



kbo
Almere

Ledenmiddag

12 februari: Belastingen



Seniorenvereniging KBO Almere

**NIEUWSBRIEF
'DE BIJSLUITER'**

34^{ste} JAARGANG februari 2024

KBO Almere
Opgericht op 8 april 1986

Bestuur

Voorzitter:	mw. I.F.R. Korte	voorzitter.kboalmere@gmail.com
Vicevoorzitter:	vacant	
Secretaris:	mw. P.J.M. van Dielen	p.dielen@upcmail.nl
Penningmeester:	mw. A. van de Kamp	avandekamp6@gmail.com
Evenementen:	mw. A. van Koutrik	ansvankoutrik@icloud.com
Lid:	mw. drs. E.M. Hollander	e.m.hollander@live.nl

Ledenadmin.: mw. M.J. ten Bosch marjo1947@hotmail.com

Geestelijk adviseur: pastoor S. Koppers

Felicitaties:	mw. A. Knape	036 536 10 25
ONS magazine	mw. M.J. ten Bosch	06 362 49 736
Onafh. Cliëntonderst.:	mw. drs. E.M. Hollander	036 529 53 74
Reiscommissie	dhr. J.L. Hollander	036 529 53 74

Internetsite: www.kbo-flevoland.nl/almere

Webbeheerder: dhr. T. van Dijk

Secretariaat: **tijdelijk:** L. Bernsteinstraat 1, 1311 KP Almere; tel. 06 231 88 610

Contributie voor **2024** bedraagt € 30,- p.p. en € 56,- per (echt-)paar per jaar en dient jaarlijks **voor 1 maart** te zijn overgemaakt naar bankrekening NL64 INGB 0004 657972 t.n.v. KBO Almere.
Automatische incasso's worden in februari geïnd.
Opzeggen kan eventueel voor 1 december van enig jaar.

Wilt u informatie over lidmaatschap KBO Almere dan kunt u contact opnemen met het bovengenoemde secretariaatsadres.

Redactie:

Dhr. W. van Putten, dhr. W. Kanis, mevr. C. Kanis en
mw. I.F.R. Korte (eindredacteur) 06 231 88 610

Kopij inleveren: uiterlijk **17 februari 2024** voor de editie maart 2024
E-mail: voorzitter.kboalmere@gmail.com

De redactie behoudt zich het recht voor zo nodig teksten te weigeren, te redigeren of in te korten.

Herinnering aan Holland

Denkend aan Holland
zie ik breede rivieren
traag door oneindig
laagland gaan,
rijen ondenkbaar
ijle populieren
als hoge pluimen
aan den einder staan;
en in de geweldige
ruimte verzonken
de boerderijen

verspreid door het land,
boomgroepen, dorpen,
geknotte torens,
kerken en olmen
in een grootsch verband.
de lucht hangt er laag
en de zon wordt er langzaam
in grijze veelkleurige
dampen gesmoord,
en in alle gewesten
wordt de stem van het water
met zijn eeuwige rampen
geweesd en gehoord.

Het weer van de afgelopen tijd inspireerde een van onze redactieleden tot de keuze voor bovenstaand zeer bekende en beroemde gedicht dat Hendrik Marsman in 1936 schreef.

Van de voorzitter

Hoewel we al even onderweg zijn in het nieuwe jaar, wil ik u een voorspoedig en vooral gezond 2024 toewensen. Echter ook in de wetenschap dat er velen zullen zijn die zich in een moeilijke situatie bevinden, maar de kracht weten te vinden in hun optimisme en positieve instelling om zich hier doorheen te slaan. Aan het begin van een nieuw jaar is het gebruikelijk om nog even achterom te kijken en de balans op te maken over het oude jaar en vol goede moed het nieuwe jaar in te stappen. Wat hebben we geleerd van onze ervaringen in het afgelopen jaar en hoe zetten we dat om in nieuwe plannen?

De belangrijkste gebeurtenissen voor de KBO waren wel:

- ✓ de conclusie dat het niet tot een fusie zou kunnen komen tussen landelijke Unie KBO en de landelijke PCOB
- ✓ de aankondiging van het bestuur van de Unie KBO om per 8 september in liquidatie te gaan en
- ✓ per 1 januari alle activiteiten en ondersteuning vanuit de Unie KBO en het verenigingsbureau KBO-PCOB zouden stoppen.

Al snel begrepen wij wel dat onze leden daar niet onder zouden mogen lijden, ook omdat wij een zelfstandig rechtspersoon zijn en min of meer onze eigen koers kunnen varen.

De laatste drie maanden van 2023 moesten er dus allerlei beslissingen worden genomen m.b.t. ledenmagazine, ledenadministratie en website.

En hoewel de komende maanden nog het een en ander moet 'inslijten' denk ik wel dat wij erin geslaagd zijn om vanaf 1 januari de ledenadministratie op orde te hebben, de leden 11 x per jaar een magazine te presenteren en een website in de lucht te krijgen.

Verder bleek de pilot om een tweede ledenmiddag per maand te organiseren en een jaarprogrammaboekje uit te geven niet het beoogde succes had.

Wij zullen derhalve in 2024 elkaar weer éénmaal per maand tijdens de ledenmiddag kunnen ontmoeten en het zonder jaarprogramma moeten stellen. De meest relevante informatie zullen we maandelijks weer in de Bijsluiter opnemen.

Rest mij nog voor dit moment dat u inspiratie opdoet en plezier hebt bij het lezen van de diverse artikelen in deze Bijsluiter.

Ingeborg Korte



Van de redactie

We zitten alweer een maandje in het nieuwe jaar dat is begonnen met veel regen tot overstromingen toe. Er was reeds vastgesteld, dat we de warmste Kerstmis ooit hebben gehad met plaatselijk 18 graden boven nul. Dit alles heeft onder andere te maken met de opwarming van het zeewater, waardoor we (wereldwijd) allerlei weerextremen te zien zullen krijgen. Een voorbeeld van dichtbij is, dat we in de tweede week van januari plotseling vijf dagen in het winterweer zaten (met plaatselijk 10 graden onder nul). En is er op 9 januari zelfs een marathon op natuurijs gereden.

Na de verkiezingen van 22 november jl. zien we dat nog veel is te wikken en te wegen om tot een werkzame regering te komen en zal het nog wel even duren voor we weten wie Mark Rutte gaat opvolgen. Maar het is te hopen dat we daar niet lang op hoeven te wachten.

Op 29 november jl. vond het Flevolandse KBO-Klaverjastoernooi plaats. Helaas was er door omstandigheden vanuit Almere geen afvaardiging.

Hoera!! Eindelijk wordt de AOW-uitkering beduidend verhoogd en wordt door veel pensioenfondsen eindelijk de uitkering geïndexeerd. Maar let op! Dit zou gevolgen kunnen hebben voor één van de TOESLAGEN die u mogelijk ontvangt. Het zal ongetwijfeld ter sprake komen bij de ledenmiddag in februari wanneer Belastingaangifte en Toeslagen aan de orde komen. Ook kunt u te allen tijde terecht bij een van de KBO-belastinginvulhulpen.

De 'kerstviering' op 21 december was anders dan andere jaren met een bus-tocht over de Veluwe en een lunchbuffet bij 'De Cantharel' van Van der Valk Apeldoorn. Gezegd mag worden dat het bestuur zeer verrast was dat ruim 80 mensen zich hadden aangemeld, zodat een tweede bus nodig was. Het was echter ook de dag dat storm Pia met windkracht 9 en windstoten van boven de 100 km over Nederland raasde. Hierdoor was de busrit door de Veluwe nog wel te doen maar in de polder was het voor de chauffeurs lastig rijden. Bij een van de bussen waaide zelfs een van de dakramen er bijna af. Ondanks dat waren er tevreden reacties en is iedereen weer veilig thuisgekomen.

Op 1^e kerstdag hebben zowel paus Franciscus als koning Willem-Alexander zich uitgesproken voor een dialoog tot vrede in het Midden-Oosten en andere delen in de wereld. De koning eindigde zijn toespraak met de hoop op betere tijden! Wij hopen dat zeker ook, want het is heel pijnlijk om te zien hoeveel mensen er moeten leven in erbarmelijke omstandigheden.

De Redactie

Kerst 2023

De bijgaande foto's geven een kleine impressie van de twee kerstactiviteiten die we in december organiseerden.

Op 11 december kerststukjes maken en op 21 december de dagtocht waarbij we na afloop van het lunchbuffet een groepsfoto hebben gemaakt.

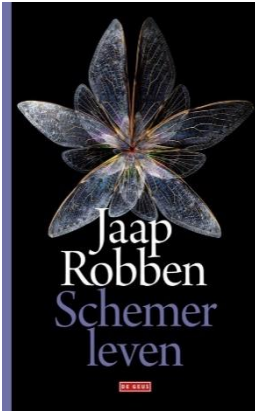
Hierbij hebben sommigen een andere keus gemaakt dan op de foto te gaan.

We kijken terug op twee gezellige en geslaagde activiteiten.



Op uitnodiging van het Nationaal Ouderenfonds waren 2 KBO-leden die ook regelmatig met de DiligenceBus op stap gaan, te gast in het programma 'Ambassadeur voor een dag' dat 23 december door RTL 4 is uitgezonden. In het programma werden de activiteiten van het NOF belicht waaronder het kerstdiner dat jaarlijks georganiseerd wordt voor 5000 senioren door het hele land heen i.s.m. Van der Valk-restaurants.

Foto's: Ingeborg Korte



Van de leesclub

We beginnen het nieuwe jaar met een psychologische roman: "Schermerleven", geschreven door Jaap Robben. Frieda Tenderloo (81) heeft plotseling haar man Louis verloren en woont nu in een verzorgingshuis.

Ze heeft een zoon Tobias die met zijn vriendin Nadine een baby verwacht. Haar zoon heeft de begrafenis geregeld, het huis leeggemaakt en doet nog allerlei klussen. Dit gebeuren brengt Frieda terug naar het verleden. Naar de zeer koude winter van 1963.

Frieda ontmoet op het ijs van de dichtgevroren Waal bij Nijmegen een man, met wie ze een paar baantjes trekt.

Die man is Otto, ze worden verliefd en krijgen een relatie. Maar Otto is al getrouwd. Frieda raakt in verwachting van een kindje dat ze bij de geboorte niet te zien krijgt en men wil haar ook niet zeggen waar het kind gebleven is. De omstandigheden dwongen haar om hierover verder te zwijgen.

Maar nu is de tijd gekomen om hierover te praten en te gaan zoeken. Het verleden van Frieda wordt in het boek afgewisseld met haar leven in het heden. Naarmate het verhaal vordert komen de verhaallijnen steeds meer samen. Hoe dit allemaal afloopt moet u verder zelf maar lezen.

In "Schermerleven" vertelt Robben het keiharde verhaal van vele vrouwen in een tijd die nog niet zo heel ver achter ons ligt. Het levert een mooie roman op.

De leesclub komt 1 x per 6 weken bij elkaar om samen een gelezen boek te bespreken. U bent van harte welkom en kunt zich hiervoor opgeven via corrie.kanis@gmail.com of 036 5312760.

Corrie Kanis



HELDOORN EGGELS NETWERK NOTARISSEN

Zijn uw persoonlijke belangen en
(medische) wensen goed geregeld?

Maak nu een **volmacht / levenstestament!**

Maak of update uw **testament!**

Rooseveltweg 15, 1314SJ Almere, tel. 036-5340520

www.heldoorneggels.nl

W. ROEST VERHUIZINGEN



- Een duidelijke offerte
- Opslag van inboedels
- Ervaren en deskundig personeel
- Vervoer van kostbaarheden
(zoals computers, muziekinstrumenten,
waterbedden of antiek) is geen enkel probleem

www.roest-verhuizingen.nl e-mail: info@roest-verhuizingen.nl
De Steiger 203 – 1351 AW Almere – Tel. 036 – 534 83 52



ONTDEK JORDANIË

Highlights: o.a. Aqaba, Petra, Nebo, Wadi Rum, Dode Zee, Amman, Madaba, Jerash.

MirageTours
Vliegtickets
en Vakanties

Alles is mogelijk,
bijvoorbeeld overnachten
bij de Bedoeinen in de woestijn.

Ik regel alles voor u, vliegtickets, hotels, transfer,
tourbus, zodat u van een heel prettige vakantie
kunt genieten!

Majeda Hattar - Couperinstraat 9 1323 MV - Almere 0615498500

Diligence
Almere

Samen erop uit!

Voor wie en door wie?

De stichting Diligence Almere biedt dagelijks activiteiten aan voor mensen vanaf 55 jaar

Met de DiligenceBus kunt u samen met andere mensen op stap. Onze activiteiten worden begeleid door enthousiaste vrijwilligers.

Bent u nieuwsgierig?

Kijk dan op onze website www.diligence-almere.nl
of neem contact op via 036 2022044 of info@diligence-almere.nl

INSCHRIJFFORMULIER
Midweek Ootmarsum 9 t/m 13 september 2024

Naam en voorn.: heer/mevrouw	Naam en voorn.: heer/mevrouw
Geboortedatum:	Geboortedatum:
Straat en huisnummer:	Straat en huisnummer:
Postcode en woonpl.:	Postcode en woonpl.:
Telefoonnummer:	Telefoonnummer:
E-mailadres:	E-mailadres:
Lid KBO ja/nee Introduc�e ja/nee	Lid KBO ja/nee Introduc�e ja/nee
Rollator ja/nee	Rollator ja/nee
Dieet:	Dieet:
Verpleeghulp: ja/nee <i>zie reisvoorwaarden</i>	Verpleeghulp: ja/nee <i>zie reisvoorwaarden</i>
Reis- en annuleringsverzekering: Maatsch.: _____	Reis- en annuleringsverzekering: Maatsch.: _____
Polisnr.: _____	Polisnr.: _____
Te waarschuwen bij calamiteit: Naam: _____	Te waarschuwen bij calamiteit: Naam: _____
Telefoonnr.:	Telefoonnr.:
Deze reis valt NIET onder de stichting Garantiefonds Reizen; KBO Almere kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele financi�le gevolgen.	
Ik ga akkoord met bovenstaande voorwaarden! Handtekening:	Ik ga akkoord met bovenstaande voorwaarden! Handtekening:

Formulier opsturen naar:
J.L. Hollander, Guadeloupestraat 26, 1339 ME Almere

Van de Reiscommissie

Vakantiereis naar Ootmarsum van 9 t/m 13 september 2024.

We nemen u dit jaar mee naar Twente, waar u in een ongedwongen sfeer kunt kennismaken met de Twentse gastvrijheid. We verblijven in Stadshotel Ootmarsum. Ootmarsum is een pittoresk kunstenaarsstadje met galerieën, musea en een glasblazerij. Het centrum wordt gesierd door vakwerkhuisen, leuke winkeltjes en restaurantjes met terrasjes. Wij verwachten dat hiervoor veel belangstelling is. Hiernaast vindt u een korte beschrijving van de reis, het inschrijfformulier en de reisvoorwaarden van deze reis.



Het programma van deze midweek ziet er als volgt uit:

- 09-09: Vertrek 13.00 u. v.a. de Gamma, New Yorkweg 211 (hoek Torontoweg)
- 10-09: Bad Bentheim en een bezoek aan Tecklenburg
- 11-09: Bezoek aan de paardenmelkerij in Haarbrinkshoek.
- 12-09: Rondleiding in mooiste Synagoge van Europa in Enschede
- 13-09: Terugreis met onderweg een afscheidsdiner; 16.00 u. aankomst in Almere

's Avonds is er een spel-, bingo- en muziekavond. U geniet van volledig pension d.w.z. ontbijt, lunch en diner.

U ontvangt bij het diner 2 gratis drankjes, overige drankjes zijn voor eigen rekening.

U kunt zich nu al voor deze vakantiemidweek opgeven.

Jan en Elly Hollander



Reisvoorwaarden KBO Midweek naar Ootmarsum

Inschrijving

Het inschrijfformulier voor deze midweek, gelieve u zo spoedig mogelijk aan ons te retourneren. Een brief met de reisgegevens over kamernummer, opstapplaats en tijd en bevestiging van het voldaan van de reissom volgt begin augustus 2024.

Vult u het inschrijfformulier in met 2 personen, dan wordt u met 2 personen op één kamer geplaatst, het invullen van 1 persoon is dan 1 persoon op éénpersoonskamer.

Betaling

De reissom voor 2 personen op één kamer bedraagt € 590, - p.p. De toeslag voor een éénpersoonskamer bedraagt € 55,-. De totale reissom voor een éénpersoonskamer bedraagt dus € 645,-. Een introducé(e) betaalt € 20,- extra administratiekosten.

Inschrijving verplicht tot betaling! Het restant van de reissom moet zijn overgemaakt **vóór 20 juni 2024**. Het aanbetalingsbedrag ad. € 50,- plus het door ons ontvangen inschrijfformulier gelden tezamen als definitieve inschrijving.

Gelieve de te betalen bedragen overmaken op rekening:

NL64 INGB 0004 6579 72 t.n.v. KBO Almere, onder vermelding van
"Ootmarsum 2024".

Thuiszorg

- Wanneer u gebruikmaakt van thuiszorg en dit ook tijdens de vakantie moet worden voortgezet, gelieve u dit tijdig met uw eigen thuiszorgorganisatie te regelen.

Annuleringsvoorwaarden

- De KBO Almere verzoekt u dringend om bij inschrijving, op eigen kosten, een reis- en/of een annuleringsverzekering af te sluiten; informeer hiervoor bij uw verzekeringsmaatschappij.
- Wanneer u onverhoopt moet annuleren vóór 25 juni 2024 dan retourneren wij de reeds betaalde (deel van de) reissom met inhouding van € 25,- administratiekosten.
- Wanneer u annuleert ná 25 juni 2024 kunt u eventueel gebruikmaken van uw annuleringsverzekering.
- Mocht bij onvoldoende deelnemers de reis niet doorgaan dan betalen wij de ontvangen bedragen voor deze reis direct aan u terug.
- Wilt u tegelijk met het overmaken van de aanbetaling ad. € 50,- p.p., het aanmeldingsformulier (*uitsluitend schriftelijk en ondertekend*) retour zenden aan:

**J.L. Hollander, Guadeloupestraat 26, 1339 ME Almere
Tel.nr: 06-36141925 (ook voor eventuele extra informatie)**

* **Noot van het bestuur**

Hoewel de reis op eigen risico is verwachten wij, gezien de goede afspraken die zijn gemaakt met BTR-reizen, nauwelijks financiële risico's voor genoemde midweekreis voor onze deelnemende leden, maar zijn nooit 100% uit te sluiten.



Van de penningmeester

Een nieuw jaar is aangebroken en dat betekent ook nu weer het moment om de jaarlijkse contributie te innen.

Leden die een machtiging hebben afgegeven voor een automatische incasso hoeven niets te doen. In de maand februari wordt het verschuldigde bedrag automatisch van uw bankrekening afgeschreven.

Leden die geen machtiging hebben afgegeven worden vriendelijk doch dringend verzocht **uiterlijk 29 februari 2024** het verschuldigde bedrag van € 30,- p.p. of € 56,- per (echt)paar over te maken naar het op pagina 2 van deze Bijsluiter vermelde rekeningnummer. Wij stellen een tijdige betaling zeer op prijs.

Ans van de Kamp

Ledenmutaties

De afgelopen maand hebben we een, voor ons doen, groot aantal nieuwe leden mogen inschrijven. Dit heeft te maken met het feit dat velen al 'landelijk' lid waren en ingeschreven stonden bij de Unie KBO. Gezien de veranderde situatie is een aantal van deze leden overgestapt naar KBO Almere.



Dhr. F. Chemlali, dhr. B.M. Chin-A-Sen, dhr. G.B. Hendriks, mevr. A.C. Kruse, mevr. A.M. Maij-Meulenberg, mevr. S.D.E. Nahar, mevr. J. Terpstra, dhr. D. Usenki, mevr. J.T.A. Visjager, mevr. M. Vostermans, dhr. J. Vosman, dhr. U.L. Vreden, mevr. J. van Wijland en mevr. J.C. Zijlmans.

Wij verwelkomen u allen hartelijk en hopen u binnenkort te mogen ontmoeten op een van onze ledenmiddagen (zie agenda op pag. 17).

Een bericht van overlijden ontvingen wij van de heer J. Pegman en mevrouw M.A. Vijlder-van Scheppingen.

*Het leven is als sneeuw, je kunt het niet bewaren,
moge goede herinneringen het verlies verzachten.*

Wij wensen naaste familieleden, vrienden en kennissen heel veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

Het Bestuur

Felicities

**TEGENWOORDIG
HEBBEN
DE OUDEREN
DE TOEKOMST**

Alle jarigen in de maand februari feliciteren wij van harte, wensen u een fijne dag toe en een mooi en gezond nieuw levensjaar.

Het Bestuur



HET IS NOG NIET TE LAAT.

*Als je ouder wordt en de jaren verstrijken,
dan merk je vaak, dat je krachten gaan wijken.*

*Je wilt nog zo veel, maar:
zoals vanouds, dat gaat niet meer
en dat "niet meer kunnen" drukt je soms te neer.*

*Want al ben je geestelijk nog zo goed
het is jouw lichaam, dat het niet meer voor 100% doet.
Je hebt dagen, dan kun je het bijna niet meer aan
en toch moet en ga je verder. Stil aan, stil aan!*

*Maar heeft er ook één jou in het leven nodig,
dan ben je toch niet overbodig.*

*Je kunt voor die ander een taak verrichten
en het leed van je medemens verlichten.*

*Een lach en een traan. Een groet,
'n Luisterend oor en wat liefde, doet toch zo goed.*

*En al is het nog zo'n kleine vriendelijke daad,
zo lang u nog kunt. Doe waar voor je staat!*

HET IS NOG NIET TE LAAT!

Van de Evenementencommissie

De eerste bijeenkomst in 2024 stond in het teken van het nieuwe jaar en dat hebben we heel gezellig met elkaar gevierd.

Er waren lekkere hapjes en drankjes en de voorzitter keek in haar speech terug op een redelijk turbulent jaar met een hectische afsluiting. Dit werd veroorzaakt door het feit dat "tijdens de laatste week van december alle gegevens uit het oude ledenadministratiesysteem handmatig moesten worden overgezet naar het nieuwe systeem. Maar met dank aan Marjo ten Bosch is dat prima gelukt."

En de volgende ledenmiddag komt er alweer aan op maandag 12 februari. Dan wordt u uitgebreid geïnformeerd over het invullen van uw belastingaangifte.

Een andere belangrijke bijkomstigheid is dat u elkaar weer ontmoet en gezellig kunt bijpraten. U bent dus weer van harte welkom!

Ans van Koutrik

'De R is in de maand'

Vanaf september tot en met april is de 'R' in de maand. Het zijn de maanden waarin we nog wel eens RRRRRRillen van de kou. Als kind moesten we deze maanden (u raadt het al) levertraan slikken: wat een verschrikking!

Nu zijn daar andere middeltjes voor in de plaats gekomen, met een minder vieze smaak maar met hetzelfde doel: de winter zo gezond mogelijk doorstaan. Vroeger was er in die 'R-maanden' veel minder verse groenten en fruit beschikbaar. Dit leverde een gebrek aan vitamine C op: dé vitamine die je weerstand op peil houdt. Daarnaast waren toen de wintermaanden veel kouder met temperaturen van wel 12 graden onder nul.

Dit maakte de Nederlanders van oudsher vatbaarder voor griep, tot keel- en longontsteking aan toe. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen werden dan ook extra vitaminen ingenomen om het gebrek aan verse groenten en fruit te compenseren.

Nu leven we in 2024 en zijn verse groenten en fruit en citrusvruchten het hele jaar door bij de supermarkt verkrijgbaar. Toch betekent dit niet dat de R in de maand zijn waarschuwingskracht verliest. Want hoewel het zonnetje nu nog regelmatig schijnt, moet je er alert op zijn, dat de winter toch nog toe kan slaan.

Nog steeds worden veel Nederlanders getroffen door een griepvirus en zelfs corona steekt weer de kop op. Gelukkig en typisch van deze tijd kunnen we er ons ook tegen wapenen door de diverse vaccinaties. Toch moeten we er zelf ook wat aan doen en dat kan door o.a.: gezonde voeding - vermijden van stress - vitamine C. gebruiken en vitamine D die tijdens de wintermaanden de zon vervangt. Vit. D is een antioxidant die de cellen beschermt tegen schade en tevens zorgt voor de botopbouw.



Ten slotte en dat hebben we in coronatijd geleerd om regelmatig je handen te wassen. En bovendien, als het even kan, een straatje om en goed eten. Voldoende drinken en slapen is ook van onschatbare waarde. Hebt u in de winter behoefte om langer te slapen, doe het dan ook. Dat doen veel dieren ook en in het voorjaar komen ze dan weer vol energie tevoorschijn.

Dit gun ik u ook!!



Wim van Putten

Doe mee aan de 20e digitale 40-dagenretraite van de jezuïeten

“De steen is weggerold” is de titel van de 40-dagenretraite 2024 van de jezuïeten. De retraite gaat op Aswoensdag (14 februari) van start en eindigt op Paaszondag.

Het is de twintigste digitale retraite van de jezuïeten. De retraite is geschreven door Rita Loyens. Over de retraite zegt ze: “Ons leven ondervindt wel eens last van de overdaad aan activiteiten. Er is geen tijd en ruimte meer voor stilte. Het lijkt wel alsof er niets meer is wat vreugde schenkt. Er ligt een steen voor onze deur die belet dat we naar buiten treden, of ook maar een glimp van het licht kunnen zien. Diep in ons leeft een verlangen naar eenvoud en rust maar het is niet gemakkelijk om te onderscheiden wat overtollige ballast is en hoe we die dan kunnen afleggen. Mogen we Aswoensdag aangrijpen om een eerste stap te zetten in het overboord gooien van ballast en om kleine rustpuntjes toe te laten.”

De digitale retraitanten krijgen dagelijks een gebedsmaail met Bijbelteksten, meditatieve vragen, citaten en technische gebedstips. Het geheel vormt een innerlijke reis om het feest van Pasen intenser te beleven.

Je kunt voor deze gratis digitale retraite inschrijven via www.40dagenretraite.org

Wim Kanis

1		3			9	7	2	8
8			5		2		3	
2	7			8		4		
			2	4		3	1	9
3		4				2	8	
	1	2	8					
		1			5			
	3	8		2		1		
7			3	1	8			

Deze Sudoku hebben we zelf ontworpen!

Ook een sudoku of een andere puzzel maken?

Kijk eens op
<https://puzzel.org/nl>
of
www.sudokuonline.nl

Ingeborg Korte

**Deze puzzel is uitgeprint op
SudokuOnline.nl**

Om alvast te noteren: de geplande ledenmiddagen in 2024

Datum	Activiteit*	Tijd en Locatie
12 feb.	Ledenmiddag: Belastingaangifte	14.00-16.00 uur; Bonifatiuskerk, Contrabasweg 239, Muziekwijk
11 mrt.	Alg. Ledenvergadering (ALV)	Idem
08 apr.	Ledenmiddag Anika Redhed	Idem
13 mei	Ledenmiddag: n.n.b.	Idem
10 juni	Ledenmiddag: n.n.b.	Idem
08 juli	Ledenmiddag: n.n.b.	Idem
09 sep.	BINGO	Idem
14 okt.	Ledenmiddag: n.n.b.	Idem
11 nov.	Ledenmiddag: n.n.b.	Idem
09 dec.	Kerststukjes maken	Idem
n.n.b.	Kerstviering	Nog niet bekend (n.n.b.)

Wijzigingen voorbehouden

Wij nodigen u van harte uit om ons suggesties aan te reiken voor de ledenmiddagen die wij nog niet hebben ingevuld.





Een loszittende prothese? **Eten, lachen en praten wordt weer een plezier!** **Implantaten: voor een muurvaste** **gebitsprothese**

Voordelen van implantaten:

- uw gebit blijft rotsvast op zijn plaats
- u kunt probleemloos lachen en eten
- u voelt zich zekerder

En weet u dat:

- het klikgebit in het basispakket zit?
- er de mogelijkheid is voor een vaste brug op implantaten?
- de volledige prothese in het basispakket zit?
- u na goedkeuring door de verzekering slechts een eigen bijdrage betaalt van € 125 per kaak?
- de aanvraag door de implantoloog wordt verzorgd?
- de behandeling relatief eenvoudig en patiëntvriendelijk is?

In de Praktijk voor Tandheelkunde laten wij u na een consult weten wat de mogelijkheden zijn in uw situatie en indien wenselijk verzorgen wij een aanvraag bij uw verzekering.

Zie ook onze website www.tandheelkundealmere.nl onder Behandelingen/ Implantologie.

Praktijk voor Tandheelkunde
Olstgracht 19



Danielle van Biezen, Heidi Markus en Yvette van Ree

Afscheid met een traan en een warme glimlach

Waar u ook voor kiest, uw wensen staan altijd centraal. Wij ondersteunen u graag, zodat we samen zorgen voor een passend afscheid.

Vooraf uw wensen bespreken

Het kan prettig zijn om uw uitvaart alvast geregeld te hebben. Dit kan u en uw nabestaanden veel rust geven. Graag komen wij bij u langs voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek, waarin we samen uw wensen bespreken en vastleggen. Ook als u niet of elders verzekerd bent.

Warme en persoonlijke ondersteuning

Bij een overlijden ondersteunen wij u graag met alles wat er geregeld moet worden. De wensen van de overledene én de nabestaanden zijn voor ons leidend. Waar wij kunnen, nemen wij u werk uit handen en denken mee. Een vertrouwd gezicht gedurende de gehele periode.

Monuta 
Heidi Markus

De steun bij ieder afscheid.

Monuta Heidi Markus

T 036 - 521 44 10

(dag en nacht bereikbaar)

I www.monutaheidimarkus.nl



THUIS IN HOREN
goed verstaan begint waar wij luisteren

Vindt u dat de mensen in uw omgeving mompelen of zacht praten?

Dit kan wijzen op gehoorverlies. Wilt u het zeker weten?
Maak een afspraak voor een kosteloze hoortest.

Thuis in Horen is een zelfstandige audicien gespecialiseerd in persoonlijke hooroplossingen, maatwerk gehoorbescherming.

- Vergoeding bij alle zorgverzekeraars
- Ook bij u aan huis
- Gratis second opinion
- Hooroplossingen v.a. € 0,- (afhankelijk van uw zorgverzekeraar)

Thuis in Horen
Markt 102
1354 AZ Almere
06-4137 4136
info@thuisinhoren.nl
www.thuisinhoren.nl



Erkend Audicien
StAr
Stichting Audicienregister

**HOOR
PROFS**
www.hoorprofs.nl