit, maar versterkt ook de spieren en zorgt ervoor dat de beweeglijkheid in de gewrichten zo goed mogelijk blijft.

Wanneer	Woensdag
Tijdstip	Van 11.00 tot 12.00 uur
Kosten	€ 185,00 per jaar (40 lessen)
Locatie	De Steiger
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Stoelgym

Omdat bewegen ook op een stoel kan!

Goed en verantwoord bewegen maakt je niet alleen fit, maar versterkt ook de spieren en zorgt ervoor dat de beweeglijkheid in de gewrichten zo goed mogelijk blijft. De bewegingen zijn wat gevarieerder dan je dagelijks gewend bent. Juist deze specifieke bewegingen zijn belangrijk. Stoelgym is voor mensen die moeite hebben om oefeningen staand en lopend te doen. Er wordt gebruikgemaakt van oefeningen zittend op de stoel en staand achter de stoel.

Wanneer	Vrijdag
Tijdstip	Van 9.00 tot 10.00 uur en van 10.00 tot 11.00 uur
Kosten	€ 185,00 per jaar (40 lessen)
Locatie	De Steiger
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Voor mensen met en zonder beperking



Deel je idee via
welzijn@meerpaal.nl
of **0321 388 710**.

Volksdansen

Wekelijks wordt er gedanst! De muziek uit verschillende landen brengt je in de vakantiestemming. Bewegen is lekker voor je lijf en het is goed voor je brein. Daarnaast is dansen net als alle andere sporten goed voor je coördinatie en je reactievermogen. Gezelligheid staat uiteraard ook centraal. Ervaar het zelf.

Wanneer	Donderdag
Tijdstip	Van 10.00 tot 11.00 uur
Kosten	€ 162,00 per jaar 35 lessen
Locatie	De Steiger
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Zangkoor Swifter Smarties

Een koor voor iedereen! Onder het motto 'genieten en anderen laten genieten' treden de Swifter Smarties regelmatig op voor eigen publiek uit de polder. Het koor zingt muziek van de jaren dertig tot heden, meerstemmig en meertalig.

Wanneer	Woensdag
Tijdstip	Van 20.00 tot 21.30 uur
Kosten	€ 92,00 per jaar 40 lessen
Locatie	De Steiger
Aanmelden	Je kunt je aanmelden via activiteiten@meerpaal.nl of 0321 388 777

Een koor voor iedereen!

Kom gerust eens een kijkje nemen bij een les of activiteit die je aanspreekt.



De Meerpaal inspireert

Het bruisende hart
van en voor Dronten!

De Meerpaal, al meer dan 55 jaar een begrip in Dronten. Een ontmoetingsplek, een plek van en voor verbinding, een activiteitscentrum en een plek waar iedereen welkom is en kan meedoen. In De Meerpaal aan De Rede in Dronten, in de buurthuizen in Swifterbant en Biddinghuizen, bij de vele activiteiten in de wijk of met de paarse camper. De Meerpaal is het bruisende hart van Dronten en maakt op inspirerende, betekenisvolle en verbindende wijze kunst, cultuur en sociale participatie toegankelijk voor alle inwoners van Dronten.



Themadagen



Olympische spelen

De Olympische zomerspelen vinden dit jaar plaats in Parijs. In het teken van de Olympische spelen organiseren wij bij GoldenSports competitieve spellen, waarbij de dinsdag groep tegen de woensdag groep strijdt.

Dit zal plaatsvinden op dinsdag 6 augustus en woensdag 14 augustus van 11.00 uur tot 12.00 uur, de locatie volgt nog.

Een ieder is welkom vanaf 55 jaar. Voor meer informatie mail naar sportindronten@meerpaal.nl

6 & 14
augustus

Vrijdag
4 oktober
in De Meerpaal

Dag van de Ouderen

De dag van de ouderen is dit jaar op vrijdag 4 oktober. De middag begint om 13.30 en zal rond 16.15-16.30 eindigen. Net als afgelopen jaar zal er ook dit jaar weer een informatiemarkt zijn met nuttige en actuele informatie. We proberen weer een ruim aanbod te hebben op de informatiemarkt met verschillende onderwerpen, zoals o.a. bewegen, gezond leven, zorgaanbieders etc. Daarnaast zal er ook entertainment zijn.

13.30 uur
16.30 uur

Opening & informatiemarkt
Einde



Tafeltje Dekje

Gezond en gevarieerd eten
is voor iedereen belangrijk!

Tafeltje Dekje verzorgt een gezonde, warme maaltijd voor inwoners van Biddinghuizen, Swifterbant en Dronten, die (tijdelijk) niet in staat zijn daarin zelf te voorzien. Samen met de Prinsenhof uit Emmeloord zorgen we ervoor dat u dagelijks een verse warme maaltijd op tafel bezorgd krijgt. Dit kan voor 365 dagen per jaar, op vaste tijden (tussen 11:30 en 12:30 uur) met een team vaste vrijwillige chauffeurs die de maaltijd bezorgen. U heeft dus altijd een bekend gezicht aan de deur!

U kunt kiezen uit 2 hoofdgerechten en een voor en/of nagerecht. Ook kunt naast de maaltijden iets extra bestellen zoals een salade.

Meld je snel en gemakkelijk aan

Aanmelden gaat heel snel, na 24 uur kunt u al mee eten met tafeltje dekje. Daarnaast plannen we een intakegesprek in met één van onze sociaal werkers. In dit gesprek geven wij nog verdere uitleg en

kunt u uw eventuele dieetwensen/bijzonderheden bespreken. U krijgt elke week een papieren menulijst en ook bent u niet gebonden aan een abonnement. Opzeggen kan ten alle tijden.

Interesse?

Meer informatie of aanmelden?
Neem contact op met de collega's van het Serviceplein via 0321 388 710 of via tafeltjedekje@meerpaal.nl

Eet smakelijk!



“Ik zou het niet meer willen missen”



Meer dan een lekkere maaltijd



Lijkt het jou ook leuk om chauffeur te worden, stuur dan een e-mail naar tafeltjedekje@meerpaal.nl.



Dag van de Mantelzorg

Woensdag
6 november

Op woensdag 6 november hebben we extra aandacht voor de mantelzorgers in de gemeente Dronten. Deze bijzondere groep mensen, die zich geheel belangeloos inzet om voor een naaste te zorgen, kunnen deze dag tijdens een gevarieerd programma andere mantelzorgers ontmoeten in een ontspannen sfeer.

Kunnen we verder nog iets voor je betekenen?

Als mantelzorger kun je voor ondersteuning en advies terecht bij De Meerpaal Welzijn. We kijken graag op welk vlak wij jou kunnen ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan het geven van advies en informatie, het bieden van een luisterend oor of praktische hulp door de inzet van liefdevolle vrijwilligers. Ook kun je voor informatie over het aanvragen van het mantelzorgcompliment en de bijbehorende waardering van de 80 euro op de Pas van Dronten, bij ons terecht.

Benieuwd wat wij voor jou kunnen betekenen? Neem gerust contact met ons op via mantelzorgdronten@meerpaal.nl of telefonisch met het Serviceplein via 0321 388 710.

Zien en meedoen

In de bioscoop en het theater van De Meerpaal.

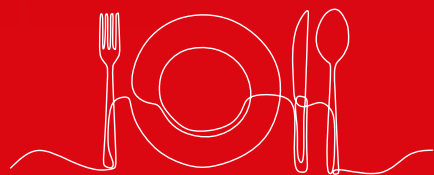
Film & Flavour

Een heerlijk terugkerend film-uitje met veel gezelligheid onder elkaar.

Geniet van het bioscoopconcept 'Film & Flavour'. Maandelijks programmeert De Meerpaal een prachtige film, in combinatie met een koffie-, lunch- en borrelmoment.

Houd de website van De Meerpaal in de gaten voor actuele Film & Flavourdata. Onze collega's van het Serviceplein vertellen je graag meer over de te verwachten films.

Kaarten zijn verkrijgbaar op het Serviceplein in De Meerpaal, telefonisch via 0321 388 770 of via www.meerpaal.nl/film



Koffie met GeBACH

Klassieke muziek met iets lekkers!

In de serie 'Koffie met GeBACH' beleef je de magie van een klassiek concert met top-musici, live in ons restaurant. Maandelijks op de zondagmiddag om 14.00 uur. Je geniet in gezellige huiskamersfeer van prachtige muziek met een kopje koffie en heerlijke lekkernijen.

Verwacht een gevarieerd repertoire van avontuurlijke werken tot de kroonjuwelen uit de klassieke muziek. Kortom, het beste wat kamermuziek anno nu te bieden heeft. Een half uur voor aanvang van het concert kun je terecht in het Grand Café. De concerten duren gemiddeld 1 uur en de prijs is inclusief een kop koffie. En natuurlijk zorgen wij voor lekkernijen bij de koffie!

Bach Special
Voor de liefhebbers hebben wij een leuke deal samengesteld. Met de Bach Special betaal je € 18,50 voor een ticket inclusief twee consumpties en gebak!

2024
Zo 6 oktober
Anastasia Anuvrieva (dwarsfluit/ traverso)
Zo 3 november
Mirjam Karres (piano)
Carel ter Linden (literair concert)
Zo 1 december
Ensemble Tricolore (fluit, hoorn, piano)

2025
Zo 5 januari
Xander Benham (piano)
Zo 2 februari
Dup Dufonte (harp en fluit)
Zo 2 maart
Willy Nap (zang)
Zo 6 april
Maarten Boogaard (piano)
Zo 4 mei
Ekaterina Kurilko (piano)
Zo 1 juni
Jasper Bon (piano)



Hét plein voor cultuur, welzijn en educatie in De Meerpaal

Op het Serviceplein staat een team van medewerkers van De Meerpaal en FlevoMeer Bibliotheek klaar om je te helpen. Van het reserveren van theater- en filmtickets tot het inleveren van boeken en meer informatie over cursussen. Met elke vraag kun je hier terecht. Ook voor een gesprek met de

De Meerpaal

De Rede 80
8251 EX Dronten

vrijwilligers van Matchpoint Vrijwilligerswerk of met één van onze sociaal werkers. Heb je gewoon zin in een kop koffie of thee, dan is het Serviceplein ook een prima plek om hiervan te genieten. Neem plaats aan één van onze leestafels voor een blik in een krant of tijdschrift.

Openingstijden:

Maandag	9.00 – 17.00 uur
Dinsdag	9.00 – 17.00 uur
Woensdag	9.00 – 17.00 uur
Donderdag	9.00 – 20.30 uur
Vrijdag	9.00 – 20.30 uur
Zaterdag	10.00 – 17.00 uur
Zondag	Gesloten

Theater

Een greep uit theaterseizoen 2024-2025. Geniet van prachtige voorstellingen in De Meerpaal.

De Meerpaal TOP2000 Quiz

Ben jij de muziekkenner pur sang? Weet jij het ook altijd beter wanneer je thuis meedoet met de TOP2000 Quiz? Of heb je gewoon zin in een afwisselende muzikale en gezellige avond samen met je vrienden? Na het overweldigende succes van eerdere edities kunnen muziekliefhebbers hun kennis weer testen tijdens deze editie van De Meerpaal TOP2000 Quiz. Een muzikale tijdreis door de jaren heen. De winnaar van De Meerpaal TOP2000 Quiz wint naast de bokaal ook theatertickets en een dinerbon voor twee personen. Deze is te besteden in het Grand Café van De Meerpaal.

Datum:	Vrijdag 13 december
Tijd	20.00 uur
Locatie	Binnenplein
Prijs	€ 55,00 per team (maximaal 5 personen)



Tip:

Maak van je TOP2000 Quiz een vriendenuitje! Bereid je met je team voor in ons Grand Café en geniet van een grillplate voor slechts €17,50 p.p.

Theatertips

11, 12 en 13 oktober | 20.15 uur

Onze Jordaan

Een nieuwe musical van
Diederik Ebbinge



1 november | 20.15 uur

The Dutch Eagles

Al 20 jaar met passie onderweg.
Voor de band een moment om
deze tour eens stil te staan bij de
mooiste momenten en muzikale
hoogtepunten.



8 december | 20.15 uur

Murder on the Nile

Na het succes van The Mousetrap
en Murder on the Orient Express,
komt dit seizoen Murder on the Nile
naar de Nederlandse theaters. Laat je
meevoeren op de schilderachtige Nijl
waar liefde, jaloezie en wraak samen-
komen tot een dodelijk hoogtepunt.
Een moordmysterie, georkestreerd
door de Grand Dame of Suspense
zelf: Agatha Christie.



9 november | 20.15 uur

Rinus Gerritsen (Golden Earring)



21 november | 20.15 uur

Pink Floyd Project - Wish You Were Here



10 januari | 20.15 uur

Sonja

Angela Schijf speelt Sonja Barend, de
koningin van de Nederlandse talkshow,
in het toneelstuk: Sonja. Annet Bremen
tekent voor een nieuwe toneeltekst
gebaseerd op Sonja Barends memoires:
de bestseller Je ziet mij nooit
meer terug. In een regie van Servé
Hermans gaat de populaire talkshow
host de confrontatie aan met de spo-
ken in haar leven: de vragen zonder
antwoord.



Theatertips

1 februari | 20.15 uur

Maarten van Rossem



12 februari | 20.15 uur

Josephine B



'Josephine B.' vertelt het verhaal van 's werelds bekendste revuester: Josephine Baker.



21 februari | 20.30 uur

Alex Roeka



10 mei | 19.00 uur

Zing mee met Annie M.G



21 februari | 20.15 uur

The Francis & Dominic Show



Wat krijg je als de populairste en meest hilarische sopraan combineert met de charmantste en grappigste Britse contrabassist? Een vermakelijke muzikale show vol glitter en glamour, waarin het publiek een kijkje krijgt in het backstage leven van klassieke supersterren en kan genieten van een verbluffend concert.

The Francis & Dominic Show zit vol met persoonlijke verhalen, populaire muziek, liedjes en publieksparticipatie.



23 mei | 20.15 uur

Karin Bloemen & Oldschool Band

In 2019 speelde Karin Bloemen voor het eerst samen met de Old School Band een 'old school muzikale theatertour', getiteld 'Billie, Aretha, Norah, Amy... Karin!' Dit vond ze zo leuk om te doen en was bovendien zo'n groot succes, dat er wel een vervolg móest komen. In deze voorstelling verkent Karin opnieuw haar muzikale inspiratiebronnen, variërend van Ella Fitzgerald tot Barbra Streisand en van Stevie Wonder tot Gladys Knight. Het repertoire is door Karin en de band opnieuw gearrangeerd en eigen gemaakt.

Theatertips

Theatertips voor met (klein) kinderen

Leuk om samen met je (klein) kinderen te beleven!

14 september | 15.30 uur

Dirk Scheele & StoryZoo



Cursussen

Zing, Dans, Speel, Creëer je met ons mee?

12 januari | 16.00 uur

De Kleine Zeemeermin

Er is natuurlijk nog veel meer. Hou je van cabaret, muziek, toneel of om samen met je (klein)kinderen naar het theater te gaan? Er is ruime keuze.

Bekijk het hele programma op www.meerpaal.nl/theater

Kaarten kopen voor theater en film kan via de website. Onze collega's van het Serviceplein staan ook voor je klaar om dit telefonisch (0321 388 777) of aan de balie voor je te verzorgen.



Musical Productiegroep Senioren (55+)

Zoals je misschien al hebt gezien bij ons aanbod, is er een musicalgroep voor 55-plussers die zin heeft om te spelen en te zingen.

Met de voetjes van de vloer of zittend op een stoel, toewerkend naar een voorstelling. We streven naar kwaliteit, maar vooral ook naar gezelligheid en veiligheid. Durf jij deze muzikale uitdaging aan?

Schrijf je vandaag nog in voor deze jaarcursus. De lessen duren 120 minuten en zijn op dinsdag van 14.15 tot 16.15 uur. De eerste drie kwartier besteden we aandacht aan acteren (theater). Daarna sluiten we af met een uurtje zang.

Theater



Muziek

Heb je liever dat mensen naar jou luisteren dan dat jij naar hen luistert? Doe dan mee aan één van onze muziekcurssussen. Pak bijvoorbeeld de vioollessen van vroeger weer bij ons op. Of maak die droom waar om eens piano te leren spelen. Hieronder een kleine greep uit ons aanbod. De andere cursussen staan op www.meerpaal.nl/cursus.

Cursus viool

Maandag- en woensdagmiddag/avond
Begin op losse snaren, maar al heel gauw gaat dat over naar het spelen van een liedje. Zet spelenderwijs de vingers op de goede plaats. Al meer ervaren? Doe dan auditie voor een ensemble of orkest.

Cursus piano

Maandag- t/m vrijdagmiddag/avond
Met zoveel toetsen is de piano rijk van klank en mogelijkheden. Van een melodie uit een film tot volle akkoorden uit Beethoven of Brace! En natuurlijk nemen we ook verzoekjes mee.

Cursus zingen in een koor

Het projectkoor (Hart en Ziel), zingt hoogtepunten uit de koormuziek van onder anderen Brahms, Fauré en Mozart. Het is ook mogelijk om een favoriet koorwerk aan te dragen waaraan tijdens de repetities wordt gewerkt.

Meedoen is kunst

Beeldende kunst

De Meerpaal biedt diverse cursussen op het gebied van beeldende kunst aan. Deze zijn terug te vinden op www.meerpaal.nl/cursus en staan ook in onze brochure die opgehaald kan worden bij het Serviceplein. We zetten hier een aantal cursussen in de spotlights.

Edelsmeden

Maandag 13.30 - 16.00 uur en 19.30 - 22.00 uur; Dinsdag 19.30 - 22.00 uur
Dol op sieraden? En wil je hiermee aan de slag? Cursisten Edelsmeden leren de kunst en het ambacht. De mogelijkheden zijn eindeloos. Je start met het eigen maken van de diverse technieken die bij het edelsmeden komen kijken, zoals zagen, boren, vijlen, solderen en polijsten.

Beeldhouwen

Woensdag 19.30 - 22.00 uur
Bij de cursus Beeldhouwen wordt ruimtelijk inzicht, maat en verhouding, anatomie en constructie ontwikkeld. Daarbij worden verschillende gereedschappen en materialen zoals steen, klei, hout en gips en ook minder voor de hand liggende materialen gebruikt.

Mixed media

Dinsdag 13.30 - 16.00 uur
In deze cursus experimenteer je met verschillende materialen en technieken zoals acrylverf, inkt, natuurlijke materialen en textiel. Elke les verdiep je je in specifieke technieken en composities, leer je over kleur en vorm, en krijg je persoonlijke begeleiding.



Tekenen en schilderen

Dinsdag 9.30 - 12.00; Woensdag 13.30 - 16.00 en 9.00 - 11.30; Donderdag 10.00 - 12.30 uur

Heerlijk je creativiteit de vrije loop laten; dat kan met deze cursus. Tekenen en schilderen is rustgevend en het is ook nog eens goed voor je hersenen. Zowel beginners als gevorderden zijn bij ons meer dan welkom. We leren je van alles over het gebruik van kleur, compositie, perspectief en andere beeldelementen.

Speciale exposities

Zomerexpo 'Zomerpret'
17-07-2024 – 22-08-2024

Kunst Collectief Dronten Exposeert
27-08-2024 – 20-10-2024

Cursistenexpositie 2025
14-05-2025 – 17-06-2025
Gesloten i.v.m. pleinfest van 28 mei tot en met 2 juni

Zomerexpo 2025
26-06-2025 – 24-08-2025

DRONTEN
CULTUUR
FESTIVAL

14.09
2024
13.00 - 17.00

ONTDEK JOUW TALENT

Een dag vol kunst, muziek en creativiteit voor alle leeftijden



 In en rondom De Meerpaal

Welzijn

We(l) zijn er voor jou!



Sociaal werkers

Wat doet een sociaal werker?

De Meerpaal Welzijn is er voor alle vragen op het gebied van welzijn, zorg of vrijwilligerswerk. Soms heb je een vraag zonder duidelijk antwoord of wordt het leven je even te veel en ben je het overzicht kwijt. Wij bieden een luisterend oor en helpen je inzicht te krijgen in je situatie. We begeleiden je bij de eerste stap en blijven, indien nodig, met je meelopen. Onze hulp is onafhankelijk en gratis, zonder dat je een verwijzing nodig hebt.

Met onze paarse bakfiets en camper zijn we regelmatig in de buurt te vinden, waar we deelnemen aan activiteiten en met bewoners praten. Zo weten we wat er speelt in jouw buurt en kunnen we hierop inspelen met passende activiteiten.



Mandy

Ik ben actief als Sociaal Werker in Dronten Zuid. Tijdens mijn werkzaamheden heb ik contact met de huisartsenpraktijk, drink ik (bijna) iedere vrijdag een kopje thee bij ontmoetingsplek het Wilgerijs. Daarnaast ondersteun ik bewoners bij hun individuele vragen en werk ik hierbij samen met andere organisaties zoals maatschappelijk werk en de woningbouw.

Spot jij een @depaarsecamper en de paarse bakfiets op straat? Mijn collega's en ik zijn hier altijd te vinden. Je kunt dan een kopje koffie/thee komen drinken. We kletsen over wat jou bezig houdt in het dagelijks leven en ik leer daardoor jou én de buurt wat beter kennen. Ik kijk ernaar uit om je in de buurt te ontmoeten. Tot snel?!

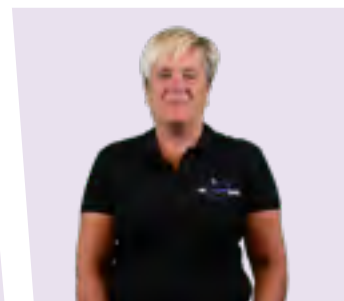
06 30 09 15 54
mandy.vanrijs@meerpaal.nl

Ontmoet het team

Esther

Mijn naam is Esther van Berkum en ben 22 jaar werkzaam als sociaal werker binnen De Meerpaal. Dit doe ik nog steeds met veel plezier.

Het afwisselende werk blijft nog steeds leuk. Zo ben ik o.a. nauw betrokken en verantwoordelijk voor Tafeltje Dekje, heb ik daarover contact met de maaltijd leverancier, maar ook met onze vrijwillige chauffeurs en niet te vergeten; kom ik op huisbezoek bij de mensen die Tafeltje Dekje willen gaan gebruiken. Ook organiseer ik o.a. de dag van de ouderen, maar ook de dank je wel dag voor al onze interne vrijwilligers.



06 51 40 45 52
esther.vanberkum@meerpaal.nl

Marion

Hallo, ik ben Marion Driesman. Al ruim 20 jaar sociaal werker. Niet aan een wijk gekoppeld, maar Dronten breed ben ik er voor een luisterend oor, informatie en advies voor mantelzorgers; Vrijwilligers voeren Preventieve Huisbezoeken uit bij 80 jarigen, mocht een opvolgend huisbezoek gewenst zijn, kom ik graag langs.

De huisarts of POH schrijft steeds vaker Welzijn op Recept voor. Ik ga met de inwoner kijken wat er nodig is om je weer beter te laten voelen. Ook voor alle vragen rondom Tafeltje Dekje kunt u bij mij terecht.



06 51 40 39 94
marion.driesman@meerpaal.nl





Margot Fisser

Mijn naam is Margot Fisser. Ik werk nu ruim 7 jaar bij de Welzijnsafdeling van De Meerpaal als sociaal werker in de wijken Dronten Midden/Noord en Dronten West. Ik geniet nog elke dag van mijn baan. Ik geniet van de contacten en de gesprekken die ik heb met inwoners van Dronten.

Ook is het fijn als ik daadwerkelijk een meerwaarde heb kunnen zijn voor mensen. Soms is dat met een luisterend oor, soms is dat meedenken en de weg wijzen, soms is dat samen zoeken naar een oplossing, soms iets samen organiseren. Misschien hebben wij binnenkort een leuk gesprek?

☎ 06 30 34 86 25
✉ m.fisser@meerpaal.nl



Alyssa

Mijn naam is Alyssa en ik ben sociaal werker voor Dronten West.

Ik vind het belangrijk om zichtbaar te zijn in de wijk en mensen met elkaar te verbinden. Je zult mij in de wijk vinden op verschillende plekken met de paarse camper, de bakfiets, bij activiteiten en met de ideeënbriefbus in de wijk.

Heb je vragen of wil je meer weten, bel of volg mij op mijn instagram: sociaalwerker.drontenwest of facebook: Sociaal Werker Dronten West

☎ 06 10 36 97 79
✉ alyssa.frederiks@meerpaal.nl

Birthe

Ik ben Birthe van der Wilt, Sociaal Werker bij Welzijn De Meerpaal. Je vindt mij o.a. bij het Opgroeicafé, dat we om de twee weken organiseren op dinsdagmorgen in de Flevomeer bibliotheek en soms op maandagmorgen bij de dorpsboerderij in Dronten. Hier ontmoeten jonge opvoeders elkaar en delen ervaringen, terwijl de kinderen spelenderwijs ontdekken en groeien.

Ook organiseren we ouder- en kind activiteiten, meestal tijdens vakanties, voor kinderen van 2-4 jaar. Daarnaast organiseer ik activiteiten voor jonge mantelzorgers (tot 25 jaar), die opgroeien met een familielid met een langdurige ziekte, beperking of verslaving. Deze activiteiten, samen met een buurtsportcoach, bieden hen de kans om even kind te zijn.

Verder ben ik betrokken bij inloopactiviteiten, waar ik deelnemers stimuleer om zelfstandig activiteiten te organiseren. Deze activiteiten bevorderen sociaal contact en helpen sociaal isolement tegen te gaan.



☎ 06 26 47 54 85
✉ birthe.vanderwilt@meerpaal.nl

Heb je vragen of wil je meer weten? App, bel of mail me!

Winanda

Hallo ik ben Winanda, ik ben al vijftien jaar werkzaam bij De Meerpaal en nog steeds is er onwijs veel te leren, te ontdekken en te doen! Werken in de wijk, mensen ontmoeten, werken met vrijwilligers, creatieve interventies bedenken, samenwerken met het netwerk van collega's. Elke vraag, vraagt om een persoonlijke aanpak, dat maakt het een uitdaging, geen vraag en dus ook geen dag is hetzelfde!

Zolang dat aan de orde is, zal je mij nog regelmatig in de wijken Dronten-midden, noord en Biddinghuizen kunnen vinden!



☎ 06 26 90 05 75
✉ winanda.wouda@meerpaal.nl

Wil je in contact komen met een sociaal werker?
Bel dan met: 0321 388 710 of mail met welzijn@meerpaal.nl

Lach Speel
Leef
Praat

je met ons mee?



Mantelzorg

Zorg je langdurig voor een zieke partner, gehandicapt kind, vader of moeder, goede vriend(in) of buur? Dan ben je mantelzorger. Zorgen voor een ander kan veel voldoening geven, maar is soms ook erg belastend. In veel gevallen wordt de zorgtaak gecombineerd met werk of andere verplichtingen. Om te voorkomen dat je als mantelzorger overbelast raakt, is het belangrijk een goede balans te vinden tussen het zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf. Informatiepunt Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers door middel van informatie, advies, praktische en emotionele ondersteuning of door een luisterend oor te bieden.

Mantelzorgcompliment

Ook kun je voor informatie over het aanvragen van het mantelzorgcompliment, de waardering voor mantelzorgers van 80 euro op De Pas van Dronten, bij ons terecht.

Hiernaast vind je een aanmeldformulier. Dit formulier kun je mailen naar mantelzorgdronten@meerpaal.nl, inleveren bij het Serviceplein van De Meerpaal tijdens openingstijden of opsturen naar De Meerpaal Welzijn, Informatiepunt Mantelzorg, Antwoordnummer 600, 8250 VB Dronten.

Meer informatie

Voor vragen kun je contact opnemen met 0321-388710 of via mantelzorgdronten@meerpaal.nl.



Aanmeldformulier Mantelzorgcompliment

Persoonsgegevens mantelzorger:

De heer Mevrouw

Voorletter(s): _____

Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mailadres: _____

Geboortedatum: _____

Heb je een eigen pas van Dronten? Ja Nee

Pasnummer: _____ Controlenummer: _____

Persoonsgegevens zorgvrager:

De heer Mevrouw

Voorletter(s): _____

Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

Geboortedatum: _____

Let op: een voorwaarde voor de toekenning van het Mantelzorgcompliment is dat je staat ingeschreven als mantelzorger bij De Meerpaal Welzijn. Sta je nog niet ingeschreven? Dan geef je met dit aanvraagformulier toestemming om opgenomen te worden in de administratie van De Meerpaal Welzijn, Informatiepunt Mantelzorg!

Aanmeldformulier Mantelzorgcompliment

(vervolg)

Gegevens met betrekking tot de mantelzorg:

Verleen je, met betrekking tot bovengenoemde zorgvrager, in het lopende kalenderjaar mantelzorg voor tenminste 8 uur per week en langer dan 3 maanden?

Zo ja, kun je de werkzaamheden en de zorgsituatie toelichten?

Toestemming:

Hierbij geef ik toestemming dat mijn persoonlijke gegevens worden aangeleverd bij de gemeente Dronten en verwerkt worden. Deze toestemming is nodig om de aanvraag compleet te maken en het Mantelzorgcompliment op de Pas van Dronten te kunnen zetten.

Datum ondertekening:

Datum ondertekening:

Handtekening mantelzorg:

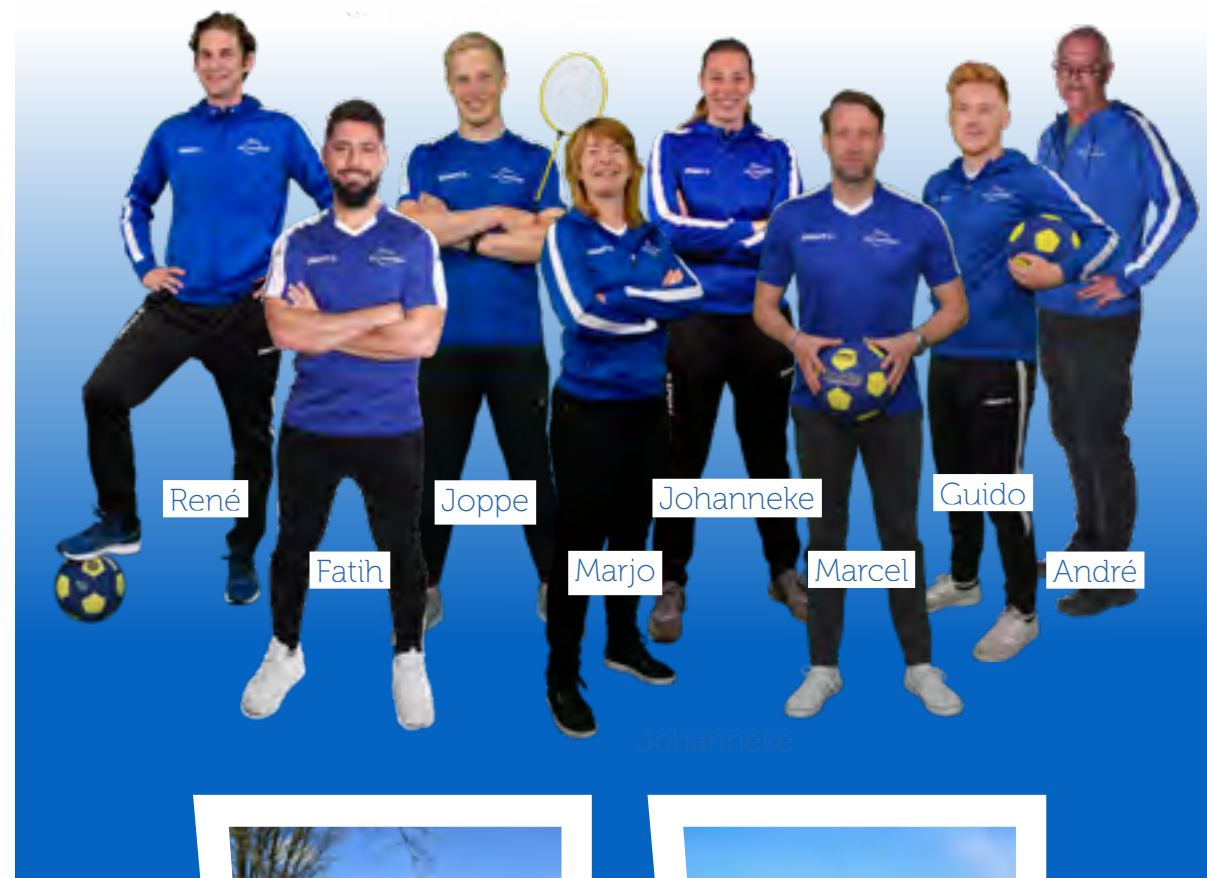
Handtekening zorgvrager:

Je aanvraag wordt getoetst door De Meerpaal Welzijn. Alleen **volledig ingevulde formulieren** worden behandeld. Bij een positief besluit ontvang je het mantelzorgcompliment.

Het mantelzorgcompliment wordt jaarlijks vanaf 1 november over het lopende jaar verstrekt. Aanvragen kan tot 1 mei van het volgende jaar

Let op: een voorwaarde voor de toekenning van het Mantelzorgcompliment is dat je staat ingeschreven als mantelzorg bij De Meerpaal Welzijn. Sta je nog niet ingeschreven? Dan geef je met dit aanvraagformulier toestemming om opgenomen te worden in de administratie van De Meerpaal Welzijn, Informatiepunt Mantelzorg!

Maak kennis met onze buurt sportcoaches






Hoe kan een buurtspportcoach jou helpen?

Wat doet een Buurtsportcoach:

De Buurtsportcoaches hebben in gemeente Dronten de opdracht om via sport, bewegen en gezondheid inwoners in beweging te krijgen.

Ook zouden wij graag met u in gesprek willen om te kijken wat er bij u past. Kent u bijvoorbeeld GoldenSports al? Lijkt het u leuk om een keer mee te lopen met een wandelgroep? Bent u benieuwd welke sportaanbieder erbij u past?

Wij kunnen u helpen door met u in gesprek te gaan. We kijken mee naar uw wensen/behoefte en geven persoonlijk advies.

 www.sportindronten.nl
 sportindronten@meerpaal.nl
 0321 388710



Via onze website laten we het volledige sportaanbod zien in gemeente Dronten en helpen we u op weg.

Urban Trail Dronten

Na het succes van de afgelopen twee jaar zal volgend jaar de derde editie van de Urban Trail plaatsvinden in Dronten.

Maak een mooi Urban hardloopprondje of wandeling van verschillende afstanden door Dronten en loop langs, maar ook door unieke plekken. Tijdens de eerste editie liepen de deelnemers bijvoorbeeld door het politiebureau en de raadszaal in het gemeentehuis en tijdens de tweede editie onder andere door de brandweer, het gemeentehuis en de Gym Inn.

Beleef hoe mooi Dronten is met de Urban Trail!

Bekijk de leuke foto's van de vorige editie op onze website:



URBAN
TRAIL
DRONTEN

Een leven lang vitaal blijven..

Dat is wat wij allemaal nastreven. We willen zoveel mogelijk blijven doen wat we al jaren doen. Je merkt als je ouder wordt, dat je lichaam niet altijd meewerkt. Een gezonde(re) leefstijl kan je helpen om in balans te blijven en de uitdagingen die op ons pad komen aan te kunnen.

Veranderingen aanbrengen in je leefstijl is best lastig en dat kost weken en soms maanden. Waarin zou jij verandering willen aanbrengen. Gezondere voeding, meer bewegen, op een andere manier ontspannen? Daag jezelf uit met kleine en haalbare doelen. Bijvoorbeeld: Van niet bewegen bij regen, naar wat kracht of evenwichtsoefeningen binnenshuis of van nooit tijd voor jezelf naar elke dag een uurtje voor jezelf.

Met een fitter lichaam en geest, staan we veerkrachtiger in het leven. Wil jij meer informatie of lukt het maar steeds niet om die gezondere leefstijl aan te nemen, neem gerust contact op met buurtsportcoach gezonde leefstijl, Marjo de Groot (marjo.degroot@meerpaal.nl).

Marjo





Matchpoint Vrijwilligerswerk: dé bemiddelaar tussen vrijwilligers en organisatie

“Ik heb hier weer ontdekt waar mijn hart sneller van gaat kloppen.”

De rol van het vrijwilligerswerk is vandaag de dag ongekend groot. Vrijwilligers worden niet voor niets het kloppende hart van de gemeente Dronten genoemd. Dankzij actieve en betrokken burgers zijn veel sociale initiatieven mogelijk. Mantelzorgondersteuning, maaltijdvoorzieningen, een leuk evenement of een helpende hand wanneer iemand dat nodig heeft. Tal van initiatieven worden vormgegeven door onze vrijwilligers. Matchpoint Vrijwilligerswerk, onderdeel van De Meerpaal Welzijn, biedt ondersteuning, bemiddelt en organiseert cursussen voor vrijwilligers en (vrijwilligers)organisaties.

Een groep van 10 enthousiaste vrijwilligers zit elke week aan de balie op het Serviceplein om samen te zoeken naar de juiste klik tussen mensen en organisaties of klussen. We willen dat mensen blij worden van hun vrijwilligerswerk. Matchpoint Vrijwilligerswerk is er voor iedereen. Mensen denken snel dat een bepaalde doelgroep hiervan gebruikmaakt, maar wij zien echt allerlei mensen terug binnen alle lagen van de samenleving. Dat maakt ons werk ook zo mooi en veelzijdig. Het is fijn om samen met collega's vrijwilligerswerk te doen voor Matchpoint Vrijwilligerswerk, je haalt er veel positieve energie uit. We gebruiken elkaars talenten om ons werk zo optimaal mogelijk te doen.

De balie in De Meerpaal is geopend op maandag tot en met vrijdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur en op donderdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur.



Wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers!

Lijkt het je leuk om iets te betekenen voor een ander in je omgeving, neem dan contact op met Matchpoint Vrijwilligerswerk.

Wij zijn bereikbaar via

Coördinator Matchpoint Winanda Wouda, 06 26 90 05 75 of matchpoint-vrijwilligerswerk@meerpaal.nl, of via het Serviceplein: 0321 388 777.





- Wisselende gerechten die passen bij het seizoen
- In ons restaurant wordt lokaal en duurzaam gekookt
- Er zijn ook vegetarische gerechten
- We zorgen ervoor dat je op tijd in de zaal zit, voordat de voorstelling begint



Een zorgeloos cultureel én culinair avondje uit

Grand Café De Meerpaal

Kom voorafgaand aan een theatervoorstelling heerlijk dineren in ons Grand Café en maak je avondje uit compleet. Onze kok Joost stelt met zorg de lekkerste gerechten samen. Wanneer je ons vooraf informeert, kunnen wij rekening houden met specifieke dieetwensen.

Openingstijden & reserveren

Bij de meeste voorstellingen kun je vooraf dineren in ons Grand Café dat vanaf 2,5 uur voor aanvang van de voorstellingen geopend is.

Je koopt je theaterkaartje online in combinatie met de optie 'Tafel reserveren - diner', zodat wij weten dat je gezellig komt dineren. Heb je al normale kaarten gekocht, maar wil je alsnog graag komen dineren? Neem dan contact op met ons **Serviceplein via 0321-388777 of info@meerpaal.nl**.

Voor de actuele menukaart ga naar www.meerpaal.nl/grand-cafe.

Aanmeldformulier Activiteiten & lessen

1. De heer Mevrouw

Voorletter(s): _____

Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

Mobiel: _____

E-mailadres: _____

Activiteit/les: _____

Activiteit/les: _____

2. De heer Mevrouw

Voorletter(s): _____

Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

Mobiel: _____

E-mailadres: _____

Activiteit/les: _____

Activiteit/les: _____

Voor alle cursussen en activiteiten kun je je online, per mail of telefonisch inschrijven. Maar het kan ook met dit formulier. Graag opsturen naar: De Meerpaal, Antwoordnummer 600, 8250 AB Dronten of inleveren op het Serviceplein in De Meerpaal.