

14 april

14.00 - ca. 16 uur
Ledenmiddag



kbo
Almere

Vredige paasdagen



NIEUWSBRIEF
'DE BIJSLUITER'

Seniorenvereniging KBO Almere

35e JAARGANG april 2025

KBO Almere
Opgericht op 8 april 1986

De Bijsluiter is de nieuwsbrief van KBO Almere, verschijnt 11 maal per jaar en is bestemd voor KBO-leden en belangstellenden in Almere.

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 Guardiplantsoen 5 1328 RX Almere	marjo1947@hotmail.com

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 **2025** 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 **15 april 2025** voor de editie mei 2025
E-mail: voorzitter.kboalmere@gmail.com

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

Koningsdag

*De vlaggen waaien vrolijk
en iedereen is blij
want de koning die is jarig
en wij zijn lekker vrij*

*De vrijmarkt en de spelen
we zingen op het plein
luid met de fanfare mee,
tenminste.... het refrein*

*Vandaag is het als vroeger
oranje blijft magie
dat Nederland betovert
met 'n vleugje nostalgie*

Inhoudsopgave

4	Van de Voorzitter	12	Van de Reiscommissie
5	Van de Redactie	13	Voorwaarden midweek
6	Kort verslag ALV	14	De mens is een plofkip (slot)
7	Van de Evenementencie.	15	Inschrijfformulier midweek
7	Weetjes over april	17	Phishing
8	Van de Leesclub	18	Hier valt niet mee te spotten
9	Ledenmutaties	19	Belangrijke telefoonnummers
10	God is niet dood	20	Agenda 2025
11	Enkele tradities van Pasen	21	Inschrijfformulier nieuw lid

Van de voorzitter

Als sluitstuk van het opmaken van weer een nieuwe editie van de Bijsluiter schrijf ik mijn stukje als voorzitter. En de ene keer is er meer inspiratie dan de andere keer. Een logisch iets, maar wel lastig als de tijd wat dringt. Want voordat het bestand naar de drukker kan, wordt het concept nog door de redactie en enkele bestuursleden nauwkeurig bestudeerd op grammatica, eventuele schrijffouten, punten en komma's. En hopelijk heeft dat als resultaat dat u een foutloze Bijsluiter in de bus krijgt.

Dat is weleens anders bij de artikelen in de dagbladen. Soms heb ik het idee dat daar niet aan spellingscontrole wordt gedaan.

Met een goed gevoel kijken wij als bestuur terug op de ALV van 10 maart, de opkomst was zeer redelijk, de sfeer was goed en een paar leden gingen blij met hun gewonnen Bingoprijs naar huis. Een kort verslag vindt u op pagina 6.

En verder staan de komende weken in het teken van Pasen, waar we ook in deze Bijsluiter aandacht aan schenken.

En hopelijk worden er in de wereldpolitiek nu eens grote stappen gezet naar vrede in die gebieden waar de oorlog het heftigst is. Het is vreselijk om te zien hoeveel mensen lijden onder allerlei oorlogshandelingen. Ik hoop echt dat alle oproepen om een noodpakket aan te leggen en ons voor te bereiden op mogelijke gevolgen van eventuele aanvallen, achteraf niet nodig blijken te zijn geweest.

Maar ja, helaas heb ik geen glazen bol en hopelijk blijft ons veel ellende bespaard.



Tot slot wens ik u allen vredige paasdagen en kunt u ondanks alles toch ook genieten van het voorjaar en het mooie weer dat eraan schijnt te komen.

Ingeborg Korte

Van de Redactie

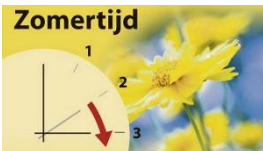
Een gewaarschuwd mens telt voor twee. Op het parkeerterrein bij het Flevovziekenhuis is de bouw van Hogeschool Windesheim van start gegaan en dit gaat voorlopig ten koste van parkeerplaatsen. U dient daar rekening mee te houden en wat meer tijd te nemen als u naar het ziekenhuis gaat.

Over het ziekenhuis gesproken: eigenlijk kon het zo ook niet doorgaan. Er waren mensen die meteen, als ze op de polikliniek aankwamen, een kopje koffie taptten en wel: GRATIS!

Het is klaarblijkelijk toch te duur geweest en is nu definitief afgeschaft.

Wel kunt u 'water tappen' als u zelf een drinkbeker meeneemt.

Hebben we het in deze rubriek regelmatig over klimaatveranderingen en weerrecords dan kunnen we nu vastleggen dat er op 14 en 15 februari (weliswaar slechts op enkele plaatsen en op natgespoten baantjes of weilanden) kon worden geschaatst. En een week later was het plaatselijk 18 graden. Begin maart hadden we die hoge temperaturen opnieuw, maar ook weer wat nachtvorst. Maart roert zijn staart dus!



En dan begint ook de zomertijd alweer en wel op zaterdag 30 maart! Dan zetten we de klok een uur vooruit. Vorig jaar gingen er nog stemmen op, dat we dit fenomeen zouden moeten afschaffen, maar nee hoor het blijft zoals het was!

Alom wordt gesproken over de enorme prijsverhogingen van noodzakelijke levensmiddelen en de kosten voor energie.

Omdat we hier en daar horen dat veel minima financieel in de problemen komen, plaatsen we hier wat informatie over de Algemene Bijstandswet.

De gemeente is verantwoordelijk voor het armoedebeleid en de schuldhulpverlening voor inwoners.

Daarom heeft de gemeente Almere een toeslagenservicepunt ingericht en daar houden Sociaal Raadslieden elke donderdagochtend van 9 tot 12 uur spreekuur waar u terecht kunt om te praten over uw financiële situatie. Het is op donderdag 'open inloop' maar u kunt ook een afspraak maken en dit kan per e-mail: sr@deschoor.nl of telefonisch: 06-134 96 926. Voor mensen met een laag inkomen is de service van de Sociaal Raadslieden gratis. Vergeet niet alle relevante gegevens mee te nemen over uw inkomen, uw spaartegoed en waar u 'vastloopt' met uw betalingen.

De Redactie

Kort verslag van de Algemene Ledenvergadering (ALV)

Op 10 maart hebben we de traditionele jaarvergadering voor leden gehouden. Nadat de voorzitter iedereen welkom had geheten en had stilgestaan bij de helaas overleden leden van het afgelopen jaar, kwamen de gebruikelijke agendapunten aan de orde.

Met het verslag van de ALV 2024, het Jaarverslag en het Financiële Jaarverslag ging de vergadering unaniem akkoord. Ook de controlecommissie, bestaande uit de heren Van Putten en Warmelink, had de boeken gecontroleerd en deed verslag van hun bevindingen. Zij waren zeer tevreden over de werkwijze van de penningmeester en verzochten de vergadering het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde beleid. Dit werd met applaus verleend.

Hierna werd de samenstelling van de controlecommissie aangepast.

De heer Van Putten was aftredend en het reservelid de heer Baede schoof door naar 2^e lid. Hierdoor bestaat deze commissie nu uit de heren Warmelink en Baede. Mevrouw Van der Palen heeft zich beschikbaar gesteld als reservelid. Vervolgens werd de begroting 2025 behandeld en ook daar waren geen vragen of opmerkingen over.

Met betrekking tot de bestuurssamenstelling zijn er, gezien de situatie van geen aanvulling te kunnen realiseren, geen mutaties. De voorzitter deed nogmaals een dringend verzoek om versterking!!

Het agendapunt 'toekomstvisie' kreeg ruime aandacht van de voorzitter. Zij benadrukte dat de komende jaren een kentering zal komen in de manier waarop de zorg aan ons allen verleend kan gaan worden. Het omzien naar elkaar en de vorming van de zgn. 'voorzorgcirkels' zal gepromoot worden. Ook binnen de gemeente Almere zijn allerlei projecten in ontwikkeling om inwoners bewust te maken dat de zorg niet meer verleend kan worden zoals het was. Dat wil echter niet zeggen dat we aan ons lot worden overgelaten, maar de zorgverlening wordt anders ingericht.

Ook kwam aan de orde dat willen wij als seniorenvereniging kans van overleven hebben, we hard op zoek moeten naar nieuwe en vooral jongere leden. Uit de vergadering kwam het voorstel om een groepje leden te laten onderzoeken op welke manieren dit zou kunnen en wat we hiervoor nodig hebben. Mocht u hieraan willen deelnemen dan brengt het bestuur u graag in contact met de initiatiefnemers.

Tot slot meldde de voorzitter dat het bestuur doorgaat op de ingeslagen weg en zich gaat voorbereiden op het 40-jarig jubileum volgend jaar. Het bestuur houdt zich aanbevolen voor suggesties en ideeën over hoe we zo'n feest kunnen gaan vieren.

Ingeborg Korte, secretaris a.i.

Van de Evenementencommissie

Als er leden naar de jaarvergadering waren gekomen om de demonstratie van de chocolatier te zien, dan werden die helaas teleurgesteld. Om gezondheidsredenen had deze chocolatier moeten afzeggen.

Maar we hebben in plaats van bonbons eten, gezellig twee spannende rondjes Bingo gespeeld.

De komende ledenmiddag 14 april staat in het teken van de natuur. Passend bij het nieuwe groei- en bloeiseizoen komt natuurfotograaf Yvette van den Berg de presentatie 'Natuurgeluk' geven. Zij neemt ons mee naar de schoonheid van de natuur, de rust en de verwondering die het brengt. Maar meer gaat het over het verhaal dat achter alle foto's zit, die Yvette ons gaat laten zien.

Het belooft een zeer interessante middag te worden met ook nog een mini-expositie van artikelen uit de collectie van NatureBliss (de naam van haar bedrijf).

En om het nog maar eens te herhalen: kent u iemand uit uw omgeving die in dit thema geïnteresseerd is, ook die is van harte welkom!

Ans van Koutrik

Weetjes over april

De naam april komt waarschijnlijk van het Latijnse woord *aperire*, wat openen betekent. Het zou verwijzen naar de ontluikende natuur. Andere benamingen zijn b.v.: grasmaand, paasmaand en eierenmaand. Allemaal benamingen die voor zich spreken.

Geboren in april dan:

- * is uw geboortesteen de diamant. Dit is de enige edelsteen die maar uit één element bestaat nl. zuivere koolstof. Het hardste materiaal ooit gevonden. De naam komt uit het Griekse *Adamas*, wat onoverwinnelijk betekent. Volgens de overlevering draagt diamant bij aan een goede gezondheid en geeft deze bijzondere edelsteen je moed!
- * is uw geboortebloem het madeliefje. Deze bloem staat symbool voor onschuld, jeugd en puurheid.
- * heeft u een lief karakter en houdt u van verandering.

Tot slot:

- * is 1 april dé dag om een leuke grap uit te halen.
- * is 7 april Wereldgezondheidsdag.
- * op 20 en 21 april vieren we dit jaar Pasen.
- * is 23 april Wereldboekendag
- * vieren we natuurlijk Koningsdag op 27 april.



Felicitaties

HOE MEER KAARSJES

HOE GROTER

DE TAART

de oma
van
Loeje

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

Het Bestuur



Van de leesclub

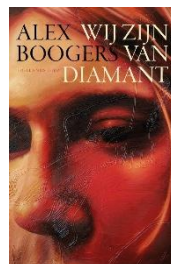
Recent heb ik het boek gelezen: "wij zijn van diamant" auteur Alex Boogers, gepubliceerd in februari 2023.

Wanneer de 21-jarige filosofie student William onverwacht naar Seattle in Amerika vertrekt, reist zijn oudere broer Markus hem achterna. Een paar dagen later wordt het levenloze lichaam van Markus gevonden in een natuurgebied onderaan een waterval. Wat is er gebeurd?

Voordat William met het lichaam van Markus terugreist naar Nederland, krijgt hij bij de receptie van het hotel een boekje van Markus. Het is daar voor William achtergelaten. Het is het dagboek van Jacob Lovitz, een Joodse familievriend. William leest het dagboek op het vliegveld. Hij moet wachten want het vliegtuig heeft vertraging. Het boekje gaat over de oorlog en vertelt de belevenissen van 2 Joodse families en uiteindelijk in het laatste hoofdstuk wordt duidelijk hoe de familieverhoudingen zijn en wat er gebeurd is bij die waterval in de buurt van Seattle, waar Williams broer Markus verongelukt is.

Het is bij vlagen een boeiend boek, het gedeelte over de oorlogsbelevenissen had m.i. wel wat korter gekund en is soms langdradig. De titel komt van een citaat over wat de eigenschappen van diamant zijn: hard, zo kunnen mensen ook hard zijn. Maar mensen kunnen ook schitteren als een diamant.

Een interessant verhaal, maar erg breed uitgemeten!



U bent welkom op de volgende bijeenkomst van de leesclub. Aanmelden bij Corrie Kanis, corrie.kanis@gmail.com of 0365312760

Ledenmutaties

Als nieuw lid mogen wij verwelkomen:

dhr. R.M.L. Havertong en mevr. C.M. van den Heuvel.

Wij wensen u een fijne tijd bij onze vereniging en hopen u binnenkort te ontmoeten bij onze ledenmiddagen.



Een bericht van overlijden ontvingen wij van de heer C.J. van den Heuvel.

Wij wensen zijn vrouw, de naaste familie, vrienden en kennissen veel sterkte bij het verwerken van het verlies.

Het Bestuur

De mensen van voorbij.

*De mensen van voorbij
Ze blijven met ons leven.*

*De mensen van voorbij,
ze zijn met ons verweven
in liefde, in verhalen,
die wij zo graag herhalen
in bloemen, geuren, in een lied,
dat opklinkt uit verdriet.*

*De mensen van voorbij,
zij worden niet vergeten.*

*De mensen van voorbij
zijn in een ander weten.
Bij God mogen zij wonen;
daar waar geen pijn kan komen.
De mensen van voorbij
zijn in het licht, zijn vrij.*

Hanna Lam

Ziekenboek



Er zijn leden die kampen met hun gezondheid en zelfs in het ziekenhuis liggen en in onzekerheid verkeren hoe het de komende tijd er voor hen gaat uitzien.

Wij wensen u veel sterkte en hoop op een goed en spoedig herstel.

Het Bestuur

GOD is niet DOOD

We bevinden ons in het 'staartje' van de veertigdagentijd en gaan richting de Goede Week, die begint met Palmzondag. Het is een feestdag met een rouwrandje, want nog geen week later riep de menigte: 'Aan het kruis met Hem!' Inmiddels is Palmzondag een vrolijk feest voor kinderen geworden. In onze jeugd maakten we samen met onze ouders de Palmpasenstok die de vorm van een kruis heeft, met bovenin een haantje (verwijzend naar de verloochening door Petrus) van brood en slingers van snoep erlangs. We gingen na de eucharistieviering, in optocht door de straten en brachten de Palmpasenstok bij bewoners van een naburig bejaardenhuis. Tegenwoordig wordt de Palmpasenstok wel weggegeven, maar gaat het wat minder uitbundig en wordt het opmaken van de stok vanuit de school geregeld.

Met Pasen wordt de opstanding van Jezus gevierd, die drie dagen na zijn kruisiging (Goede Vrijdag) is opgestaan uit de dood.



Pasen wordt daardoor ook wel het feest van hoop genoemd. Maar zowel Petrus, die zijn Meester tot driemaal toe verloochende, als de Emmaüsgangers hadden dat gevoel niet. Immers: deze leerlingen van Jezus hadden alle hoop op hun Meester verloren. Zij 'ontvluchtten' Jeruzalem om niet herkend te worden als een volgeling van Jezus die voor hen de bindende kracht was en in hun beeldvorming uitzicht gaf op een nieuw koninkrijk.

De evangelist Lucas vertelt hierover: "Ze waren dientengevolge, teleurgesteld en hopeloos. Gaande de wandeling, richting het plaatsje Emmaüs, loopt Jezus halverwege een eindje met de Emmaüsgangers mee en gedraagt zich als een 'vreemdeling' die geïnteresseerd is in hun verhaal. Hij luistert naar hun verdriet en teleurstelling en dat deed hun goed".

Het evangelie over de Emmaüsgangers heb ik als voorbeeld gebruikt want de Emmaüsgangers, waren gewone mensen zoals wij die bijvoorbeeld bij een tegenslag of door ziekte, uit ons evenwicht kunnen raken. Dan is de tekst waar staat: "Juist toen zij dachten in hun verdriet alleen verder te moeten, kwam de 'vreemdeling' op hun pad, die zij later herkenden en toen kwam weer de hoop en het vertrouwen in hun Meester volledig terug."

Mogen wij dat gevoel van troost en steun ook ervaren en zoveel mogelijk het leven hoopvol beleven, in de wetenschap, dat God niet dood is.

Ik wens u een zalig Pasen en een positieve blik ter voorbereiding op een mooie lente.

Wim van Putten

Enkele wetenswaardigheden over de tradities van Pasen

- * Het woord Pasen is in Nederland afkomstig van het Joodse Pascha-feest. Maar in Engels sprekende landen heet dit christelijke feest Easter en in Duitsland Ostern. Dit zou te herleiden zijn naar de Germaanse godin Ostara. In een mythe zou zij een gewond vogeltje in een haas hebben veranderd.
- * De paashaas komt volgens negentiende-eeuwse aannames voort uit een Germaanse traditie van het vieren van de lente en het nieuwe leven. De haas speelt een prominente rol in paasprookjes. Hij is, naast eieren, een belangrijk attribuut van het niet religieus paasfeest.
- * Het ei staat symbool voor nieuw leven. Ze staan namelijk symbool voor vruchtbaarheid en dat wordt gekoppeld aan de lente. Pasen is de dag dat Jezus is opgestaan uit de dood en het paasei symboliseert dit als hoop voor nieuw leven.
- * Het verstoppertje stamt uit de Germaanse traditie om eieren, als symbool van vruchtbaarheid, in akkers te begraven zodat deze akkers op hun beurt vruchtbaar zouden worden.
- * Zonder licht en zonnestralen zou op aarde geen leven en vegetatie mogelijk zijn. Geel verbinden wij met lente, voorjaarszon en nieuw leven. Kuikentjes zijn geel omdat ze dezelfde kleur hebben als de dooier die hen in het ei tot voedsel heeft gediend. Geel is een paaskleur bij uitstek.
- * Bij typisch Pasen hoort eten zoals broodjes, wentelteefjes, eiergerechten, gevulde kip, asperges, beenham of lamsvlees.
- * Het ontsteken van Paasvuren is een traditie die al eeuwenlang in heel Europa voorkomt. Van oorsprong, zo denkt men, is de traditie van Paasvuren afkomstig uit de tijd van de Germanen. De vuren werden ontstoken om de god Ostara een offer te brengen. Het vuur stond hierbij symbool voor vruchtbaarheid en een nieuw begin.

De Redactie



Van de Reiscommissie

Vakantiereis naar Odoorn van 18 augustus tot en met 22 augustus 2025

Wij hebben voor u een mooie midweek georganiseerd naar Drenthe. Het adres is Hotel De Oringer Marke, Hoofdstraat 9, 7873 BB Odoorn. Dit keer kunt u op twee plekken opstappen in Buiten bij de Gamma New Yorkweg 211 hoek Torontoweg en in Muziekwijk Bartokweg t.o. nr 161.

We hebben een vol en prachtig programma:

Maandag 18-8 vertrek vanaf 10.00 u vanaf de Gamma in Buiten en 10.30 u vanaf het parkeerterrein bij NS-station Muziekwijk. Vervolgens rijden wij naar Genemuiden voor een lunch met aansluitend een bezoek aan het tapijtmuseum aldaar. Hierna vervolgen we onze weg naar Odoorn.

Dinsdag 19-8 gaan we naar Orvelte om daarna onderweg in Westerbork te lunchen in de museumboerderij de Ar. Hierna bezoeken wij een museum voor papierknipkunst en mogen wij zelf een knipsel maken.



Woensdag 20-8 rijden wij naar het vestingstadje Bourtange, waar we de lunch gebruiken en daarna kunnen rondwandelen, om vervolgens via een mooie route terug te gaan naar het hotel.

Donderdag 21-8 We maken vandaag een rondvaart door het gebied van de blauwe stad.

Aan boord gebruiken wij de lunch: 2 belegde broodjes, kroket, fruit en koffie/thee/melk.

Vrijdag 22 augustus op deze laatste vakantiedag gaan wij alvorens naar huis te gaan een warme lunch gebruiken in Putten om vervolgens door te reizen naar onze opstapplaatsen in Almere.

In het hotel krijgen wij bij aankomst een welkomstdrankje. Het hotel heeft 's avonds een leuk programma en is voorzien van een lift.

Vooralsnog zijn er 15 éénpersoons- en 15 tweepersoonskamers voor ons gereserveerd.

De prijs van deze reis is € 679, -. Niet KBO-leden (introducees) betalen € 20, - extra. De toeslag voor een éénpersoonskamer is € 80, -. Wij hopen u te kunnen begroeten op deze mooie midweek.

Jan en Elly Hollander

Voorwaarden KBO-Midweek naar Odoorn

1. Inschrijving

U heeft zich aangemeld voor de midweek naar Odoorn. Het inschrijvingsformulier voor deze midweek en de aanbetaling, gelieve u zo spoedig mogelijk aan ons te retourneren. Een brief met de reisgegevens o.a. kamernummer, opstapplaats en tijd en bevestiging van het voldaan van uw reissom volgt half juli 2025. **Vult u het inschrijfformulier in met 2 personen, dan bent u met 2 personen op één kamer, het invullen van 1 persoon is 1 persoon op één kamer. Aanmelding sluit 10 juni 2025.**

2. Betaling

De reissom voor 2 personen op één kamer bedraagt € 679. - pp.

De reissom voor 1 persoon op een kamer bedraagt incl. de toeslag € 759, -.

Het aanbetalingsbedrag ad. € 79, - + het door ons ontvangen inschrijfformulier gelden samen als uw definitieve inschrijving. **Inschrijving verplicht tot betaling.** De restant reissom moet worden overgemaakt **vóór 10 juni 2025.**

Wilt u de te betalen bedragen overmaken op rekening: **NL64 INGB 0004 6579 72 t.n.v. KBO Almere, onder vermelding van "Odoorn 2025".**

3. Annuleringsvoorwaarden

KBO-Almere doet u het dringende verzoek om bij inschrijving, voor eigen kosten, een reis- en/of een annuleringsverzekering af te sluiten, informeer bij uw verzekeringsagent.

Deze reis valt niet onder de Stichting Garantiefonds Reizen. Deelname is voor eigen risico, de KBO is niet aansprakelijk voor eventuele financieel nadelige gevolgen van welke aard dan ook. Zie ook het aanmeldingsformulier. Bij annulering gelden de voorwaarden van uw reis en/of annuleringsverzekering.

Als u zich voor deze reis heeft ingeschreven en de aanbetaling en/of de reissom heeft betaald dan betalen wij de aanbetaling, bij annulering van de reis door u, niet terug. 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. € 79,- pp svp het aanmeldingsformulier, uitsluitend schriftelijk en ondertekend, retour zenden aan:

J.L.Hollander

Guadeloupestraat 26, 1339 ME Almere Tel. 06-36141925



De mens is een plofkip (slot)

In het boekje van Teun van de Keuken (weet u wel, van de Keuringsdienst van Waarde), wordt aangegeven hoe het is gesteld met onze voeding. Het gaat over wat de voedingsindustrie eraan doet om ons te verleiden dingen te eten die lang niet altijd goed voor ons zijn en zo onze eetgewoontes en keuzes hierin beïnvloedt.

Neem nou het vlees dat wij eten.

Kuikens worden in 6 weken tijd zo vetgemest dat ze niet meer kunnen staan en nauwelijks nog bewegen. Dat wil men ook zo, want daarmee verspillen ze geen energie en wordt alles wat ze te eten krijgen direct omgezet in groei. Kuikens zetten 1 kilogram eten direct om in 1 kilogram vlees. Vroeger aten we alleen kippen die “van de leg waren”. Mijn opa (Wim) zei toen de diepvries kuikens in de supermarkten kwamen “dat is geen vlees, dat moet nog vlees worden”. En hij had gelijk! En weet u dat die heerlijk gekookte ham voor een groot gedeelte bestaat uit ingespoten water? We betalen dus eigenlijk veel voor dat water en dat verhoogt de winst voor de voedselindustrie! Misschien weten we dat allemaal wel, maar het is zo lekker!

Misschien kunnen we juist in deze vastentijd, tot aan Pasen, proberen geen of minder vlees te eten. Er zijn zoveel alternatieven zoals bonen, groenten etc. En het is gelijk goed voor het milieu. De productie van vlees is zeer vervuilend, veel vlees eten is ook niet zo gezond en bovendien is het nog duur ook. In de folders van veel supermarkten staan tegenwoordig ook vaak gezonde vegetarische recepten. Eet smakelijk (èn gezond)!

“Laat het eten onze eerste medicijn zijn en onze keuken onze eerste apotheek”

Wim Kanis



INSCHRIJFFORMULIER
Midweek Odoorn 18 t/m 22 augustus 2025

Naam en voorl.: heer/mevrouw	Naam en voorl.: heer/mevrouw
Voornaam:	Voornaam:
Geboortedatum:	Geboortedatum:
Straat en huisnummer:	Straat en huisnummer:
Postcode en woonpl.:	Postcode en woonpl.:
Telefoonnummer:	Telefoonnummer:
E-mailadres:	E-mailadres:
Lid KBO ja / nee	Lid KBO ja / nee
Rollator ja / nee	Rollator ja / nee
Dieet:	Dieet:
Thuiszorg (zelf regelen!): ja/nee	Thuiszorg: (zelf regelen!) ja/nee
Opstapplaats: 0 Almere Buiten 0 Almere Muziekwijk	
Reis- en annuleringsverzekering: Maatsch.: _____ Polisnr.:	Reis- en annuleringsverzekering: Maatsch.: _____ Polisnr.:
Te waarschuwen bij calamiteit: Naam: _____	Te waarschuwen bij calamiteit: Naam: _____
Telefoonnr.:	Telefoonnr.:
Deze reis valt NIET onder de stichting Garantiefonds Reizen; deelname is op eigen risico; KBO Almere stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele financiële gevolgen.	
Ik ga akkoord met de voorwaarden! Handtekening:	Ik ga akkoord met de voorwaarden! Handtekening:

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

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



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

Phishing ('vissen' om aan je gegevens te komen en je te bestellen)

Je hoort het vaker, criminelen proberen achter onze gegevens te komen en bedenken daar allerlei smoesjes voor. Ik was er deze keer ook bijna ingetrapt: Vorige week werd ik gebeld door een Engelssprekende man. Hij zei dat er in mijn naam bij Amazon voor € 900 aan spullen was besteld en dat dit ten laste zou komen van mijn creditkaart. Hij wilde even checken of dit klopte. Dit klopte dus niet, in ieder geval wist ik zeker dat wij niets hadden besteld bij Amazon. Toen zei hij, nou dan moeten we daar wat aan doen en vroeg hij mij meteen een speciale app te downloaden op mijn telefoon die dit dan zou verhelpen.


Ik vertrouwde het niet en zei: "meneer ik ga dat niet doen want hier heb ik nog nooit van gehoord". Meteen verbrak hij de telefonische verbinding. Ik was best wel ongerust geworden en heb gelijk de 'creditkaartmensen' gebeld.

Ze wisten mij te vertellen dat criminelen proberen om via een app (die ik weigerde te installeren) al je gegevens te verkrijgen en om zo inzicht te krijgen in alles wat je met je telefoon doet en dan je telefoon compleet overnemen.

Wat was ik blij dat ik niet heb gedaan wat die crimineel mij vroeg. Ook bij Amazon was niets bekend over een bestelling van € 900!

Je kunt dus niet voorzichtig genoeg zijn, ga nooit in op dergelijke verzoeken van onbekenden!

Wim Kanis



Het frisse groen op jonge twijgen,
een tere tak met bloesemknop.
De natuur spreekt en zal niet zwijgen,
de lente volgt de winter op.

Pasen schenkt ons weer nieuw leven,
het oude is voorbij gegaan.
Een licht wordt ons gegeven,
om in het donker op te staan.

Pasen opent dichte deuren,
een voorportaal is ons bereid.
Een leven vol van lentekleuren,
een vleugje van de eeuwigheid.

Hier valt (niet) mee te spotten

Deze Bijsluiter komt uit in het staartje van de maand maart en bijna april, die, wat het weer betreft, 'doet wat hij wil'. Maar februari kan er ook wat van want op de 21^e is er plaatselijk al 18 graden gemeten, (wat nog niet eerder is gebeurd) terwijl de echte schaatsliefhebbers vier dagen ervoor nog twee dagen enkele uren op natuurijis konden schaatsen.

Als u dit leest, zijn er al veel vogels die de winter elders doorbrachten, terug in ons land en druk bezig om eventueel een partner te zoeken, hun territorium veilig te stellen en een nest te bouwen. Vele komen vanuit het warme zuiden rechtstreeks naar Nederland gevlogen en leggen dan vaak enorme afstanden af. Zij oriënteren zich bij deze oversteek via de kustlijnen en rivieren. Dit spreekt toch wel tot onze verbeelding.

Mij is het dit jaar opgevallen dat er (mijn 'observatiepunt' was Lelystad) ooievaars zijn die gewoon de grote trektocht niet hebben ondernomen. Er stond dan ook in de krant dat er veel ooievaars en andere vogelsoorten, gewoon in Nederland zijn gebleven. Dat is een goeie gok geweest want we hebben geen winter gehad en kennelijk was er voedsel genoeg.

Door onder andere barre (weers-)omstandigheden zijn er de laatste jaren veel vogels uit de koers geraakt. Zo is er begin februari bij Harderwijk, een grote



groep flamingo's geland. Bijzonder om deze prachtig oranjegekleurde vogels te observeren en te fotograferen.

Het tweede voorval was dat duizenden kraanvogels in de derde week van februari massaal naar en over ons land zijn gevlogen en tijdelijk waren geland rond

Oosterbeek en Doetinchem. Heel uitzonderlijk want ze vliegen gewoonlijk over Oost-Duitsland om in Duistland te paren en te broeden.

"Paartjes maken metershoge sprongen en dansen klapwiekend rond voorafgaand aan de paring". Professionals van o.a. de Universiteit van Wageningen die natuurlijk aanwezig waren om dit fenomeen te fotograferen en te registreren, vertelden dit ter plekke.



Ja, de vogeltrek is in het voor- en najaar altijd weer een fascinerend gebeuren, dat door veel vogelkenners en vogelspotters wordt gevolgd en dan praten we over miljarden vogels en in duizenden soorten.

Maar aan degene die dit lezen en zich veelal bezighouden met het voeren van mussen en mezen wil ik zeggen: "Gewoon doen, want ze komen altijd, zolang u voert, terug!"

Wim van Putten

Belangrijke telefoonnummers en websites

Bartiméus	088 8899 888	www.bartimeus.nl
Bijzondere Bijstand	14 0 36	Via Sociale Zaken Almere
ConsuWijzer	088 0707 070	www.consuwijzer.nl
De Schoor, wegwijs in Almere	036 527 8500	www.deschoor.nl/senioren
Diligence Almere	036 2022 044	www.diligence-almere.nl
Financiële (bespaar)tips		www.nibud.nl
The Green Story Almere Haven Maaltijd bestellen, Thuis bezorgd.	036 5491 003 06 14300 474	Kerkgracht 41
Humanitas	036 539 7 040	www.humanitasalmere.nl
Leger des Heils Buurthuiskamer Muziekwijk en Buiten	036 5464 474 06 21888 986	www.legerdesheils.nl/locatie/korpsalmere
Juridisch Loket	0800 8020	Bezoek Marktmeesterstraat 79 www.juridischloket.nl
Zorgverzekering (laag inkomen)		www.almere.nl/zorgverzekering
Luisterlijn 24/7 bereikbaar	088 0767 000	
Nationaal Ouderen Fonds	088 3442 000	www.ouderenfonds.nl
OCO-Almere (Onafhankelijke Client Ondersteuning)	036 2002 158	www.ocoalmere.nl
Goedkope rijbewijskeuringen	085 48 83 616	www.goedkopekeuringen.nl
Rijbewijskeuringofficieel	085 0602 626	www.rijbewijskeuringofficieel.nl
Rode Kruis	0320 224 207	www.rodekruis.nl Randstad 21 8
Regelhulp (ministerie VWS)	030-7897 878	www.regelhulp.nl
Senior Live	036 7370 422	Kerkgracht 51 www.senior-live.nl
Sociaal Raadslieden voor gratis info en advies op sociaal en juridisch gebied	036 5454 841 06 134 96 926	Ma-woe-vrij tussen 11.30 en 12.30 uur do. van 9.00 - 12.00 inloopsprekkuur
Steuropunt Huiselijk Geweld Flevoland 24/7 bereikbaar	088 2220 500	www.veiligthuisflevoland.nl P.J. Oudweg 1, 1314 CH Almere
VMCA (Vrijwilligers- en mantelzorgcentrale Almere)	036 534 1404	Ook voor klusjes in en rond het huis www.vmca.nl
Wetswinkel Almere	06 84409 753	http://www.wetswinkelalmere.nl/sprekkuur
Wijkteams	14 0 36	div. locaties en spreekuren
Zilverlijn (ouderenfonds)	088 3442 000	www.zilverlijnouderenfonds.nl
Zonnebloem	Zie website	www.zonnebloem.nl/almere
Centrum voor Levensvragen	06 15171 449	www.cvl-flevoland.nl

Om alvast te noteren: de geplande ledenmiddagen in 2025

Datum	Activiteit*	Tijd en Locatie
14 april	Lezing 'Natuurgeluk' door natuurfotograaf Yvette van den Berg	14.00 - 16.00 uur Ontmoetingsruimte Bonifatiuskerk Contrabasweg 239
12 mei	Presentatie OV door Naomi Elshof van AllGo/Keolis	Bonifatiuskerk
30 mei	Dagtocht naar Zeeland: 'zeehonden spotten' verzorgd door Eemland Reizen	Info + inschrijfform. zie Bijsluiter februari!
2 juni	LET OP Aangepaste datum i.v.m. Pinksteren op 9 juni Een speciaal muzikaal optreden van het Westfries Collectief	Bonifatiuskerk
<i>jul-aug</i>	<i>Activiteiten van Zomerschool voor Senioren Almere</i>	<i>Zie programmaboekje t.z.t.</i>
18 t/m 22 aug.	Midweek Odoorn	Info + inschrijfform. zie Bijsluiter april
8 sept.	BINGO	Bonifatiuskerk
13 okt.	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
10 nov.	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
8 dec.	Kerststukjes maken	Bonifatiuskerk
22 dec.	Kerstviering	Nog niet bekend

Wijzigingen voorbehouden

Heeft u nog een leuke suggestie voor de ledenmiddagen van okt., nov. en/of de kerstviering, dan houdt de Evenementencommissie zich van harte aanbevolen!



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:	

Het formulier kunt u sturen naar onze ledenadministrateur, M. ten Bosch, zie pagina 2

* 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.



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

