

9 februari
Ledenmiddag
14.00 - 16 uur



NIEUWSBRIEF
'DE BIJSLUITER'

36e JAARGANG februari 2026

Seniorenenvereniging KBO Almere

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
---------------------	---	--

Felicitaties:	mw. A. Knappe	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 **2026** 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, mw. M. Uneputty en
mw. I.F.R. Korte (eindredacteur) 06 231 88 610

Kopij inleveren: uiterlijk 10 februari **2026** voor de editie **maart 2026**
E-mail: voorzitter.kboalmere@gmail.com

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

Welkom Online

Wil je ontdekken hoe leuk en handig internet is?

Dan zijn onze Welkom Online workshops precies wat je zoekt!



Je leert hoe internet je dagelijks leven makkelijker en leuker maakt: van contact met familie tot het regelen van praktische zaken.

We behandelen thema's zoals de eerste stappen, gezondheid regelen, op internet zoeken, QR-code scannen, digitale veiligheid, online winkelen, AI en online leren.

Informatie voor de gratis lessen

Voor wie 65+, met of zonder digitale ervaring

Duur We bieden 10 thema workshops van 1,5 uur

Startdatum Maandag 2 maart van 13.30 tot 15.00 uur
daarna 10 keer op de maandag tot en met 18 mei

Benodigheden Je oefent tijdens de workshop met je eigen tablet, laptop en/of smartphone

Deelname is gratis

Meld je snel aan want er zijn een beperkt aantal plekken



Bel Willy van Senior-Live 036 737 04 22 of e-mail: contact@senior-live.nl



Inhoudsopgave

5	Van de Voorzitter	12	Onafhankelijke Cliëntondersteuner
6	Van de Redactie	14	Over Vasten en Onthouding
7	Van de Leesclub	15	Een Noodpakket aanleggen?
8	Van de Evenementencommissie	16	Belangrijke Telefoonnummers
9	Inschrijfformulier 20 april	17	Agenda
10	Verslag kerstlunch 22 dec.	17	Puzzelen
11	Van de Reiscommissie		
11	Ledenmutaties		

Van de voorzitter

2025 was opnieuw een jaar waarin technologie zich razendsnel ontwikkelde. Kunstmatige intelligentie, digitale veiligheid, nieuwe vormen van communicatie en slimme toepassingen in huis en onderweg zijn inmiddels niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven.

Helaas gaan deze veranderingen zo snel, dat zij door veel senioren niet meer zijn bij te benen. Als seniorenvereniging willen wij er daarom alert op zijn dat wij als ouderen mee kunnen blijven doen. En op 9 februari hebben we hiervoor een mooie gelegenheid als wij een aantal gemeenteraadsleden op bezoek krijgen.

Nu de eerste sneeuwkllokjes hun kopjes boven de grond steken, op vele plaatsen de narcissen al volop bloeien en de dagen merkbaar lengen, kijken we reikhalzend uit naar de lente. Het is een seizoen van hoop en nieuw leven, een contrast dat we dit jaar extra hard nodig lijken te hebben.

Als we om ons heen kijken, zien we een wereld die onrustig blijft. De conflicten ver weg laten ons niet onberoerd en ook in ons eigen land is het een tijd van verandering. In Den Haag wordt hard gewerkt aan de vorming van een nieuw kabinet; een proces dat ons als senioren direct raakt. Welke keuzes worden er gemaakt voor de zorg, onze pensioenen en de woningmarkt? Het zijn onzekere tijden, maar juist daarom is het zo belangrijk dat wij als KBO Almere een vuist maken en onze stem laten horen. Dat doen we onder andere tijdens onze komende ledenmiddag, waar we de lokale politiek kritisch bevragen op hun plannen voor de Almeerse ouderen.

Ondanks de grote wereldproblematiek en de politieke verschuivingen, is er binnen onze vereniging ook alle reden voor vreugde. We staan namelijk aan de vooravond van een prachtige mijlpaal: ons 40-jarig jubileum! Ik hoop van harte dat we deze mijlpaal met elkaar kunnen en mogen vieren op 9 maart en 20 april.

De komende maanden staan in het teken van ontmoeting. Of het nu gaat om de serieuze gesprekken over het seniorenbeleid, de bezinning in de veertigdagentijd of het feestelijke vooruitzicht van ons jubileum in Het Eksternest: we doen het samen.

Ik wens u een inspirerende lente toe. Laten we genieten van het (zon)licht dat weer terugkeert, zowel buiten als in het contact met elkaar.

Ingeborg Korte

Van de redactie

Na een spectaculaire oudjaarsavond en nieuwjaarsnacht, met heel veel en mooi (zwaar) vuurwerk, moesten we de dag erna constateren dat er ook veel gewonden waren gevallen door dit vuurwerk. Helaas lieten ook groepen mensen zich van hun slechte kant zien door rellen te veroorzaken en hulpverleners aan te vallen en te bestoken met vuurwerk. Hopelijk wordt daar eindelijk een keer een halt toe geroepen, want dit geweld leidt nergens toe en is onacceptabel.

Ondanks de kou op nieuwjaarsdag waren er ongeveer 500 mensen die regen en wind trotseerden om aan de 42^e editie van de Nieuwjaarsduik in Almere Haven deel te nemen.

En toen ... werd het twee dagen later echt winter. En het leek wel of tijden van weleer herleefden met behoorlijke sneeuwval, waardoor het dagelijkse leven aardig ontwricht werd. Het winterse weer zorgde niet alleen voor mooie plaatjes en winterpret, maar ook voor verkeershinder en gladde wegen. Hopelijk heeft, bij het uitkomen van deze Bijsluiter, het winterweer plaatsgemaakt voor wat aangenamere temperaturen, is de gladheid verdwenen en kunnen we het huis weer uit zonder gevaar op uitglijden en vallen.

Vanwege het wisselvallige en onbetrouwbare winterweer moest helaas de nieuwjaarsbijeenkomst worden afgelast. Ongetwijfeld heeft het bestuur deze beslissing na ampele overweging genomen en komt de chocolatier vast een volgende keer naar de ledenmiddag.

Verder start deze maand op 18 februari weer de veertigdagentijd die we zullen belichten evenals het al dan niet aanleggen van een noodpakket. Ook schenken wij deze maand aandacht aan de gemeenteraadsverkiezingen die op 18 maart worden gehouden. Zie ook pagina 8.

Met betrekking tot de viering van ons 40-jarig jubileum zal de Evenementencommissie alvast een tipje van de sluier oplichten op pagina 8.

In de vorige Bijsluiter is per ongeluk het plaatje op de puzzelpagina verschoven waardoor een deel van de tekst niet meer te lezen was. Daarom nu een herkansing op pagina 17.

De Redactie

Van de Leesclub

Recent heb ik het boek *De IJsmakers* gelezen, geschreven door Ernest van der Kwast. Deze schrijver brak in 2010 door met zijn roman *Mama Tandoori*; die genomineerd werd voor de NS-publieksprijs.



De IJsmakers is gebaseerd op het familie-verhaal van de familie Olivo en is gepubliceerd in 2015.

Helemaal in het noorden van Italië ligt de vallei van de ijsmakers: een tiental dorpjes dat al generaties lang gespecialiseerd is in het bereiden van ijs. Volgens Giuseppe Talamini is het er zelfs uitgevonden.

Zijn familie vertrekt elke lente naar de ijssalon Venezia in Rotterdam. In de winter keert de familie vier maanden terug naar hun dorpje Venas di Cadore in de bergen, daar komen ze bij van hun lange werkdagen in Rotterdam.

Het boek is in de ik-vorm geschreven: Giovanni Talamini vertelt het verhaal. Samen met zijn broer Luca wordt van hen verwacht dat zij de traditie voortzetten zowel in de ijsmakersfamilie als in de ijssalon.

Maar Giovanni besluit met deze traditie te breken. Hij houdt van poëzie en wordt directeur van een belangrijk poëziefestival. Dit besluit verslechtert de relatie met zijn broer Luca zo erg dat ze zelfs jaren bijna niet meer met elkaar spreken. Luca is getrouwd met het mooiste meisje uit het dorp Sophia. Hij ontdekt dat hij onvruchtbaar is en hij bedenkt een mogelijkheid om toch een kind te krijgen: hij vraagt Giovanni om Sophia zwanger te maken. Dit gebeurt allemaal in het geheim en negen maanden later wordt Giuseppe geboren. Een bizarre situatie.

Er zijn twee verhaallijnen in dit boek, het ene verhaal gaat over de eerste ijsmaker Giuseppe, de betovergrootvader van de broers, welk verhaal zich voornamelijk afspeelt in Italië. En de tweede verhaallijn volgt de geschiedenis van de twee broers in Italië maar ook in Rotterdam.

De thema's van dit boek zijn de familierelaties en het breken met tradities. Het is een makkelijk te lezen boek, een roman over familiebanden en hoe moeilijk deze soms zijn. Daarnaast gaat het over de poëzie van het ijs maken en de ijzingwekkende kracht van de poëzie. Ik vond het een mooi boek.

Door omstandigheden is er even geen leesclub, maar u kunt zich nog altijd aanmelden. Voor meer informatie: corrie.kanis@gmail.com
of bel even 036 5312760.

Corrie Kanis

Van de Evenementencommissie

Terugkijkend op de afgelopen tijd voor wat betreft de activiteiten hebben we begin december weer een gezellige middag gehad met het maken van kerststukjes. En wat waren ze weer origineel en mooi.

Vervolgens gingen we maandag 22 december op weg naar Putten voor een goed verzorgde warme lunch. Het leek meer op een viergangendiner en de reacties waren lovend.



Helaas moest de ledenmiddag van januari gecancelld worden wegens de verwachte winterse weersomstandigheden. We kozen voor 'veiligheid voor alles!'

De komende ledenmiddag staat in het teken van de gemeenteraadsverkiezingen.

We hebben een aantal politieke partijen uitgenodigd om ons deelgenoot te maken van hun ideeën met betrekking tot het gemeentelijke seniorenbeleid. De uitnodiging ging vergezeld van een aantal speerpunten die wij als KBO erg belangrijk vinden en in de verkiezingsprogramma's terug willen zien.

Inmiddels hebben een redelijk aantal partijen te kennen gegeven om op de uitnodiging in te gaan. Aan de hand van stellingen zal het debat gevoerd worden en zal er interactie met de aanwezigen kunnen zijn over de diverse politieke standpunten.

Dus volop gelegenheid om uw stem nu al te laten horen en straks in het stembokje een overwogen keus te maken. Ook andere geïnteresseerden in uw omgeving zijn van harte welkom.

We hebben mevrouw Sietske van Oogen bereid gevonden om de gesprekken tijdens deze bijeenkomst in goede banen te leiden.

En dan alvast wat informatie over ons 40-jarig jubileum.

Inmiddels is de jubileumcommissie, bestaande uit de vier bestuursleden samen met mevr. Schoelitzs en mevr. Van Teeffelen, hard aan het werk.

De commissie stelt zich voor om het jubileum in twee delen te vieren en wel op 9 maart in combinatie met de Algemene Ledenvergadering en op 20 april een feestelijke bijeenkomst in Het Eksternest.

De ALV op 9 maart zal worden voorafgegaan door een eucharistieviering met muzikale omlijsting door het zangkoor That's Live, vervolgens een lunch, dan de ALV met als afsluiting het traditionele rondje Bingo.

Op 20 april zullen we in Het Eksternest na de koffie en een wat officieel gedeelte, een gevarieerde lunch voorgeschoteld krijgen en, wegens groot succes eerder bij ons, een muzikaal optreden van Dick Raat.

Voor deze middag wordt een kleine bijdrage gevraagd van 15 euro. Het inschrijfformulier vindt u onderstaand.

Wij verheugen ons er nu al op samen met u dit jubileum te kunnen vieren.

Ans van Koutrik

INSCHRIJFFORMULIER 40-jarig Jubileum

Maandag 20 april 2026 in Het Eksternest

Naam: hr./mevr.	Naam: hr./mevr.
Straat en huisnummer:	Straat en huisnummer:
Postcode:	Postcode:
Telefoonnummer:	Telefoonnummer:
Mobiele nummer:	Mobiele nummer:
Lid KBO ja/nee	Lid KBO ja/nee
Dieetwens:	Dieetwens:

Formulier graag opsturen tot uiterlijk 15 maart 2026 naar:

J.L. Hollander, Guadeloupestraat 26, 1339 ME Almere

j.l.hollander@kpnmail.nl of e.m.hollander@live.nl

Wij vragen van u een kleine bijdrage van 15 euro.

Zodra uw betaling naar NL64INGB0004 657972 t.n.v. KBO Almere is ontvangen, geldt uw inschrijving als definitief.

NB

***Bij deze inschrijving geldt: wie het eerst komt, die het eerst maalt.
Dus wacht niet te lang met het insturen van het formulier en
het overmaken van de 15 euro.***

Kort verslag van de bustocht met kerstlunch

Gelijk toen we op onze eerste opstapplaats in Almere Buiten aankwamen, werden we door Elly Hollander met een warme glimlach verwelkomd. Zij was blij dat iedereen op tijd aanwezig was, zodat de bus meteen kon vertrekken. Wat al gauw opviel was dat, de voor velen van ons bekende, chauffeur Wilma er niet alleen veel 'zin in had', maar ook de 12 meter lange touringcar zonder veel moeite door de smalle straten in Almere Haven wist te laveren.

Na de tweede stop in Muziekwijk en de derde stop in Haven gingen we op weg naar Putten, een tocht die leidde als een toeristische route door de Flevopolder.

Later op de Veluwe was het ook nog eens extra genieten van alle kerstversieringen en verlichting aan de prachtige buitenhuizen met hier en daar, niet één, niet twee maar zelfs drie kerstbomen in de tuin!



In het restaurant De Aker aangekomen hadden we een eigen zaaltje, alwaar een gezellige kerstsfeer heerste met tafels gedekt voor zes personen. Als verrassing lag er, namens het bestuur van de KBO, bij elk bord een leuke kerstattentie, als blijvende herinnering.

Nadat we door Elly Hollander waren verwelkomd, werden we van koffie of thee voorzien en toen daarna de drankjes rondgingen, kwamen de tongen los en was er sprake van een zeer gezellige sfeer. Dat ze in restaurant De Aker weten wat lekker eten is, hebben we mogen ervaren.

Immers: we zouden gaan voor een lunch, maar naar mijn ervaring en uit de opmerkingen die ik opving, leek het meer op een uitstekend verzorgd viergangendiner.

Na een kleine twee uur werd de lunch afgesloten met een eigentijds kerstverhaal dat werd voorgelezen door de voorzitter. Nadat nog gesmuld was van het dessert, maakte iedereen zich langzaamaan weer gereed voor de terugtocht.

Vanaf deze plaats wil ik, mede namens alle deelnemers, de complimenten overbrengen aan degenen die deze dag hebben voorbereid. We hebben er zeer van genoten!

Wim van Putten

Van de Reiscommissie

Voor dit jaar zijn we druk aan de slag geweest om een mooie reis voor u uit te zoeken.

Van 31 augustus tot 4 september 2026 hebben wij een reservering gemaakt in Hotel am Wald in Stadtkyll (Duitsland).

We geven u alvast wat informatie vooraf.



Het is een vol programma waarbij we op 31 augustus om 10 uur vanuit Almere vertrekken en op 4 september om ongeveer half vier weer terug zijn. De prijs is inclusief koffie en thee gedurende de hele dag en vanaf 17.00 tot 23.00 uur zijn ook de andere drankjes gratis (bier, wijn, fris, koffie en thee).

De prijs van dit all-in arrangement bedraagt € 689,- p.p. bij een bezetting van twee personen op één kamer. De toeslag voor een éénpersoonskamer is € 80,-. Introducties betalen € 20,- extra.

In de Bijsluiter van maart komt het inschrijfformulier, daarin staan ook alle details zoals het programma, de voorwaarden, vertrekplaatsen, etc. Zelf zijn wij al erg enthousiast over deze reis, dus van harte aanbevolen.

Jan en Elly Hollander

Ledenmutaties

Als nieuw lid mogen wij verwelkomen mevrouw S.J. Gilissen-Mol. Wij hopen u spoedig op een van onze ledenmiddagen persoonlijk te mogen begroeten.



Een bericht van overlijden ontvingen wij van:

Herinneringen
verbinden
wat het oog
niet meer ziet



Mevrouw M. Krol-Voogel en mevrouw H. van Kempen-Schoenmaker.

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

Het Bestuur

Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)



Zoals u wellicht weet is KBO-Almere al jaren convenantpartner van OCO Almere. Wij, Ingeborg Korte en Elly Hollander, werken namens de KBO voor onze leden in dit convenant. U heeft het wellicht al eerder gehoord, maar nog steeds blijkt OCO Almere nog niet erg bekend bij de inwoners van Almere.

Er zijn 15 convenantpartners, die in principe voor hun eigen doelgroep en achterban werken. Zo krijgen wij vanuit het team OCO Almere inwoners naar ons toe verwezen die meestal al wat ouder zijn.

Met name willen wij ook graag werken voor onze eigen leden.

Dus mocht u een vraag of probleem hebben waarmee u zit, dan kunt u OCO Almere bellen; tel.nr. 036 200 21 58. U kunt dan naar ons vragen, maar u kunt ons ook rechtstreeks bellen, dan melden wij u aan bij OCO Almere.

De hulpvraag kan dus van alles zijn, van aanvraag voor taxivervoer, trapliften, huishoudelijke hulp tot PGB en nog veel meer andere vragen.

We hopen dat wij u daarbij kunnen helpen en doen dan ook onze uiterste best om samen met u oplossingen te vinden.

We zijn er overigens niet alleen voor leden, maar ook voor uw buurvrouw of vriendin, wel woonachtig in Almere.

Heeft u een vraag? Schroom niet ons te bellen, wij staan voor u klaar.

Namens OCO Almere/KBO, Ingeborg Korte en Elly Hollander



Felicitaties

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.



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

Over vasten en onthouding

Regelmatig hoor je de opmerking 'wat gaat de tijd toch snel' en als wij ons dan bedenken dat de kerstdagen nog maar net achter ons liggen en op 18 februari de veertigdagentijd alweer begint, dan klopt die uitspraak wel. Echter de veertigdagentijd en het vasten zegt menig katholiek niet zoveel meer.

Wellicht komt dit doordat we niet zo gevoelig zijn voor het 'boete moeten doen en aflaten verdienen' waar immers 'het askruisje, de biecht en het vastentrommeltje' dé hulpmiddelen voor waren.

Kijk ik naar onze 'medelanders' die de islam belijden en ook een vastentijd kennen, de Ramadan, dan houden zij zich over het algemeen strikt aan de reeds lang bestaande (streng) regels. En vooral het niet eten tussen zonsopkomst en zonsondergang lijkt mij een opgave, terwijl er toch gewoon gewerkt wordt en soms zware inspanningen verricht moeten worden. Ik heb altijd veel respect voor de manier waarop zij hun vastentijd beleven en heb bewondering voor hun doorzettingsvermogen hierbij.

Toch zijn er veel christenen die de veertigdagentijd op hun eigen manier invullen; een manier die meer past bij hun eigen levensstijl. Zij kiezen ervoor om bijvoorbeeld veertig dagen geen alcohol te drinken, niet te roken, minder digitaal bezig te zijn of soberder te eten.

Anderzijds is er, en niet alleen onder de katholieken, veel publieke belangstelling voor religieuze cultuur als de film en musical Jezus Christ Superstar, The Passion en de Passiespelen van Tegelen, waarin het lijdensverhaal van Jezus wordt uitgebeeld of verfilmd.

En zo lijkt iedereen de vasten- c.q. veertigdagentijd op zijn of haar eigen manier te beleven en in te vullen. Maar in alle gevallen eindigt deze tijd in een feest en of dat feest nu Pasen of Suikerfeest genoemd wordt maakt eigenlijk niet uit. Het zijn feestdagen die we vaak met familie en vrienden willen vieren en lekker eten.

Ik wens u een inspirerende en zinvolle tijd toe op weg naar Pasen.

Wim van Putten



Een noodpakket aanleggen?

De wereld kent veel conflictgebieden; in Nederland gaat alle aandacht naar Rusland/Oekraïne en Israël/Hamas in Gaza.

De hoogste baas van de NAVO waarschuwde, dat een conflict op de schaal van WOII voor de deur staat. De Nederlandse regering deelt deze mening en heeft iedere Nederlander uitgebreid informatiemateriaal toegestuurd. Wij dienen ons voor te bereiden.

Toch vraagt menigene zich af of de angst die hierdoor ontstaat terecht is. Hoewel die angst voor veel mensen aanleiding is om een noodpakket aan te schaffen, zijn er ook tegenstrijdige geluiden.

Enige maanden geleden heb ik even mogen 'proefdraaien' toen ik op een vrijdagmiddag achter mijn computer zat vanwege een spoedklus en opeens mijn computer uitviel. Tot overmaat van ramp viel opeens ook de stroom uit.

Ik belde de betreffende instanties, de elektra was na een paar uur verholpen, maar het digitale probleem bleek een regioprobleem te zijn en niet direct oplosbaar. Om mijn werk toch nog op tijd af te krijgen moest ik een andere locatie zoeken.



Het is raar, maar zonder digitale bereikbaarheid is er geen televisie, geen radio en ook geen telefoonverkeer. Het was stil in huis en ik was even de weg kwijt. Behalve lezen, sporten en muziek maken ben ik met mijn buurvrouw gaan wandelen en ben ik naar de bioscoop geweest. Ook ging ik vroeg naar bed en na een paar dagen raak je eraan gewend. Ik vond de stilte in huis wel aangenaam en genoot er zelfs van.

Na iets meer dan een week deed alles het weer. Ik zette de televisie aan, maar ook direct uit, want ik schrok van het lawaai, hetzelfde gold voor de radio en de telefoon. Zo'n leven zonder al deze communicatiemiddelen is lang zo gek nog niet.

Deze korte 'proefperiode' zette mij aan het denken. Moet ik nu wel of niet een noodpakket voor 72 uur aanschaffen. Flessen water en batterijen heb ik altijd genoeg in huis. Een radio zou goed zijn, maar ik behoor eigenlijk tot de critici die de waarschuwing overdreven vinden en denken dat het niet zo'n vaart zal lopen.

Je hele leven bestaat uit keuzes maken en maak ik wel de juiste keuze? Moet ik mij voorbereiden op een hybride of een conventionele oorlogsvoering? En duurt zo'n oorlog slechts drie dagen (72 uur)?

Maartje Uneputty

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, wegwijz 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 ClientOndersteuning)	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
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/ 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 2026

Datum	Activiteit*	Tijd en Locatie
9 feb.	KBO Speerpunten voorleggen aan politieke partijen	14.00 - 16.00 Bonifatiuskerk Contrabasweg 239
9 mrt.	Algemene Ledenvergadering	Bonifatiuskerk
20 apr.	Viering 40 jaar KBO Almere	Het Eksternest
11 mei	VISIO (onder voorbehoud)	Bonifatiuskerk
8 juni	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
13 juli	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
7 sept.	BINGO	Bonifatiuskerk
12 okt.	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
9 nov.	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
14 dec.	Kerstdagtocht	NNB

* Wijzigingen voorbehouden

Puzzeluurtje

Kerstpuzzel

Streep de woorden weg en vind de oplossing

G	G	V	R	O	L	D	O	N	K	E	R
D	E	C	E	M	B	E	R	P	I	E	K
W	B	Z	K	E	I	S	L	E	E	J	E
I	O	N	E	G	N	I	N	O	K	B	E
E	O	K	R	L	C	G	K	E	B	Z	K
R	R	K	S	H	L	E	E	I	E	A	E
O	T	S	T	E	R	I	R	L	A	U	R
O	E	J	S	S	D	K	G	R	E	S	W
K	E	T	T	U	T	F	S	H	E	N	E
S	A	M	O	O	B	T	S	R	E	K	S
L	I	G	L	T	F	A	M	I	L	I	E
S	R	E	D	R	E	H	R	E	N	I	D

DECEMBER

DINER

DONKER

ENGELN

EZEL

FAMILIE

GEBOORTE

GEZELLIGHEID

GOUD

HERDERS

KAARS

KERSTBOOM

KERSTMIS

KERSTSTOL

KONINGEN

KRIBBE

LICHTJES

PIEK

SLEE

SNEEUW

STAL

STER

WIEROOK





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

