

10 februari

*14-16 uur
Ledenmiddag
Zie pag. 6*



kbo
Almere

Seniorenvereniging KBO Almere



**NIEUWSBRIEF
'DE BIJSLUITER'**

35e JAARGANG februari 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 **11 februari 2025** voor de editie maart 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.

Februari gedicht



*Waar de zon lange lijnen maakt als de dagen lengen
En de wolken het zicht markeren van het hemel perspectief
Daar zet ik stappen in dit landschap mij zo lief
Links het zwart van omgeploegde klei
Rechts het eerste groen van een nieuwe wei.*

*Overvloedig hemelwater sijpelt diepe sloten in
En vult gestaag de geul waar waterhoentjes waden
Verderop staat een reiger pootje te baden
Waar reuze wieken draaien, gakken de ganzen in de lucht
Ik vraag mij af "voor wie zijn zij gevluht?"*

*Daar langs de dijk, tonen knoestige geknotte wilgen
Hun wonderlijk gevormde pracht
Voorbeeld van ware overlevingskracht
Ik wandel waar de zee mij overstijgt
Dankbaar voor droge voeten, niet zeker of dat zo blijft.*

Sabine Alders-du Bosc



Inhoudsopgave

4	Van de Voorzitter	9	Van de Leesclub en onze stad?
5	Van de Redactie	10	Weetjes over februari
6	Van de Evenementencie.	11	Dagtocht naar Zeeland
6	Van de Reiscommissie	13	Inschrijfformulier dagtocht
7	Ledenmutaties, e.d.	15	Wat de toekomst brengen moge
8	De mens is een plofkip	17	Agenda

Van de voorzitter

De kruitdampen van de 118 mln. euro aan afgestoken vuurwerk zijn inmiddels wel verdwenen, maar sommigen zijn de oudejaarsnacht niet ongeschonden doorgekomen en zitten nog met de naweeën daarvan. Een aantal mensen en families helaas ook levenslang doordat een familielid is overleden of vanwege ernstig fysiek letsel. Hopelijk komt er nu een totaalverbod voor het afsteken door particulieren van vuurwerk en lukt het dan ook om te handhaven!

Als we alle cijfers mogen geloven zijn per 1 januari de portemonnees van vrijwel iedereen minstens een beetje meer gevuld. Maar of dat voor sommige groepen inwoners voldoende is om het hoofd boven water te houden, is nog de vraag.

Toch blijf ik nog altijd blij dat ik in Nederland woon en niet b.v. in Afghanistan of Iran waar het voor vrouwen naar mijn idee zwaar is om te moeten (over)leven.

Om wat dichterbij huis te blijven: de nieuwjaarsbijeenkomst was dit jaar voor het eerst niet in de Kunstlinie maar in de Burgerzaal van het Stadhuis. Dat was even wennen omdat het merendeel van de aanwezigen moest blijven staan en dat was niet voor iedereen even comfortabel. Het programma was heel divers qua muziek en optredens en zeker de toespraak van de burgemeester was inspirerend. En zeker één quote van hem is bij mij erg blijven hangen: "Stel eerst eens een vraag, voordat je oordeelt".

Heeft u er al over gehoord? De zorgcirkels? Er draaien momenteel drie van dergelijke groepen in Almere. Zorgcirkels zijn netwerken van ongeveer 10 tot 15 ouderen - of adressen - in een buurt, die elkaar op verschillende manieren ondersteunen. Ze spreken met elkaar af dat ze voor elkaar klaarstaan en stemmen af hoe ze elkaar kunnen helpen. Dit doen ze vrijwillig, maar met een serieuze inzet. Wilt u er meer over weten: er is sinds kort een ouderenwerker bij de Schoor die zich daarvoor gaat inzetten of stuur mij even een mailtje of app-je en ik help u verder.

Ingeborg Korte

Werd op nieuwjaarsmorgen aanvankelijk gemeld dat de nieuwjaarsnacht rustig was verlopen, dagen daarna kwamen steeds meer negatieve berichten naar buiten: (meer dan 100) in brand gestoken auto's, schietpartijen en ongelukken met vuurwerk. Wederom pleiten politie en de (oog)artsen voor een vuurwerkverbod. Maar dan wel handhaven!

Ook een wens van velen is om de zomer- en wintertijd af te schaffen. Het is al vele jaren een discussie tussen voor- en tegenstanders. Voor dit jaar kunnen we het zeker niet meer aanpassen en de vraag is of het ooit nog gebeurt.

Dat we ons een noodpakket moeten aanschaffen wordt alom verkondigd. Op zich niet zo'n slecht idee nu er wereldwijd zoveel onrust is en er oorlogsdreigingen zijn. Kaarsen en batterijen (voor je transistorradio of huishoudelijke artikelen en zaklantaarn) lijken ons de meest in het oog springende zaken. Over water en voedingsproducten ligt het wel wat moeilijk. Hetzelfde geldt ook voor contant geld in huis hebben. Niet overdrijven maar gemakkelijk als de bank met een storting of een cyberaanval te kampen heeft.

Het Senioren Netwerk Nederland (SNN), waar KBO-Flevoland ook deel van uitmaakt, heeft bij de Tweede Kamer gepleit voor betere preventieve zorg bij ouderen.

Hierbij wordt gepleit voor meer valpreventie en medicatieveiligheid. Bovendien wordt er gedacht aan het oprichten van consultatiebureaus voor senioren.

Ook geeft SNN een negatief advies met betrekking tot de manier waarop het nieuwe pensioenstelsel wordt ingevaren en ziet graag dat er voorlopig uitstel komt.

"De salarissen stijgen fors", aldus met grote letters in de krant van 31 december. Wat de AOW betreft: het wordt maar een klein beetje meer. Een echtpaar krijgt er als 'verhoging' € 22, - per maand bij! En een alleenstaande € 11, - per maand. Daar kunnen we nog niet eens de verhoging van de zorgpremie mee betalen. Ook worden veel pensioenen niet geïndexeerd!

In tegenstelling tot wat wij eerder berichtten over Senior-Live kunnen we goed nieuws brengen: er wordt niet gekort op de gemeentelijke subsidie zodat zij vooralsnog hun goede werk kunnen blijven doen. Namelijk de digitale vaardigheid bij senioren vergroten. Dus doe er uw voordeel mee!

De Redactie

Van de Evenementencommissie

Na een zeer geslaagde nieuwjaarsbijeenkomst met lekkere hapjes en drankjes die bovendien muzikaal werd omlijst door het Almeerse koor That's Live richten we ons vizier alweer op de komende ledenmiddag.

Die staat gepland op maandag 10 februari a.s. van 14.00 tot 16.00 uur.

Deze zal niet zoals gebruikelijk in februari in het teken staan van de belastingaangifte, maar is omgezet naar een rondleiding langs het bijzondere kunstwerk van Théodore Strawinsky dat in onze kerk hangt.

De reden van deze omzetting is dat de redactie van ONS-magazine onze medewerking heeft gevraagd omdat aan dit kunstwerk een artikel gewijd wordt in het magazine van april. Hiervoor komt speciaal een journalist en een fotograaf naar Almere. De opzet van dit artikel is enerzijds om te laten zien waar KBO-leden van afdelingen zoal in geïnteresseerd zijn en dient anderzijds als inspiratie voor andere afdelingen om een bezoek aan onze kerk te komen brengen.

Wat ons betreft is het een ledenmiddag als alle andere bijeenkomsten: geen kosten voor een kopje koffie/thee met iets lekkers erbij, de rondleiding en in de pauze een lekker drankje naar keuze.

Voor wat betreft de belastingaangifte; daar komen we op terug in de Bijsluiter van maart 2025. We zullen daarin de informatie opnemen die u anders tijdens de ledenmiddag zou krijgen. Bovendien kunt u altijd uw eigen invulhulp raadplegen of even contact opnemen met het secretariaat.

Dus graag zien wij u op maandag 10 februari om alle ins en outs te horen over het bijzondere kunstwerk tijdens de rondleiding die door betrokken vrijwilligers van de Bonifatiuskerk wordt gegeven.

Ans van Koutrik

Van de Reiscommissie

Na de zeer geslaagde midweek in september 2024, zochten we een nieuwe locatie. Het is Odoorn in Drenthe geworden van 22 tot en met 26 augustus 2025. Alle gegevens komen in de Bijsluiter van **april 2025**. U kunt zich, **vrijblijvend** nu alvast aanmelden. Stuur dan een mailtje naar e.m.hollander@live.nl of bel naar 036-5295374, dan sturen wij u de gegevens van de reis en het aanmeldingsformulier per mail zodra wij die hebben ontvangen.

Ook staat er een dagtocht naar Zeeland op het programma. **Zie pagina 11**. We verheugen ons op de uitstapjes en vragen u de Bijsluiter van maart, m.b.t. de reis naar Odoorn, in de gaten te houden. Wij zien u graag terug in de bus!

Jan en Elly Hollander

Felicities

HOE MEER KAARSJES

HOE GROTER

DE TAART

de oma
van

Loetje

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

Het Bestuur



Ledenmutaties

Als nieuwe leden mogen wij verwelkomen:
mevr. I. Fraaij.

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 mevr. P.J. Kreelekamp-Brilman en mevr. A.M.E. van der Meer-van der Maat, jarenlang een van onze bezorgers.

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

Het Bestuur

De ziekenboeg

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



De mens is een plofkip

125 kg €



Ik probeer af en toe wat actuele maatschappelijke ontwikkelingen onder de aandacht te brengen, niet al te zwaar maar gewoon interessant en menings-vormend.

Teun van de Keuken (u weet vast wel van 'de Keuringsdienst van Waarde') schreef een boekje met bovengenoemde titel.

De subtitel is: Hoe de voedingsindustrie ons ziek maakt.

Nou dat is weer zoiets, wat verandert de wereld toch snel. Ik moet dan ook denken aan vroeger (ook al ben ik nog niet zó oud), zeg de jaren '50-'70. Alles was nog in opbouw na de 2^e wereldoorlog. Gezinnen leefden zuinig, eten was gewoon de 'Hollandse pot'. Onbepakt eten of drinken was er niet bij! Eén fles limonadesiroop per week voor een heel gezin, en op = op. Gauw even voor je moeder een onsje gesneden kaas kopen bij de zuivelwinkel of kruidenier. Chips was iets nieuws en Coca-Cola werd geïntroduceerd. De kosten van de boodschappen werden opgeschreven door de winkelier en als het loon binnenkwam werd de rekening contant voldaan. Zo heeft u ook ongetwijfeld herinneringen aan die tijd. Mensen waren over het algemeen niet te zwaar, je zag zelden mensen met overgewicht en als dat wel zo was, dan was het meestal iemand met een stofwisselings- of erfelijke ziekte.

Teun van de Keuken laat ons zien dat de overvloed van nu en de toenemende druk van de voedingsindustrie ons ziek kan maken. Natuurlijk willen we genieten van lekker eten en sommige ouderen moeten flink eten om op gewicht te blijven. Maar we kunnen wel keuzes maken in wat we eten en wat gezond voor ons is. Echt voedsel met herkenbare ingrediënten heeft de afgelopen decennia grotendeels plaatsgemaakt voor zwaar bewerkt fabrieksvoer zonder enige voedingswaarde, dat zo aangenaam is van structuur en smaak dat we er geen genoeg van krijgen. Via uitgekende receptuur, slimme marketing en agressieve reclame mest de voedingsindustrie ons vet als plofkippen, met ziekte en hoge maatschappelijke kosten tot gevolg.

De fabrikanten zeggen dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor ons gedrag. Maar is dat wel zo?

In 'De mens is een plofkip' legt Teun van de Keuken de voedingsindustrie onder de loep en laat hij ons feilloos zien wat er misgaat. Maar hij biedt ons ook perspectief: met de juiste maatregelen is er een mooiere, lekkerder en gezondere toekomst mogelijk.

Wordt vervolgd

De mens is een plofkip

125 kg €

Hoe de voedingsindustrie ons ziek maakt
Teun van de Keuken

Ingrediënten:
zout, suiker, gluten, fructose, aroma, water, diëtmis,
keuringsstoffen (E174, E175), plantaardige olie, kunstmatige
smaakstoffen (E621, E640, E650), gehard palmvet.
Kan sporen van panda's bevatten.

Wim Kanis



In januari bespreken met onze leesclub het boek: “Jaag je ploeg over de botten van de doden” geschreven door de Poolse schrijfster Olga Tokarczuk. Een voor mij onbekende schrijfster, maar zij heeft haar sporen verdiend in de wereld van de literatuur. Zij kreeg in 2018 de Nobelprijs voor literatuur.

Het boek gaat over een oudere dame, de wat excentrieke zestiger Janina Duszegko die in een afgelegen dorpje in Polen woont. Janina is een bijzondere vrouw. Ze houdt er vele vreemde ideeën op na en leest de natuur en mensen via haar kennis over de stand van de sterren. Ze vertaalt poëzie van William Blake.

De titel van het boek is ook een citaat uit een gedicht van William Blake. En ze geeft les op het plaatselijke schooltje. Ze houdt de woningen van mensen in de gaten die alleen een paar weken in de zomer in het dorp wonen.

Haar liefde voor dieren is groot en haar haat tegen jagers nog groter. Als er in een paar maanden tijd verschillende lijken worden gevonden van mannen die allemaal lid zijn van de plaatselijke jagersvereniging, weet ze het zeker: de dieren vechten terug!

Het boek staat vol filosofie van deze opstandige vrouw en haar sobere leven. In de laatste 2 hoofdstukken besef je dat je als lezer niet goed opgelet hebt. Er is van alles tussen de regels gebeurd. Het einde is zeer verrassend. Ik vond het een prachtig boek!

U bent nog steeds welkom op de bijeenkomst van de leesclub. Aanmelden bij Corrie Kanis, via corrie.kanis@gmail.com of 036 5312760.

Weet u waar dit is in onze stad?



Stuur uw oplossing naar de redactie: L. Bernsteinstraat 1, 1311 KP Almere of mail naar ingeborg.korte@gmail.com

Oplossing Bijsluiter januari:

Niemand heeft de juiste oplossing ingestuurd van de foto die in de vorige Bijsluiter stond. De foto is genomen vanaf de Gooimeerdijk richting Gooi.

De Redactie

Weetjes over februari

Februari is de 2^{de} maand van het jaar in de Gregoriaanse kalender. Al van oudsher is februari de maand van feesten. Voor de Romeinen was het de maand van reiniging en boetedoening. Februus is de god van reiniging. En voor de Germanen was het de maand van de vruchtbaarheid.


Geboren in februari dan:

- * Is uw geboortesteen de amethyst, een kwartssoort die er is in schakeringen van lichtlila tot donkerpaars. De perfecte amethyst is dieppaars van kleur. De overlevering vertelt dat de amethyst bescherming biedt tegen vergiftiging.
- * Zijn er weer 2 geboortebloemen: viooltje en sleutelbloem. Viooltje staat voor trouw. De sleutelbloem of primula voor groei en hoop.
- * Heeft u een vriendelijk, gevoelig en empathisch karakter.
- * Bent u creatief en gezegend met veel gezond verstand.

Tot slot:

- * Is het 4 februari wereld kankerdag.
- * 7 februari is wereld truiendag
- * En op 8 februari is het de dag van het zelfvertrouwen
- * En natuurlijk is het op 14 februari Valentijnsdag.



 Senior-Live

Start nieuwe Windowscursus

In deze cursus leer je alle handelingen die je nodig hebt om handig en makkelijk met Windows om te kunnen gaan. Deze serie gaat uit van Windows 11. Mocht je niet zeker zijn of je een Windows 10 of 11 computer hebt, we kijken er graag samen naar. De enige vereiste om mee te doen is dat je een eigen Windows laptop hebt. De cursus bestaat uit 6 lessen. Je kunt ook een losse les volgen. Als je alle 5 lessen hebt gevolgd, kun je aan de herhalingsles 6 meedoen.

Duur: 6 weken
Start: februari of maart
Dag en tijdstip: elke donderdag van 10.00 tot 12.30
Kosten: €75 voor 6 lessen van 2,5 uur. Een losse les kost €15,-

www.senior-live.nl | 036 - 737 0422

Dagtocht naar Zeeland: zeehonden safari op 30 mei 2025

De Reiscommissie van KBO-Almere organiseert, in samenwerking met Eemland Reizen B.V., deze dagtocht naar Zeeland. In overleg met het bestuur krijgt u als KBO-lid een korting van € 7,50 zodat de prijs € 65,- wordt, **niet leden** betalen de Eemlandprijs van € 72,50.

Inschrijvingen dienen binnen te zijn vóór 30 april a.s. maar liefst zo spoedig mogelijk. Het verschuldigde bedrag moet worden overgemaakt op rekening: NL64 INGB 0004 6579 72 t.n.v. KBO Almere o.v.v. Zeehonden 2025. Uw inschrijving is definitief na ontvangst van het inschrijvingsformulier én de betaling. Dit formulier vindt u op pagina 13.

Programma in het kort:

Wij vertrekken vroeg vanaf Almere Buiten, het is een eind rijden naar Zierikzee. Onderweg koffie met gesorteerd gebak in Restaurant De Ruif. Na de koffiestop rijden wij door naar Zierikzee. Wij stappen hier op de boot, waar wij de lunch gebruiken: koffietafel met kroket. Deze boottocht duurt ongeveer 2 uur.

We varen langs de zandbanken van de Oosterschelde, waar een grote groep zeehonden is neergestreken. Op onze boottocht gaan wij uitgebreid deze prachtige dieren bekijken. Een unieke kans! Het is een prachtige dagtocht, waarbij we nog veel van Zeeland zullen zien waaronder de stormvloedkering en/of de Zeelandbrug. Na deze ongetwijfeld bijzondere dagtocht verwachten wij om 17.00u weer terug te zijn in Almere.



Opstapschema:

8.15 uur **Almere Buiten:** Torontoweg/New Yorkweg, bij de ingang van Gamma

8.30 uur **Almere Muziekwijk:** parkeerplaats bij station Muziekwijk, Bartokweg

8.45 uur **Almere Haven:** parkeerplaats aan de Schoolstraat t.o. nr. 42!

Wij zien u graag in de bus! Met een vriendelijke groet,

Jan en Elly Hollander, reiscommissie KBO-Almere

Noot van de redactie

Wilt u voor bovenstaande dagtocht ook gebruik kunnen maken van de mooie korting van ruim 10%, wordt dan lid van de Seniorenvereniging KBO-Almere en profiteer ook van de andere voordelen van het lidmaatschap zoals o.a.:

- * 11 x per jaar de gedrukte versie van het ONS magazine bij u in de bus
- * 12 x per jaar de ONS mailversie via uw e-mailadres
- * Deelname aan de maandelijkse, gratis toegankelijke ledenmiddagen
- * Collectiviteitskorting op de zorgpolis bij Zilveren Kruis
- * Korting bij rijbewijskeuringen 75+
- * Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte, etc. etc.

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



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

Dagtocht Zeehondensafari op 30 mei 2025

Naam en voorl.: heer/mevrouw	Naam en voorl.: 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 Introducté ja/nee	Lid KBO ja/nee Introducté ja/nee	
Rollator ja/nee	Rollator ja/nee	
Dieet:	Dieet:	
Opstapplaatsen:		
0 Buiten 8.15 uur Aankruisen wat van toepassing is	0 Muziekwijk 8.30uur Aankruisen wat van toepassing is	0 Haven 8.45 uur Aankruisen wat van toepassing is

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



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.

Wat de toekomst brengen moge

Inmiddels zijn we alweer in de tweede maand van het nieuwe jaar beland, waarbij veel herinneringen boven kwamen. Zo heb ik de afgelopen decembermaand vele malen gedacht aan de activiteiten waar ik gedurende 25 jaar als vrijwilliger aan heb mogen meewerken in het verzorgingshuis in Almere Buiten. Helaas kon ik daar dit jaar voor het eerst niet aan meedoen. Omdat het mij leuk lijkt 'even een blik te werpen achter de schermen' heb ik een stukje geschreven over een tijd waar ik in dankbaarheid op terugkijk.

Bijna direct na Sinterklaas gaan vrijwilligers op alle etages kerstbomen optuigen, zodat je bijna automatisch in de kerst sfeer beland. Samen met een of meer vrijwilligers, ben ik jarenlang met een platenspeler de verschillende afdelingen langs gegaan en liet dan kerstmuziek horen waarbij ik de mensen uitnodigde om mee te zingen.



Hoogtepunt was altijd weer het kerstprogramma in de grote zaal waar ik dan voor beeld (kerstfilmpjes op groot projectiescherm) en geluid zorgde.

Het waren mooie samenkomsten met wat nostalgie, waarbij er altijd wel één van de bewoners bereid was een kerstverhaal voor te dragen.

Gewoonlijk werd hier ook de eucharistie gevierd, waarin de pastoor van de Bonifatiuskerk voorging en elke vrijdag om half elf was de 'weeksluiting'. Dat was een korte kerkelijke samenkomst voor de bewoners van het zorgcentrum, met zang en een overweging waarbij in principe een geestelijke voorging. Ik werd ook ingeroosterd en was vrij in het bedenken over wat we gingen zingen en het maken van de overweging.

Nu zo aan het begin van het jaar geef ik u de tekst mee van het eerste couplet van het lied *Wat de toekomst brengen moge* dat ik, bij de weeksluiting met de bewoners van het verzorgingshuis, vele malen heb gezongen. Misschien wel aardig om het te lezen of te zingen, want het zegt alles wat we nodig hebben om vol vertrouwen het nieuwe jaar in te gaan en dit wens ik u toe.

Wim van Putten

*Wat de toekomst brengen moge
mij geleidt des Heeren hand
moedig sla ik dus de ogen
naar het onbekende land.
Leer mij volgen zonder vragen.
Vader, wat U doet is goed!
Leer mij slechts het heden dragen
met een rustig kalme moed.*

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	036 5491 003	Kerkgracht 41
Maaltijd bestellen, Thuis bezorgd.	06 14300 474	
Humanitas	036 539 7 040	www.humanitasalmere.nl
Leger des Heils Buurthuiskamer	036 5464 474	www.legerdesheils.nl/locatie/
Muziekwijk en Buiten	06 21888 986	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	Ma-woe-vrij tussen 11.30 en 12.30 uur
Steunpunt 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/spreekuur
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
10 feb.	Een speciale rondleiding langs het bijzondere kunstwerk van Théodore Strawinsky in de Bonifatiuskerk (zie ook pag. 6 van de Evenementencie.	14.00 - 16.00 uur Ontmoetingsruimte Bonifatiuskerk, Contrabasweg 239
10 mrt.	Algemene Ledenvergadering met aansluitend een demonstratie door een chocolatier	Bonifatiuskerk
14 april	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
12 mei	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
2 juni	LET OP Aangepaste datum i.v.m. Pinksteren op 9 juni	Bonifatiuskerk
<i>jul-aug</i>	<i>Activiteiten van Zomerschool voor Senioren Almere</i>	<i>Zie programmaboekje t.z.t.</i>
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 april, mei en juni dan houdt de Evenementencommissie zich van harte aanbevolen!

*Februari, voorbode van het nieuwe jaar,
Waar hoop ontwaakt en de natuur weer opleeft.
Al is de grond nog hard en wit, de lente komt weldra,
En aan de bomen beginnen knoppen te onthuiken.*

*De dagen lengen, de zon krijgt meer kracht,
En warmt de aarde voorzichtig op.
De vogels fluiten, een vrolijk, blij geluid,
En in ons hart ontstaat een nieuw verlangen.*



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