

*8 september
Ledenmiddag
BINGO*

14.00 - ca. 16 uur



kbo
Almere

Seniorenenvereniging KBO Almere



NIEUWSBRIEF
'DE BIJSLUITER'

35e JAARGANG september 2025

65+

Reis altijd
met **34%**
korting

Makkelijk met jouw **betaalpas**



- ✓ **Geldig in heel NL** als je met bus, tram of metro reist
- ✓ **Gratis**, slechts één keer activeren
- ✓ **Geen OV-chipkaart** meer nodig
- ✓ **Geen saldo** meer opladen

Weten hoe je deze korting aanzet?

allgobus.nl/leeftijdskorting



allGo

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:

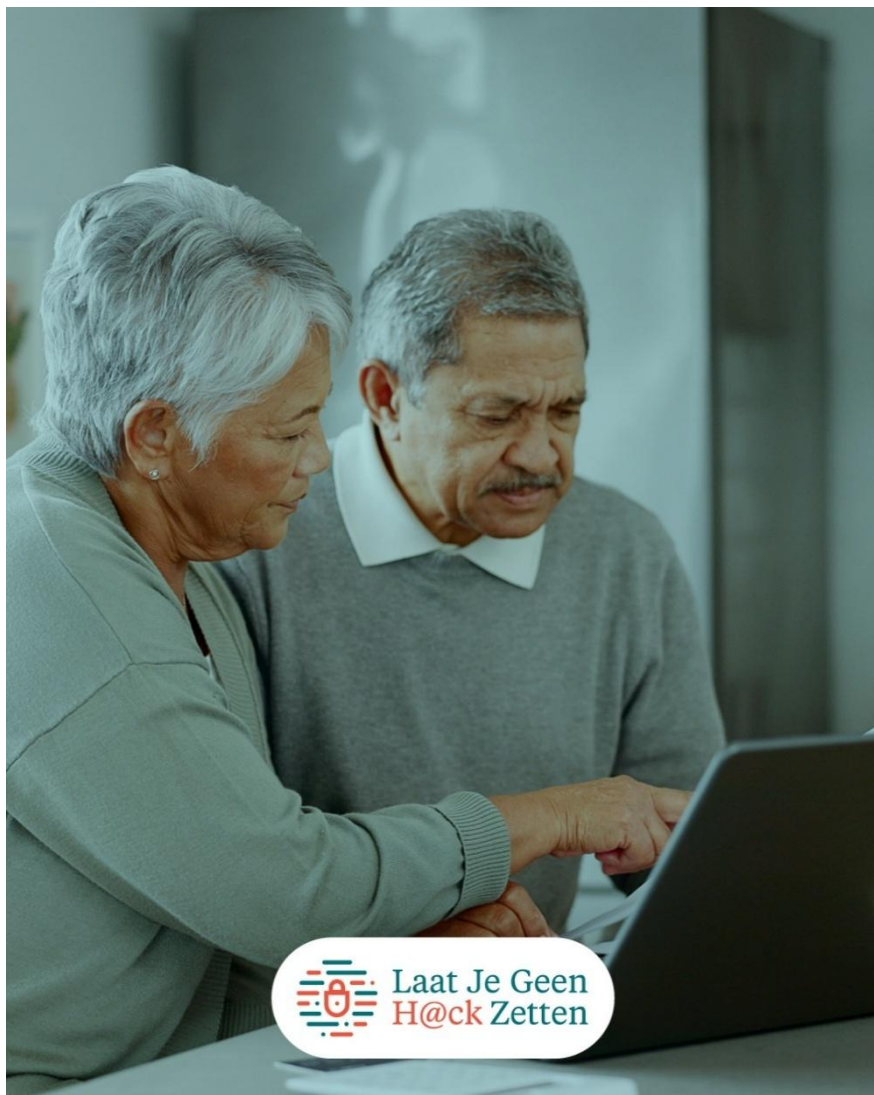
Dhr. W. van Putten, dhr. W. Kanis, mevr. C. Kanis en
mw. I.F.R. Korte (eindredacteur) 06 231 88 610

Kopij inleveren: uiterlijk **10 september 2025** voor de editie **oktober 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.

Deze keer op deze plek niet, zoals gewoonlijk, een gedicht maar een voor-aankondiging over het thema van de ledenmiddag op 10 november.

In de komende Bijsluiter zullen we hierover meer informatie geven. Wel heeft u alvast de gelegenheid om familie, vrienden kennissen en burens van deze middag op de hoogte te stellen en uit te nodigen om met u mee te komen. De middag wordt verzorgd door Senior-Live en is voor leden natuurlijk gratis en voor introducties vragen we een bijdrage van 5 euro.



Inhoudsopgave

5	Van de Voorzitter	13	Prinsjesdag
6	Van de Redactie	14	Agenda
7	Van de Evenementencie.	15	Groei en Bloei in Almere
8	ROCOV-F	16	Belangrijke telefoonnummers
9	Van de Leesclub	17	AI als slimme hulp voor senioren
9	Ledenmutaties	19	Puzzels
10	Weetjes over september	20	Evolutie van de schooltas
11	Burendag	21	Inschrijfformulier nieuw lid
11	Tips m.b.t. AIO		

Van de voorzitter

De dag dat ik dit voorwoord schrijf zou wel eens een hele bijzondere dag in de geschiedenis kunnen worden.

Het overleg in Alaska tussen de heren Trump en Poetin moet nog plaatsvinden en in ieder geval in Europa wachten we in spanning af wat het resultaat gaat worden. Laten we hopen dat eenieder zijn gezond verstand gebruikt.

Ook is het voor velen dezer dagen afzien wat het weer betreft: de tweede hittegolf van dit jaar is een feit! Zeker op regionaal Almeers niveau! Hopelijk lukt het u allemaal om deze periode goed door te komen.

Gelukkig hebben de activiteiten van de Zomerschool voor Senioren dit jaar allemaal door kunnen gaan en werden niet verstoord door regen of te hoge temperaturen. Hopelijk gaat dit ook gelden voor de leden die meegaan met onze Reiscommissie naar de Oringer Marke in Odoorn.

Doordat zij pas terugkomen op het moment dat deze Bijsluiter bij de drukker ligt, kunnen wij u pas in de komende Bijsluiter hiervan verslag doen.

Verder merken wij overal rondom ons heen dat politiek Nederland al volop bezig is met de komende Kamerverkiezingen eind oktober. Het zorgt ook al voor de nodige onrust doordat huidige Kamerleden ineens gaan wisselen van partij en er gestoeid moet worden met de accenten in het verkiezingsprogramma van de partijen. Via Senioren Netwerk Nederland proberen wij hierop invloed uit te oefenen en maken onze standpunten ten aanzien van ouderenbeleid kenbaar. We zullen de uiteindelijke programma's hierop ook gaan beoordelen en dat via ONS communiceren.

Voor nu: tot binnenkort op onze ledenmiddag op 8 september.

Ingeborg Korte

Van de Redactie

Met deze Bijsluiter zitten we alweer in het staartje van augustus en wij hopen dat uw zomermaanden prettig verlopen zijn. Wat het weer betreft is het dit jaar wel erg wisselend en had de zomer een lange aanloop. Nou 'over het weer gesproken' hier en daar was het goed mis. Zo was het begin augustus in Turkije plaatselijk 50 graden en dat is nog nooit voorgevallen, de Spanjaarden zeggen dat ze nog nooit zo'n hoge temperatuur hebben gemeten en er was een enorme hittegolf in Zuid-Frankrijk. En ook het tegenovergestelde gebeurde ... sneeuwval in augustus in Australië, terwijl daar in principe nooit sneeuw valt!



Zeer bijzonder was dat op 13 augustus Nederlandse stranden gehuld waren in een dikke laag mist door 'zeevlam'* en de temperatuur daalde tot rond de 20 graden. Terwijl het even verderop strakblauw en tegen de 30 graden liep.

Ja, van deze weersextremen zullen de kinderen die nu opgroeien, nog veel gaan meemaken.

Terugdenkende aan de afgelopen zomermaanden kunnen we concluderen, dat velen van u gebruik hebben gemaakt van de activiteiten die ook dit jaar weer werden georganiseerd door de Zomerschool voor Senioren Almere. Voor zowel de deelnemers als de thuisblijvers zijn op Facebook leuke foto's geplaatst, over wat men zoal aan inspirerende dingen heeft gedaan. Complimenten voor de 'begeleiders' die er veel vrije tijd in hebben gestoken om onze senioren een leuke zomer te bieden.

Helaas worden we veelvuldig via de pers geconfronteerd met vreselijk nieuws over de nog steeds voortdurende oorlogen. Triest nieuws en zeker daar waar de mensen verhongeren en gedood worden waarbij we ons afvragen hoe het mogelijk is, dat mensen elkaar dit aandoen. Wij kunnen niet veel anders doen dan daar waar mogelijk via inzamelingen e.d. de slachtoffers van deze oorlogen te ondersteunen.

En dan zijn we onderweg naar oktober met de a.s. verkiezingen voor een nieuwe Tweede Kamer. We hebben al het een en ander kunnen lezen waaronder speerpunten die tijdens deze verkiezingen zeker een rol gaan spelen.

De woningnood, het migratie /asielprobleem, de gezondheidszorg, de koopkracht, de armoede en de oorlogen/oorlogsdreigingen behoeven grote aandacht en een goed doordacht beleidsplan. Wij volgen het en wachten af, want het vertrouwen in de politici is behoorlijk gezakt. Dat wil zeggen, dat ze goed hun best moeten doen om het vertrouwen terug te winnen. En dan geen woorden, maar daden!!

En vervolgens hebben we volgend jaar ook weer de gemeenteraadsverkiezingen waar we als KBO-Almere ook onze stem willen laten horen en hiervoor een manifest voorbereiden. Wellicht is het ook mogelijk om, net als vier jaar geleden, een soort van verkiezingsdebat te organiseren.

Mocht u ons daarbij willen helpen of suggesties hebben, schroom niet om ons benaderen.

En wellicht ten overvloede zijn suggesties voor de ledenmiddagen en de viering van ons 40-jarig jubileum het komende jaar van harte welkom. Schroom niet. Kom met uw ideeën!!

Rest ons u een zonnige, rustige en fijne nazomermaand te wensen.

De Redactie

*** Noot van de redactie:**

Een zeevlam ontstaat wanneer warme lucht over het koudere zeewater stroomt en condenseert. Vervolgens ontstaat er een soort mistlaag waardoor het zicht beperkt wordt en de temperatuur ook nog eens daalt. De mist beperkt zich tot het strand waardoor er verderop niets aan de hand lijkt.



Van de Evenementencommissie

Een traditie die er in de afgelopen jaren bij ons is ingesleten, is dat we de eerste ledenmiddag na de zomervakantie een Bingo organiseren met ook deze keer weer mooie prijzen.

Voor leden van onze vereniging zijn entree en de Bingokaarten gratis en niet-leden betalen 5 euro en dat is incl. entree, koffie/thee en een drankje en de Bingokaarten.

U kunt dus gerust uw vriend(in), kennis en/of burens meenemen!

Voor de ledenmiddagen van oktober t/m december 2025 verwijzen wij u graag naar de 'Agenda'.



Ook bent u nog steeds van harte welkom op de 'crea-middag' elke donderdag van 14.00 tot 16.00 uur in de Toonladder aan de Carusostraat.

Ans van Koutrik

Bericht vanuit het ROCOV-F

Namens de Seniorenvereniging KBO-Flevoland/Almere ben ik lid van het Regionaal Overleg Consumenten Openbaar Vervoer in Flevoland (ROCOV-F). Dit is een adviescommissie van de provincie Flevoland. We bespreken de stand van zaken van het Openbaar Vervoer (OV) in de provincie en ook dus van het OV in Almere door AllGo.

De contacten met de NS verlopen niet zoals gewenst, de NS opereert landelijk en het is lastig voor de provincies om regelmatig met de NS te overleggen.

Over het busvervoer in Almere spreken we regelmatig met Keolis (de uitvoerder van AllGo). Ik vraag dan aandacht voor zaken die speciaal voor ouderen van belang zijn in het OV. Zo hebben we o.a. gesproken over het rijgedrag van de chauffeurs, de hulp bij in- en uitstappen van ouderen en mensen met een beperking. Ik reis zelf ook regelmatig met de bus en zie de laatste tijd wel wat verbetering hierin. Waarschijnlijk wordt er bij de opleiding van nieuwe chauffeurs nu meer aandacht besteed aan het reizen van ouderen.

Ook de netheid van de stoelen is onderwerp van gesprek en ook dat is verbeterd. Natuurlijk moet AllGo rekening houden met diverse groepen die gebruikmaken van het OV, kinderen, schooljeugd, studenten en forenzen.

In 2027 vindt er een nieuwe selectie plaats van een vervoerder voor de komende jaren. Hiervoor zijn wensen en criteria opgesteld door de gemeente Almere. Het wordt spannend wie uiteindelijk als winnaar uit de 'bus' komt. Natuurlijk is er veel aandacht voor de routes en de frequenties van de bussen.

Ook in 2026 gaan dingen veranderen in de routes van de bussen. We volgen dit nauwlettend en geven daar advies over. Zodat de wensen van de gebruikers van het OV meegenomen kunnen worden in de plannen.

Wat verder van belang is zijn natuurlijk de prijzen in het OV. Ouderen hebben nu nog een vaste korting wanneer zij met een persoonlijke OV-kaart reizen. Maar dat gaat waarschijnlijk ook veranderen. Dat is geen regionale maar een landelijke beslissing, dus weinig aan te doen. Daarmee zal het reizen voor ouderen duurder uit gaan vallen. Maar de 60+ Dalurenkaart blijft ook in 2026 van kracht in Almere. Voor € 25,- per maand kun je dan onbeperkt in Almere met de bus en ook nog reizen naar Amsterdam (Bijlmer Arena of Amstel-station). Dat is een aanrader! Het geeft je veel vrijheid om er iedere dag even op uit te gaan, naar de markt, als vrijwilliger ergens heen, naar het ziekenhuis of fysio, naar de film of bibliotheek of naar familie en kennissen. Dus ga even langs het servicepunt van AllGo bij het busstation in Almere Stad voor meer info hierover. Ik blijf mijn best doen om reizen met het OV voor ouderen aantrekkelijk te houden! Ik hoor graag van u!

Wim Kanis

Van de Leesclub



In september beginnen we weer met onze leesclub. We starten met een 'makkelijk' te lezen boek getiteld: 'De gouden jaren' geschreven door Annegreet van Bergen en gepubliceerd in 2014.

Het boek vertelt het verhaal van de naoorlogse groei die ons leven op alle fronten heeft veranderd. Het zijn niet alleen de eigen herinneringen en anekdotes maar ook die van anderen.

Zij heeft ervoor gekozen om de hoofdstukken in te delen naar onderwerp b.v. wonen, eten, kleding, opleiding etc. Dit leest prettig.

De wekelijkse teel werd een dagelijkse douche, het loonzakje werd een bankrekening. De vertrouwde beroepen verdwenen en er kwamen nieuwe voor in de plaats. Het boek staat vol herkenbare situaties en anekdotes en heel mooie foto's. Het laat zien hoe anders ons leven er 50 jaar geleden uitzag.

Voor 60-plussers is dit boek een feest van herkenning, want elke bladzijde en foto roept wel een glimlach op en een "oh ja zo was het". Een leuk boek!

U kunt zich opgeven voor onze leesclub bij Corrie Kanis via corrie.kanis@gmail.com of 036 5312760

Ledenmutaties

Al nieuwe leden mogen wij verwelkomen:

mevr. C.J.C. Schoelitsz en mevr. J. Rodriguez-Pereira.

Wij hopen dat u zich spoedig thuis zult voelen bij onze vereniging en ontmoeten u graag op de ledenmiddagen.



Een bericht van overlijden ontvingen wij van:
dhr. T. Richter Uitdenboogaardt, dhr. J.A. Valke en
mevr. C.N.W van Rees-Buijtenweg.

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

Het Bestuur

Felicitaties

HOE MEER KAARSJES

HOE GROTER

DE TAART

de oma
van
Loeje

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

Het Bestuur



Weetjes over september

September, ook wel de herfstmaand of fruitmaand genoemd, is de negende maand van het jaar in de Gregoriaanse kalender en heeft 30 dagen. De naam komt van het Latijnse woord septem wat zeven betekent. Het was in de Romeinse kalender de zevende maand van het jaar.

Geboren in september dan:

- * Is uw geboortesteen de saffier, een prachtige edelsteen. De steen is er in iedere kleur, behalve rood. De blauwe variant is het zeldzaamst en ook het duurst. De naam komt uit het Grieks: sappheiros wat blauw betekent. De saffier wordt gevonden in Thailand, India, Sri Lanka en Myanmar. De saffieren uit Indiaas Kasjmir zijn korenblauw en zij zijn van de beste kwaliteit en daarom ook het duurste. De saffier staat voor vriendschap en trouw.
- * Is uw geboortebloem de aster. Asters zijn stervormige bloemen. De naam komt dan ook van het Griekse woord voor ster: astra. De aster staat voor liefde, geduld, genegenheid en wijsheid.

Tot slot:

- * Zijn alle scholen in Nederland weer begonnen.
- * Is het op 16 september Prinsjesdag
- * Begint op 21 september de herfst en is het ook de internationale dag voor de vrede
- * En is het op 27 september Wereld Dovendag en Burendag

Corrie Kanis

Burendag

Burendag is een jaarlijks terugkerend feest dat je samen viert met je buren en de buurt. Dit jaar is dat op zaterdag 27 september. Het is dag waarop je gezellig samenkomt en waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt.

Buren van Nederland zijn positief over hun buurt en willen op Burendag graag de handen uit de mouwen steken, samen een gezellig kopje koffiedrinken of een buurtfeest vieren. Een kopje koffie is het begin van het leggen en versterken van contacten. Het Oranjefonds steunt sociale initiatieven en bevordert zo contact en verbinding tussen groepen mensen.

Maar ook hier geldt: zet zelf de eerste stap, nodig mensen uit voor een kopje koffie. Thuis zitten en afwachten is niet voldoende! Toon zelf initiatief als dit mogelijk is voor u.

**BIJ MIJ
IN DE STRAAT
HETEN WE
ALLEMAAL
BUREN**

Loesje

Algemene inkomensondersteuning ouderen (AIO)

In de huidige tijd komt het steeds vaker voor dat een AOW'er een onvolledige AOW heeft. Als de AOW + een eventueel klein pensioen) minder is dan de bijstandsnorm kan er aanvullende bijstand worden aangevraagd.

De AOW (+ evt. klein pensioen) wordt dan **aangevuld** tot bijstandsniveau. Hierover krijgt de AOW'er een brief van de SVB. Met daarin de informatie dat er mogelijk recht is op de AIO.

Deze AIO kan digitaal of via een in te vullen formulier worden aangevraagd.

Let op: als de AOW'er samenwoont met bijvoorbeeld zoon/ dochter of anders, telt het inkomen van de inwonende zoon/ dochter (medebewoners) niet mee voor het vaststellen van de (aanvullende) bijstand.

Wel is de 'kostendelersnorm' van toepassing (korting). Zie de informatie in de link: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bijstand/vraag-en-antwoord/hoe-hoog-is-mijn-bijstandsuitkering>

Bij het wijkteam of bij de Tomingroep heb ik al een aantal malen meegemaakt dat er niet (tijdig) op deze 'attenderingsbrief' van de SVB is gereageerd. Met duizenden euro's inkomensverlies waar recht op is.

Ingezonden door Piet Schakel

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

Prinsjesdag 2025



Ook dit jaar zal wederom op de derde dinsdag van september Prinsjesdag plaatsvinden. Het is de jaarlijks terugkerende Nederlandse traditie, stammend uit 1815, dat dan de Troonrede wordt voorgelezen in de Ridderzaal op het



Binnenhof. Voor die gelegenheid staat er in de Ridderzaal een heuse troon. Dit jaar is Prinsjesdag op 16 september en wordt de Troonrede, vanwege de renovatie van de Eerste en Tweede Kamer en het Binnenhof, in de Koninklijke Schouwburg te Den Haag gehouden.

Na de rijtoer door Den Haag, spreekt het staatshoofd in de Verenigde vergadering van de Staten-Generaal de Troonrede uit.

Onder u zullen er zeker zijn die in het verleden speciaal op Prinsjesdag naar Den Haag afreisden om een glimp van het koninklijke gezelschap op te vangen. Nu schat ik in dat velen niet meer naar Den Haag gaan maar al vroeg voor de televisie zitten om toch maar niets te hoeven missen.

Zo'n rijtoer c.q. 'parade' door Den Haag heeft natuurlijk wel wat, en zeker toen de Goude Koets nog meereed. Dit rijtuig, dat dateert uit 1898, was een geschenk van de Nederlandse bevolking maar wordt sinds 2015 niet meer ingezet op Prinsjesdag, vanwege de koloniale uitingen op het zijpaneel waarover 'ophef' is geweest.



In de Troonrede, die altijd begint met de woorden: 'Leden van de Staten-Generaal', wordt uiteengezet hoe het land ervoor staat en welke plannen de regering heeft voor het komende parlementaire jaar.

De tekst wordt in principe geschreven door de minister-president maar mag de koning de tekst zelf nog aanpassen? Wat de koning zelf aanpast aan de troonrede is in nevelen gehuld, maar toch weten we wel iets van die

verhouding. Zo overlegt de koning wel met de minister-president maar uiteindelijk heeft de premier het laatste woord. Een enkele keer maakte de Koning van de gelegenheid gebruik om 'n meer persoonlijk getinte opmerking te maken en dat was dan onder andere bij het noodlottig skiongeval van prins Friso in 2013. Het is gebruikelijk dat de Koning zich bij de gang naar de Ridderzaal laat vergezellen door familieleden en dat alle leden van Eerste en Tweede Kamer aanwezig zijn. Traditiegetrouw dragen de vrouwelijke leden van de Staten-Generaal, het kabinet en het Koninklijk Huis, vanwege deze bijzondere gelegenheid, opvallende hoeden, wat bekend staat als de 'hoedjesparade'.

Na het uitspreken van de Troonrede wordt door alle aanwezigen 'Leve de Koning' uitgeroepen.

Omdat alle drie de dochters van Willen-Alexander en Máxima inmiddels 18 jaar en ouder zijn, zullen zij wel wat extra aandacht van de televisieregisseur krijgen.

Ten slotte, aan het einde van de Prinsjesdag is er gewoonlijk en balkonscène met de Koninklijke familie die ons toezwaait. Maar, omdat ik geen mooie foto daarvan heb kunnen spotten, sluit ik af met een familiefoto, waar ze gezellig opstaan, inclusief het hondje. Rest mij u een prettige Prinsjesdag 2025 te wensen.



Wim van Putten

Om alvast te noteren: de geplande ledenmiddagen in 2025

Datum	Activiteit*	Tijd en Locatie
8 sept.	BINGO met leuke prijzen	14.00 – 16.00 Ontmoetingsruimte Bonifatiuskerk Contrabasweg 239
13 okt.	Lezing ‘Natuurgeluk’ door natuurfotograaf Yvette van den Berg	Bonifatiuskerk
10 nov.	Laat je geen h@ck zetten door Senior-Live	Bonifatiuskerk
8 dec.	Kerststukjes maken	Bonifatiuskerk
22 dec.	Kerstviering	Nog niet bekend
	2026	
12 jan.	Nieuwjaarsbijeenkomst	Bonifatiuskerk
9 feb.	VISIO	Bonifatiuskerk

* Wijzigingen voorbehouden

Heeft u nog een leuke suggestie voor de ledenmiddagen in 2026 dan houdt de Evenementencommissie zich van harte aanbevolen!

Groei en Bloei in Almere

De Zwarte Toorts



Soms word je verrast door een in de berm bloeiende Zwarte Toorts (*Verbascum Nigrum*).

Het is een intrigerende kruidachtige plant die 60-150 cm hoog kan worden, met fluweelachtige bladeren. Het is een overblijvende soort uit de Helmkruidfamilie.

Het is boeiend om het groeiverloop te volgen. Vanuit een compacte rozet in het vroege voorjaar ontwikkelt de plant zich tot majestueuze hoogte tegen de tijd dat de zomer aanbreekt.

De plant is met haar kaarsrechte, hoog opgaande slanke gele bloeistengels een krachtige blikvanger, in het midden van de zomer, maar ook na de bloei in de herfst tot in de winter. Hij valt op in bermen, in droge graslanden en op ruigten, zoals

dijken en soms komt hij ineens op in onze tuin, mensen zijn van mening dat de plant in iedere tuin thuishoort! De plant trekt ook bestuivende insecten aan.

In veel culturen is de Zwarte Toorts een symbool geweest van kracht en doorzettingsvermogen. Vroeger werd hij ook Koningskaars genoemd en was het een heilige plant, hij zou tovenarij afwenden. In de middeleeuwen gaf men de plant zijn koninklijke naam om de waardigheid te onderschrijven.

Maria wordt op schilderijen vaak afgebeeld met de koningskaars. Men hoefde slechts een zieke plek of lichaamsdeel aan te raken met de plant en te zeggen: "Onze Lieve Vrouwe gaat driemaal over het land. Zij draagt de Hemelbrand in haar hand". Hemelbrand was een andere naam voor de Koningskaars.

De bloempjes kunnen ook gebruikt worden om kleurstoffen van te maken.

Eigenlijk is de plant een tweejarige plant, maar hij gedraagt zich in onze tuinen als een vaste plant. Om de plant de kans te geven nieuwe zaailingen te produceren is het belangrijk om haar na de bloei te laten staan en nieuwe jonge plantjes niet te verwijderen. Zo kunnen we nog lang van deze mooie plant in onze tuinen genieten.



Wim Kanis

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 06 134 96 926	Ma-woe-vrij tussen 11.30 en 12.30 uur do. van 9.00 – 12.00 inloopspreekuur
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

Kunstmatige intelligentie: 'n Slimme Hulp voor Senioren

Kunstmatige intelligentie, oftewel AI, klinkt misschien ingewikkeld, maar het is eigenlijk al overal om ons heen en kan ons leven een stuk makkelijker en leuker maken. Het artikel uit Comp-Links legt uit hoe AI steeds slimmer wordt en hoe senioren er hun voordeel mee kunnen doen.

1. Communicatie en contact houden:

- * **Stemassistenten:** Denk aan de stem in uw telefoon of slimme speaker (zoals Google Assistant, Siri of Alexa). Die kunnen u helpen met het opzoeken van informatie, het versturen van berichten of het bellen van contacten, gewoon door ernaar te vragen.
- * **Automatische ondertitels:** Op videoplatforms zoals YouTube of bij online vergaderingen via Zoom kunnen ondertitels automatisch verschijnen, zodat u alles beter kunt volgen.
- * **Vertalingen:** Met vertaalapps zoals Google Translate kunt u teksten of gesproken woorden direct laten vertalen, handig als u reist of contact heeft met mensen die een andere taal spreken.
- * **Slimme e-mail:** AI helpt u ongewenste reclame (spam) en nepberichten (phishing) uit uw e-mail te filteren, zodat uw inbox schoner en veiliger blijft.

2. Gezondheid en welzijn:

- * **Slimme horloges:** Apparaten zoals de Fitbit of Apple Watch kunnen uw gezondheid in de gaten houden door bijvoorbeeld stappen te tellen, uw hartslag te meten en zelfs te waarschuwen bij een val.
- * **Medicijnherinneringen:** Apps zoals Medisafe sturen u een seintje wanneer het tijd is om uw medicijnen in te nemen.
- * **AI dokter-apps:** Apps zoals Ada kunnen helpen bij het analyseren van symptomen en adviseren of u contact moet opnemen met een arts. Dit is geen vervanging van de dokter, maar een handige eerste stap.
- * **Slimme gehoorapparaten:** Moderne gehoorapparaten passen zich automatisch aan verschillende geluiden aan, waardoor u bijvoorbeeld in een drukke omgeving beter kunt verstaan.

3. Veiligheid en zelfstandigheid:

- * **Slimme deurbellen:** Met een slimme deurbel (zoals Ring of Nest Hello) kunt u zien wie er voor de deur staat, zelfs als u niet thuis bent. Sommige hebben zelfs gezichtsherkenning.
- * **Valdetectie:** Bepaalde apparaten, zoals de Apple Watch, kunnen detecteren wanneer u valt en automatisch hulp inschakelen indien nodig.

- * **Slimme verlichting:** Lichten die aangaan wanneer u een kamer binnen-loopt (bv. van Philips Hue of Ikea TRÅDFRI) maken het huis veiliger.
- * **Slimme sloten:** U kunt uw deuren op afstand vergrendelen of ontgrendelen met een app op uw telefoon, wat zorgt voor extra veiligheid en gemak.

4. Financiën en administratie:

- * **Online bankieren:** AI helpt fraude te herkennen en te voorkomen bij uw online bankzaken.
- * **Herinneringen voor rekeningen:** Apps zoals Google Keep of Evernote kunnen u herinneren aan belangrijke rekeningen die betaald moeten worden.
- * **Documenten digitaliseren:** Met apps zoals Google Lens kunt u documenten scannen met uw telefoon en opslaan als digitale bestanden.
- * **Budgetbeheer:** Apps zoals YNAB of Grip helpen u overzicht te houden over uw uitgaven en inkomsten.

5. Vrije tijd en ontspanning:

- * **Persoonlijk entertainment:** Diensten als Netflix en YouTube gebruiken AI om u films, series of video's aan te bevelen die bij uw smaak passen.
- * **Hersentraining:** Er zijn veel quiz-apps (zoals Lumosity of Elevate) die uw hersenen op een leuke manier trainen.
- * **Tuinieren:** Apps zoals Planta kunnen u helpen bij het verzorgen van uw planten. U kunt zelfs een foto maken van een plant en de app vertelt u wat het is en hoe u ervoor moet zorgen.
- * **Digitale kunst en muziek:** AI maakt het mogelijk om op een eenvoudige manier zelf kunst te maken of muziek te componeren, zelfs als u geen ervaring heeft.
- * **Virtueel reizen:** Met tools zoals Google Earth VR kunt u vanuit huis de mooiste plekken van de wereld bezoeken.

Zoals u ziet, is kunstmatige intelligentie er om u te ondersteunen en uw dagelijkse leven makkelijker, veiliger en plezieriger te maken.

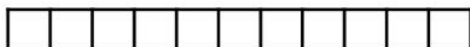
*De meeste mensen lopen zozeer het geluk achterna,
dat ze het voorbij lopen.*

(S. Kierkegaard)

PUZZELLEN

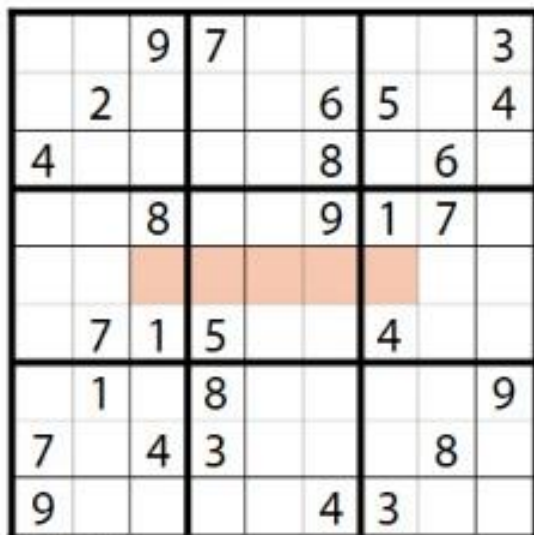


www.puzzelpro.nl



De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

ALDOOR
ARGUS
BOSMIER
BOSUI
DISCO
DORSER
ERRATA
GEEUW
GINDS
HEKSEN
HOOIKAAS
IERSE
KAARSJE
KANTON
KEITJE
KELDERBOX
KLIER
KOEST
KORPS
MESJE
POETS
POLIEP
SAXOFOON
SNOOD
VADER
VEENGEBIED
WAFEL
WANDSPREUK
WEGSLUKKEN
ZEDDAM



www.gokke.nl

Deze puzzel bestaat uit 9 blokken van 3x3 vakjes. Je vult de puzzel zo in dat in elk vakje een cijfer van 1 tot en met 9 komt te staan. Maar let op: in elke rij, elke kolom en elk blok komen de cijfers 1 tot en met 9 slechts één keer voor.

je kunt het!



De evolutie van de schooltas

Reis mee door de tijd en ontdek de verrassende geschiedenis van de schooltas! Van eenvoudige houten kistjes tot de hypermoderne rugzakken van nu, de schooltas heeft een bijzondere reis door gemaakt.

In de **17e eeuw** droegen kinderen geen tassen naar huis; hun schooltas was een **houten doos** die op school bleef. Vaak gemaakt van grenen of eikenhout, diende deze kist als lessenaar op de knieën. Binnenin? Een **lei en griffel**, misschien een enkel leerboekje. Soms zelfs gebruikt als sleetje in de winter!



Rond **1900**, met de komst van schoolbanken en huiswerk, deed de **leren schooltas** zijn intrede. Deze robuuste tassen, met stevige gespen en een handvat, waren duurzaam en konden generaties meegaan. Ze werden een symbool van degelijkheid en traditie.



Na de Tweede Wereldoorlog, rond **1945**, verscheen de **pukkel**, een **canvas schoudertas** geïnspireerd op de Amerikaanse bevrijders. Deze lichtere, flexibelere tas werd al snel populair. In de **jaren zestig en zeventig** diende de pukkel zelfs als canvas voor zelfexpressie, versierd met stickers en protestleuzen.

In de **jaren tachtig** brak de **rugzak** door. Met meer boeken en zwaardere spullen bleek de rugzak, gemaakt van **lichtgewicht materialen zoals nylon of polyester** en met twee schouderbanden, een ergonomische uitkomst. Vanaf toen was de rugzak niet meer weg te denken.



Vandaag de dag is de schooltas veel meer dan alleen een drager van boeken. Het is een verlengstuk van de persoonlijkheid van de student. Van felgekleurde rugzakken met grappige prints tot strakke laptoptassen en imitatie designertassen; de keuze is enorm. Ze zijn voorzien van speciale vakken voor

laptops, tablets, drinkflessen en zelfs ingebouwde USB-poorten voor het opladen van apparaten.

De moderne schooltas is lichtgewicht, ergonomisch ontworpen en biedt maximale functionaliteit.

De geschiedenis van de schooltas weerspiegelt maatschappelijke veranderingen en technologische vooruitgang. Van een simpel houten kistje tot een hypermoderne rugzak – de schooltas vertelt een verhaal van aanpassing, innovatie en het eeuwige streven naar kennis.

Ingeborg Korte

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 2025 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 hoeroplossingen,
maatwerk gehoorbescherming.

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

Thuis in Horen

Markt 102

1354 AZ Almere

06-4137 4136

info@thuisinhoren.nl

www.thuisinhoren.nl

