

*Ledenmiddag
10 juni
High Tea*



Seniorenvereniging KBO Almere



**NIEUWSBRIEF
'DE BIJSLUITER'**

34^{ste} JAARGANG juni 2024

KBO Almere
Opgericht op 8 april 1986

Bestuur

Voorzitter:	mw. I.F.R. Korte	voorzitter.kboalmere@gmail.com
Vicevoorzitter:	vacant	
Secretaris:	vacant	
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

Felicities:	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 **14 juni 2024** voor de editie juli-aug. 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.

De Zomer Zingt Haar Lied

*De zon klimt hoger, steeds warmer haar gloed,
De dagen worden langer, de nachten zoet.
Vogels fluiten vrolijk, een symfonie van klank,
De natuur ontwaakt uit haar winterse bank.*

*Bomen tooien zich met bladeren, groen en fris,
Bloemen in alle kleuren, een waar paradijs.
Bijen zoemen rond, druk in de weer,
De geur van hooi en vers gras hangt in de zware lucht, zo
teer.*

*De wind streelt zachtjes over mijn gezicht,
Terwijl ik luier in het gras, volmaakt verlicht.
De zonnestralen warmen mijn huid, zo fijn,
Ik voel me gelukkig, vrij als een vogel in de wind.*

*Langzaam zakt de zon, de lucht kleurt goud en oranje,
De dag maakt plaats voor de nacht,
met sterren die volop schitteren in de verte.
Krekels tjirpen hun lied, een rustgevend geluid,
De zomeravond is magisch, vol stilte en vreugde,
volkomen bevrijd.*

*De zomer zingt haar lied, een lied van warmte en licht,
Een lied van leven en groei, een lied dat ons hart verlicht.
Geniet van deze prachtige tijd, maak er het beste van,
Want de zomer is vluchtig, pak elk moment met
beide handen aan.*

Bron: Gemini A.I.

Van de voorzitter

Ondertussen zijn we bijna een half jaar verder nadat de Unie KBO in liquidatie ging en we kunnen wel zeggen dat we, met dank aan KBO Flevoland, de zaken aardig op de rails hebben.

LeaWeb, het ledenadministratiesysteem werkt prima en daar waar nodig krijgen we support vanuit KBO-Brabant. Recent zijn we nog een dag op cursus geweest in Den Bosch.

Ook zijn we blij dat we ons hebben aangesloten bij KBO-Brabant voor het ONS-magazine dat door Performis uitgegeven wordt. Inmiddels is het zogenaamde printmagazine uitgebreid met een mailversie, dat elk KBO-lid via de mail krijgt toegestuurd en waarin ook meer informatie staat over de noordelijke provincies waarbij Flevoland zich heeft aangesloten. Mocht u dus ergens een artikel lezen of een activiteit ontdekken dat voor een groot aantal leden interessant kan zijn, stuur het naar mij op, dan zorg ik dat het verder komt.

Mocht u het mailmagazine nog niet ontvangen dan kan dat komen doordat wij nog geen (juist) e-mailadres van u hebben. Zorg er dus voor dat wij uw correcte mailadres hebben en stuur dat door naar Marjo ten Bosch, onze ledenadministrateur.

Het derde grote item waar we ons op hebben moeten storten, was het ontwikkelen van een nieuwe website. Timo van Dijk, de webbeheerder voor Almere en Flevoland, is daar achter de schermen voortdurend mee bezig om anderen te ondersteunen en items te plaatsen. Ook hiervoor geldt wat ik hierboven al schreef over het insturen van interessante zaken.

Al met al kijk ik persoonlijk terug op een geslaagde transitie van Unie KBO naar KBO Flevoland en Afdeling Almere na 1 januari 2024.

Waar ik met een minder goed gevoel naar kijk is de onrust en agressiviteit waarmee we geconfronteerd worden in de diverse universiteitssteden, landen om ons heen en verder in de wereld. Vaak vraag ik me af welke (onzichtbare) krachten hierbij van invloed zijn. Mijns inziens speelt in ieder geval het feit dat velen uit zijn op macht een grote rol. Maar hopelijk heeft 'de toestand in de wereld' een niet al te grote invloed op uw dagelijks leven en welbevinden!

Gelukkig ervaren wij tijdens onze ledenmiddagen altijd een goede sfeer en het streven is om dat ook zo te houden. Een van de doelen van de ledenmiddagen is om elkaar te ontmoeten en gezellig met elkaar in gesprek te gaan, en zo te horen aan het geroezemoes in de pauzes wordt daar wel aan beantwoord.

Zo'n ledenmiddag is dan vaak een gelegenheid om 'er gezellig even uit' te zijn. U allen een mooi en zonnige junimaand gewenst.



Ingeborg Korte

Van de redactie

Als we de kranten mogen geloven, dreigt er in Nederland een drinkwatertekort en dat komt o.a. doordat de gemiddelde burger gewoonlijk meer gebruikt dan werkelijk nodig is. Momenteel lopen er studies om spoel-, regen- en drinkwater gescheiden op te laten vangen en dat onder meer te gebruiken voor bijvoorbeeld het waterreservoir in het toilet en koelwater in de industrie. Over water gesproken: honderden inwoners van Dubai kwamen door overstromingen vast te zitten in het verkeer. Velen meldden lekkages in hun huizen, terwijl op sociale media beelden circuleerden van winkelcentra die overspoeld werden door het regenwater dat van de daken gutste. En dat kwam doordat men denkt de natuur naar eigen hand te kunnen zetten en zelf regenwater te maken. Hoe dat werkt zelf regen maken?

Een regenwolk bestaat uit kleine waterdruppeltjes. Die zijn soms te klein om naar beneden te vallen. Om regen uit zo'n wolk te krijgen, voeg je er een stofje aan toe, bijvoorbeeld zilverjodide of zoutdeeltjes. Volgens het persbericht waren er zes vliegtuigjes opgestegen om die stofjes op de wolken los te laten, maar dat bleek te veel van het goede. Zeker is dat het kunstmatig opwekken van regen zeker risico's met zich meebrengt zoals overstromingen. Bovendien laat de natuur zich niet dwingen!

Het hele warme lenteweer, waarbij wij half mei bijna 30 graden Celsius op onze thermometer mochten meten, is in nog geen 400 jaar voorgekomen, lezen we in de krant. Hoort u nog steeds mensen die zeggen dat het 'wel meevalt met de klimaatverandering'? De discussie daarover is nog lang niet geluwd!

Op woensdag 15 mei hebben we met grote koppen in de kranten en op de t.v. kunnen vernemen dat "*de vier onderhandelaars tot een akkoord zijn gekomen*". Bij het ter perse gaan van deze Bijsluiters waren slechts 'de hoofdlijnen' van het onderhandelingsakkoord bekend. En nu maar hopen dat er ook snel een nieuwe ploeg ministers naast de koning op het bordes staat. Maar de naam van de toekomstige minister-president is nog steeds niet bekend.

En dan mogen we op donderdag 6 juni weer naar de stembus voor het kiezen van een nieuw Europees Parlement.

"Moet dat?" horen we in de wandelgangen. Ja, want elke stem telt, vinden wij. Misschien goed te lezen wat er zoal in de kranten over wordt geschreven?

Succes met het maken van uw keuze!



De Redactie

De Sint Jansprocessie in Laren

Twee dagen vóór St. Jan in het jaar 893 dwaalde een vroom pelgrim, die uit het heilige land terugkeerde, over de Gooise heide. Hij had gehoopt nog voor het donker in zijn geboortedorp Laren terug te zijn, maar hij was de weg kwijtgeraakt.

Plotseling sprongen er uit het kreupelhout een paar rovers tevoorschijn en één van hen verbrijzelde met een knuppel de schedel van de pelgrim. Op het lichaam vonden de rovers een zilveren doos van Oosterse makelij, maar toen zij die openden vonden ze slechts een paar kleine beenderen. Teleurgesteld gooiden zij die weg en het lichaam van de pelgrim wierpen ze in een kuil en bedekten het met zand.

De volgende morgen bemerkte een herder, die met zijn kudde over de hei trok, dat zijn hond voortdurend naar een bepaalde plek ging. Dichterbij gekomen zag hij een paar kleine beenderen die een lichte gloed afgaven. Toen hij ze wilde oprapen bleek dit onmogelijk.

Het gerucht van deze merkwaardige vondst verspreidde zich snel en op Sint Jansdag kwamen de mensen van heinde en ver om het wonder te aanschouwen. Onder hen was er ook een die vertelde dat hij enkele dagen geleden gastvrijheid had verleend aan een pelgrim, die een doos bij zich droeg met de beenderen van Sint Jan. Een ander vertelde dat hij in Naarden een zilveren doos had gekocht.

De pastoor liet een altaar oprichten en droeg de mis op. En zie, toen kon men de beenderen van de grond oprapen en men bracht ze naar Laren.

Enige dagen later vond men het lichaam van de vermoorde pelgrim. Op de plek waar het werd gevonden stichtte men een kerkhof, dat Sint Janskerkhof werd genoemd en men begroef er als eerste de pelgrim.

Nog steeds vindt er jaarlijks op Sint Jansdag (24 juni) een processie plaats naar de plek waar de beenderen gevonden zijn.

Overgenomen uit: "Zomerverhalen"



Van de leesclub

Dit keer een literaire thriller: De Camino geschreven door Anya Niewierrra, die voor dit boek vorig jaar de NS-publieksprijs kreeg.

Exact een jaar nadat haar man Emil tijdens het lopen van de Camino om onverklaarbare redenen zelfmoord pleegt, besluit Lotte Bonnet om dezelfde route ook te gaan wandelen. Ze hoopt zo te kunnen begrijpen waarom Emil tot die wanhoopsdaad overging.

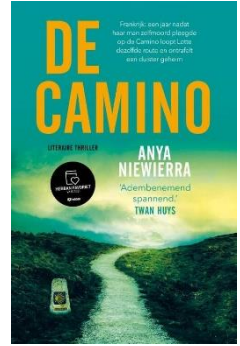
Emil had in Bosnië een moeilijke jeugd, maar sprak daar eigenlijk nooit over. Hij was met Lotte en hun twee zonen een nieuw leven begonnen. Hij was altijd fit en vrolijk. Toch maakt hij een paar uur nadat hij Lotte nog een appje heeft gestuurd, een eind aan zijn leven.

Als Lotte elf maanden later met haar 2 zoons naar Bosnië gaat om zijn as uit te strooien, komt ze tot de ontdekking dat haar man helemaal geen Emil heette, maar over zijn identiteit gelogen heeft. Van de echte Emil zijn namelijk de botten gevonden in een massagraf. Wie was deze Emil dan wel?? Ze besluit een jaar later de pelgrimage van haar man over te doen, op zoek naar de waarheid. Terwijl ze de route loopt wordt ze geconfronteerd met onverwachte wendingen en verontrustende ontdekkingen. De spanning stijgt naarmate ze dieper graaft en de waarheid dichterbij komt, wat leidt tot een kat-en-muisspel dat haar leven op het spel zet.

Het boek is geschreven als een thriller, maar geeft ook een indringend beeld van de nasleep van de oorlog in voormalig Joegoslavië. Al met al een meeslepend verhaal dat de lezer van begin tot eind weet te boeien. Het boek spreekt de liefhebbers van thrillers aan: het is uitermate spannend. Maar het spreekt ook die lezers aan welke op zoek zijn naar meer diepgang in een boek. Een geweldig boek!

Opgave voor deelname aan de bijeenkomsten van de leesclub kan nog steeds via corrie.kanis@gmail.com of tel. 036 5312760.

Corrie Kanis



Een paar uitspraken over lezen:

"Lezen is reizen zonder je voeten te verzetten." - Anoniem

"Boeken zijn de poort naar kennis en wijsheid." - A. Lincoln

"Lezen is een geschenk dat je jezelf altijd kunt blijven geven." - Bryan Stevenson

Van de Evenementencommissie

Het was een gezellige en smakelijke ledenmiddag op 13 mei toen de directeur van Vers aan Tafel, de heer Roland Jakobs, ons kwam laten proeven van de maaltijden die door zijn bedrijf geleverd worden.



Na de uitleg over hoe de maaltijden bereid worden en hoe de hele procedure rondom bestelling en levering verloopt, waren ondertussen de maaltijden 'klaargestoomd'. We hebben uiteindelijk 8 van de 170 maaltijden kunnen proeven en de reacties waren erg positief. Het stoofvlees was echt draadjesvlees, de puree romig van smaak, de groenten precies goed gegaard en de zuurkool erg lekker. Bovendien waren alle maaltijden bereid met max. 3 gram zout. Bovendien zijn de maaltijden dusdanig bereid dat ze lang houdbaar zijn in de vriezer. Een echte aanrader voor als je een keer geen zin of tijd hebt om te koken.

De komende ledenmiddag op 10 juni houden we voor een keer 'buiten de deur' en gaan we naar de burens voor de heerlijke High Tea bij Intratuin. U kunt zich hiervoor nog inschrijven tot uiterlijk 3 juni bij Elly Hollander.

Ans van Koutrik



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 duidelijk ke 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

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



Ledenmutaties

Als nieuwe leden mogen wij verwelkomen:
mevr. H.L.M. van der Palen, mevr. T.H.M.J. van der Stap
en dhr. G. Vermeulen.

Wij wensen u een prettige tijd bij ons en hopen u
binnenkort te ontmoeten op een van onze
ledenmiddagen.

Het Bestuur

Felicities

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

TEGENWOORDIG

HEBBEN

DE OUDEREN

DE TOEKOMST

Het Bestuur



Inschrijfformulier nieuw(e) lid/leden

Naam 1		M/V
Voorletter(s)		
Geboortedatum		
Bestuurlijke ervaring*	J/N	
Naam 2		M/V
Voorletter(s)		
Geboortedatum		
Bestuurlijke ervaring*	J/N	
Adres + huisnr.		
Postcode		
Telefoonnr.		
E-mailadres		
Huwelijksdatum/ Partnershipdatum		
<u>Gegevens t.b.v. contributiebetaling d.m.v. automatische incasso</u>		
IBAN-rekeningnr.		
Incassomachtiging	Ondergetekende machtigt hierbij KBO-Almere om, tot wederopzegging, van de hierboven genoemde rekening de verschuldigde contributie jaarlijks (in de maand februari) af te schrijven. Voor 2024 bedraagt deze € 30,- p.p. en € 56,- per (echt)paar.	
Datum:	Handtekening:	

* Indien u 'Ja' aangeeft wilt u dan a.u.b. vermelden waar die ervaring uit bestaat. Bv. voorzitter/penningmeester/secretaris/ledenadmin./lid/evenementen/adviseur.

Bij inschrijving gaat u tevens akkoord met het:

- opslaan van uw gegevens in ons administratiesysteem tot één jaar na opzegging van uw lidmaatschap;
- gebruik van die gegevens ten behoeve van het gebruikelijke functioneren van de afdeling;
- gebruik van foto's en/of video's, gemaakt tijdens KBO-bijeenkomsten, t.b.v. informatie aan leden, tenzij u hiertegen schriftelijk bezwaar maakt bij de secretaris;
- automatisch verhogen van de incasso nadat de ALV besloten heeft tot contributieverhoging.

Vrijheid

We zitten alweer in het staartje van de maand mei, waarin ik u uitnodig om, in gedachten terug te gaan naar de 'Dodenherdenking' en 'Bevrijdingsdag' 2024, die we, hoe dan ook, hebben meegemaakt. Dit jaar zijn op 4 mei herinneringen uitgegaan naar de families die dierbaren hebben verloren, die zijn vermoord tijdens de Holocaust of zijn omgekomen door het oorlogsgeweld in Nederland en waar ook ter wereld.

Vooraf dit jaar hebben op Bevrijdingsdag velen het woord vrijheid als een wens uitgesproken waarbij als een rode draad de opmerking: "Het zal nooit meer worden als vroeger" doorheen liep en dat is door de vele oorlogen, die niet afnemen en steeds dichterbij lijken te komen.

Droeg vroeger iedereen het oranje speldje en hing iedereen de vlag uit, (als hét symbool van 'liefde is sterker dan haat ') ook dit is niet zo zeker meer.



We deden diverse gezelschapsspelletjes, zaklopen en koekhappen, terwijl nu de vrijmarkten, de festivals en de overladen terrassen dé hoogtepunten zijn tijdens de bevrijdingsfeesten.

Spraken we aanvankelijk van het Oranjecomité, waar mijn vader actief in is geweest, sinds 1987 valt het onder het Nationaal Comité 4 en 5 mei.

In sommige cao's is Bevrijdingsdag als een extra vrije dag vastgelegd, terwijl eens in de vijf jaar Bevrijdingsdag een algemene vrije dag is en dat gaan we in 2025 vieren. In dit kader ben ik er een voorstander van elk jaar en voor alle bedrijfstakken op Bevrijdingsdag een extra vrije dag toe te kennen. Zo hopen we ook, dat de jongeren het besef van bevrijding als een kostbaar bezit blijven beschouwen en men van de 'vrijheidssoep', waarbij dit jaar letterlijk iedereen kon aanschuiven, zal blijven genieten.

We kunnen goddank zeggen dat de Dodenherdenking en Bevrijdingsdag 2024 in pais en vree zijn gevierd. Het bekende '5 mei concert' op de Amstel in Amsterdam, waarvan ook onze koning en de koningin zichtbaar hebben genoten, was een waardige afsluiting van 'terugzien en vooruitkijken'.

Terugdenkend aan de gezelligheid van 5 mei in straten en op pleinen, die we op de televisie en in eigen buurt heb mogen waarnemen, spreek ik de wens uit dat we dit alles volgend jaar weer in vrede mogen vieren.

Wim van Putten

Belangrijke telefoonnummers en websites

Bartiméus	030 698 2369	www.bartimeus.nl
Bijzondere Bijstand	14 0 36	Via Sociale Zaken Almere
Consuwijzer	088 0707 070	www.consuwijzer.nl
De Schoor	036 527 8500	www.deschoor.nl/senioren
Financiële (bespaar)tips		www.nibud.nl
Humanitas	036 539 7040	
Ik Woon-Leef-Zorg		www.ikwoonleefzorg.nl
Juridisch Loket	0900 8020	Bezoek Marktmeesterstraat 79 tussen 9 en 17 uur. Tel. bereikbaar op ma, di, do, vrij van 9 tot 20 uur of zie www.juridischloket.nl
Kies Beter		www.kiesbeter.nl
Luisterlijn 24/7 bereikbaar	088 76 7000	
Nationaal Ouderen Fonds	088 344 2000	www.ouderenfonds.nl
Ouderentelefoon	0900 60 80 100	24 uur bereikbaar
OCO-Almere	036 200 21 58	www.ocoalmere.nl
Rijbewijskeuringen	088 23 23 300 06 531 67 166	www.regelzorg.nl Markerkant 13-10, 1314 AN
Rijbewijskeuringen	085-48 83 616	www.goedkopekeuringen.nl WTC Almere, P.J. Oudweg 4
Rode Kruis	036 534 6096	Wagenmakerbaan 47, 1315 BC ma t/m do van 9 tot 12 uur
Regelhulp	030-7897878 0	www.regelhulp.nl
Senior Live	036 737 0422	Kerkgracht 51
Sociaal Raadslieden voor gratis info en advies op sociaal en juridisch gebied	036 54 54 841	Ma-woe-vrij tussen 11.30 en 12.30 uur
Steunpunt Huiselijk Geweld 24/7 bereikbaar	0900 20 20 634	www.huiselijkgeweldFlevoland.nl
Uitvaartlijn	0800 4444 000	www.uitvaartinformatiehulplijn.nl
Vriend Actief	036 527 8500	Via De Schoor
VMCA (Vrijwilligers- en mantelzorgcentrale Almere)	036 534 1404 036 534 6027	Ook voor klusjes in en rond het huis
Wetswinkel Almere	Inloopspreek- uur	Op diverse locaties, zie http://www.wetswinkelalmere.nl/ index.php/inloopspreekuur
Wijkteams	14 0 36	div. spreekuren
Zilverlijn	0800 1325	www.ouderenfonds.nl
Zonnebloem	Zie website	www.zonnebloem.nl

Het alledaagse, gewone leven



Het lijkt alsof het in diverse publicaties niet meer om het 'gewone' leven gaat, het leven van iedere dag. Als ik 's morgens aan het ontbijt zit, zie ik ook 'gewone' dingen waar ik blij van word.

Hopelijk ervaart u ook die verwondering over het leven van iedere dag. Misschien gaat het nu niet allemaal naar wens maar waren er in het verleden wel van die momenten. Overigens geloof ik zelf niet dat het vroeger allemaal beter was.

Terug naar mijn observaties tijdens mijn ontbijt omstreeks 8 uur in de ochtend. Ik zie dan jonge ouders de voordeur openen, en al spelend komen de kleine kinderen naar buiten. Pappa haalt de fietsen met kinderzitjes uit de berging en brengt de vuile luiers naar de container. De kinderen zijn direct aan het spelen. Keurig aangekleed en gewassen, enthousiast en klaar voor een nieuwe dag. De ouders hebben er dan al 2 uur met 'zorgen voor' opzitten. Ik bewonder ze! De kinderen worden in de kinderzitjes gehesen en pappa en mamma brengen ze naar de opvang of naar de basisschool. Daarna gaan de ouders zelf aan het werk, thuis of elders.



dreamstime.com

Misschien herkent u dit nog van vroeger, toen we zelf kind waren of als ouders van kinderen. Het gewone, wat je doet zonder erbij na te denken. Dat is het gewone leven, het goede leven dat we iedereen gunnen.

De rapporten en stukken in de krant en de keuzes van de overheid moeten ertoe bijdragen dat dit 'gewone' gelukkige leven in Nederland mogelijk wordt voor iedereen en mogelijk blijft in de toekomst. Dan blijven we samen rijk, gelukkig en gezond.

Wim Kanis



shutterstock.com • 1784183060

Ontdek de magie van filmen met je smartphone!



De zomer staat voor de deur en wat is er leuker dan herinneringen vastleggen met prachtige video's? Maar we begrijpen dat filmen met je smartphone soms een mysterie lijkt.

Gelukkig hebben we de oplossing: de gratis workshop 'Filmen met je smartphone', georganiseerd door Senior-Live in samenwerking met Filmere! Tijdens deze interactieve

workshop van 2,5 uur krijg je niet alleen een half uur instructie, maar duiken we ook dieper in de wereld van smartphone-filmen.

Je leert niet alleen hoe je de juiste instellingen voor je telefoon kunt vinden, maar ook hoe je je shots kunt plannen voor een optimaal resultaat. Ook beschikken de meeste smartphones over extra mogelijkheden om je opnames op te leuken met een pakkende titel en passende achtergrond- muziek. Ook het verwijderen van minder gelukte shots is de optie om je films te verbeteren.

Want laten we eerlijk zijn, het draait niet alleen om op het rode knopje drukken, maar om het creëren van echte magie op het scherm!

Ontdek praktische tips en trucs om je onderwerpen op hun best vast te leggen en laat je creativiteit de vrije loop. En maak kennis met de mogelijkheid om je smartphone films af te spelen op je tv-scherm in je huiskamer.

Of je nu op vakantie gaat of gewoon je dagelijkse avonturen wilt vastleggen, deze workshop is perfect voor senioren die meer willen leren over het maken van prachtige filmpjes met hun smartphone.

Waar en wanneer?

Datum: Woensdag 5 juni **Tijd:** 13:30 - 16:00 uur

Kosten: gratis **Locatie:** Senior-Live, Kerkgracht 51, Almere-Haven.

Er is een beperkt aantal plekken beschikbaar dus vol = vol. Meld je aan via contact@senior-live.nl of bel naar 036 - 737 04 22

Silke Bellefleur, Senior-Live



Keuzes

De afgelopen tijd ging het in verschillende rapporten en krantenberichten over wat goed gaat en wat minder goed gaat in ons land. Het is het

gevolg van keuzes die we maken of die namens ons gemaakt worden. De nieuwe regering maakt ook keuzes op basis van wat wij als kiezers in onze democratie belangrijk vinden. Hieronder verwijst ik naar de algemene berichtgeving hierover. "Nederland is over de hele linie een rijk en gelukkig land. Wel zijn er bepaalde groepen voor wie dit niet geldt. Die kwetsbare groepen worden wel kleiner, maar het zijn nog altijd honderdduizenden mensen", zegt CBS-hoofdeconoom Peter Hein van Mulligen.

Nederland is rijk en gelukkig, de welvaart gaat wel ten koste van latere generaties. Mensen in Nederland zijn in het algemeen tevreden met hun leven en verschillende aspecten daarvan, zoals hun woonomgeving, sociale leven en de balans tussen werk en vrije tijd. Dat concludeert het Centraal Bureau voor de Statistiek in het jaarlijkse grote rapport over de zogeheten brede welvaart. Het CBS bracht de welvaart in beeld op basis van dertien maatstaven die gaan over zaken als welzijn, materiële welvaart, gezondheid, werk en vrije tijd, wonen, samenleving, veiligheid en milieu.

Een artikel in Dagblad Trouw van Onno Havermans gaf aan dat je vaak hoort dat gezondheid voorop staat. Toch speelt de gezondheid van mens en milieu te weinig mee bij het gebruik van pesticiden en pfas, zegt arts medische milieukunde Nora van Gaal. 'Het hele ecosysteem is uit balans. Er ligt te veel nadruk op welvaart en te weinig op welzijn. Vaart, dat is snelheid, gemak. Onze samenleving is ingericht op groei, ontwikkeling, progressie. In de geneeskunde zegt men dat die ongeremde groei de ideologie is van een kankercel. Dat is wat de maatschappij heeft gecreëerd: ongeremde groei is het doel geworden'. "Bij welzijn gaat het om onderdeel 'zijn' van een geheel. De enige manier waarop wij als mens gezond kunnen zijn, is zorgen dat we met die ecosystemen in balans blijven. We zijn uit het oog verloren hoe belangrijk dat is.

Toch zijn we gezonder dan ooit, we worden ouder dan ooit tevoren.

"Dat klopt, maar we moeten die voorsprong niet verliezen. We hebben een heel mooie ontwikkeling doorgemaakt, maar er zijn ook ontwikkelingen waarvan we steeds meer zien dat ze nadelige effecten met zich meebrengen, zoals de toename van Parkinson. Daar kunnen we nu nog wat aan doen. En daarvoor moet ook dat ecosysteem gezond blijven. Dat we ons als mens niet boven andere levende wezens mogen plaatsen, of de rivieren of de lucht, want het is niet van ons, wij zijn er onderdeel van.

Twee berichten, de één positief, de ander zorgelijk, maar we kunnen er samen wat aan doen!

Wim Kanis

Om alvast te noteren: de geplande ledenmiddagen in 2024

Datum	Activiteit*	Tijd en Locatie
10 juni	High tea bij het restaurant van Intratuin in Muziekwijk	14.00 – 16.00 uur; <i>inschrijfformulier zie pag. 11</i>
<i>Juli en augustus</i>	<i>div. activiteiten van de Zomerschool voor Senioren</i>	
02 sept.	BINGO Let op aangepaste datum	14.00-16.00 uur; Bonifatiuskerk, Contrabasweg 239, Muziekwijk
9 t/m 13 sept.	Vakantiemidweek in Ootmarsum	
14 okt.	Ledenmiddag: leden vertellen over hun bijzondere hobby!	Idem
11 nov.	Ledenmiddag: Walter Lodewijk vertelt over Nederlandse cabaretiers uit de vorige eeuw	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