

*8 september
Ledenmiddag*

14.00 - ca. 16 uur



kbo
Almere

Seniorenenvereniging KBO Almere



NIEUWSBRIEF 'DE BIJSLUITER'

35e JAARGANG juli-augustus 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 **12 augustus 2025** voor de editie **september 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.

Pluk de dag

Geluk ligt ook in kleine dingen;
een vogel, een bloem, een blijde lach;
een vrolijk lied, dat je hoort zingen:
een vlinder, opeen zomerdag...

Momenten met een gouden rand;
de liefde, die je teder kust...
de warmte van een kinderhand,
die veilig in de jouwe rust...

Pluk de dag ... geniet het leven,
zoals God het aan je geeft...
Bedenk bij alles wat je mag beleven,
dat "geluk" in kleine dingen leeft.

Anne Rijken (uit: Het mooiste bouquet)

Inhoudsopgave

5	Van de Voorzitter	15	Groei en Bloei in Almere
6	Van de Redactie	16	Belangrijke telefoonnummers
7	Van de Evenementencie.	18	Zomerzorgen ...
7	Mijn Handwerkcluppie	20	De Schoor
8	Van de Leesclub	21	Een engeltje op je schouder
9	Felicities en weetjes over juli	22	Agenda 2025
10	Van de Reiscommissie	23	Puzzel
11	Ingezonden Tip	24	Hoe houdt je grip op algoritmes op internet en sociale media?
11	ONS-mailmagazine		
12	Paus Leo XIV	25	inschrijfformulier nieuw lid
13	Technologie is overal		

Van de voorzitter

Deze keer een extra dikke Bijsluiter in verband met het zomerreces. De volgende editie verschijnt eind augustus weer. Als de we de voorspellingen mogen geloven dan wacht ons een mooie en warme zomer, maar in ons land weet je dat nooit zeker en hopen dat die vooruitzichten ook bewaarheid worden.

Het zou voor de activiteiten van de Zomerschool voor Senioren natuurlijk heel goed uitkomen en daar stromen de inschrijvingen van ook KBO-leden al binnen. We zullen elkaar daardoor ook in de vakantiemaanden regelmatig treffen en dat het elkaar ontmoeten erg belangrijk is moge blijken uit het artikel op pagina 18 dat gaat voor 'zomereenzaamheid'. Dat blijkt een serieus probleem te zijn waar al redelijk wat onderzoek naar is gedaan.

De ledenmiddagen van de KBO mogen dan wel stilliggen, achter de schermen gaan we wel door met voorbereidingen voor de herfst- en wintermaanden en ook voor het komend jaar als we ons 40-jarig jubileum vieren. Mocht u daar ideeën over hebben dan horen wij die graag. En alles is welkom.

Bovendien zijn er volgend jaar weer gemeenteraadsverkiezingen waar we als KBO-Almere ook onze stem willen laten horen en hiervoor een manifest willen voorbereiden en mogelijk, net als vier jaar geleden, een soort van verkiezings-debat willen organiseren. Mocht u ons daarbij willen helpen of suggesties hebben, schroom niet om ons benaderen

Rest mij u zonnige, rustige en fijne zomermaanden te wensen en tot september.

Ingeborg Korte

Van de Redactie

Via de kranten hebben we kunnen vernemen dat vliegveld Lelystad wellicht standplaats wordt van de nieuwe F-35 (opvolger van de F-16) die minder lawaai geeft. Zowel de burgemeester van Lelystad als degenen die over dit voornemen gaan, zien de vergunning hiervoor graag aangevuld met een toestemming voor vakantievluchten.

De meningen zijn echter verdeeld. We wachten het af.

Op dinsdag 3 juni is het kabinet Schoof 1 gevallen. De heer Wilders van de PVV heeft 'de stekker eruit getrokken' en dat is hem niet in dank afgenomen. Evenals op 2 juli 2024 was ook nu weer het asielprobleem het struikelblok. Met als gevolg dat wij in vijf jaar tijd voor de derde keer naar de stembus moeten. Al die tijd blijven de problemen van burgers liggen. Dat mogen de dames en heren politici zich aanrekenen.

En nu maar afwachten in hoeverre het demissionaire kabinet van de Tweede Kamer nog ruimte krijgt om te werken aan de andere problemen als klimaat, woningnood, schade aan woningen in Groningen en toeslagenaffaire.

Stemadvies kunnen en mogen wij u niet geven, maar maak op 29 oktober in ieder geval gebruik van uw stemrecht!

Een goed idee van minister Mona Keizer was het om wettelijk te gaan regelen dat er meer mogelijkheden zouden komen om permanent in je vakantiehuis te wonen. En ook een landelijke regeling voor een zgn. 'zorgwoning' in de tuin zou minder gemeentelijke willekeur geven. We zijn benieuwd hoe ook dit zich verder ontwikkelt.

Ook voor bestuur en redactie is het nu even vakantie en verschijnt de volgende Bijsluiter eind augustus. De eerstvolgende ledenmiddag is dan weer op 8 september, onze traditionele Bingo!

Dat hoeft echter niet te betekenen dat er geen leuke activiteiten zijn in de zomervakantie.

Bij de vorige Bijsluiter zat het programmaboekje van de Zomerschool voor Senioren gevoegd en wij denken dat er voor iedereen wel iets leuks bij zit.

Voorkom dus dat u 'slachtoffer' wordt van 'zomereenzaamheid'. We hebben hier een apart artikeltje aan gewijd; zie pagina 18.

De Redactie

Van de Evenementencommissie

De ledenmiddag op 2 juni werd opgeluisterd door een muzikaal optreden van het Westfries Collectief. De performer Jan Steens, die jarenlang met de inmiddels overleden Kees Stet optrad, werd begeleid door Jan Dijk die muziek en geluid verzorgde.

Door zijn conferences en moppen die hij in het Westfries ten gehore bracht, had hij al snel de lachers op zijn hand.

Deze werden afgewisseld met wat bekende liedjes. Al met al weer een gezellige middag met elkaar.

De komende maanden juli en augustus gaan wij met 'zomerreces' en munt u volop genieten van het aanbod van de Zomerschool voor Senioren Almere.

En dan gaan we in september weer van start met onze traditionele Bingo. Deze keer gaan we weer ons best doen om leuke prijzen voor u uit te zoeken.

Dus kom dan gezellig meedoen. Toegang en bingo kaarten zijn gratis!

Fijne zomermaanden en tot 8 september

Ans van Koutrik

Mijn handwerkcluppie

Na een oproep om wol voor de handwerkclub van de Toonladder kregen we een behoorlijke respons. Hartelijk dank daarvoor!

De dames zijn inmiddels druk aan het haken en breien om van die bollen wol kussentjes te maken voor de nieuwe tuinstoelen. Dit doen zij onder meer tijdens de gezellige handwerkmiddag in de 'Huiskamer' van het zorgcentrum de Toonladder in Muziekwijk. Maar ook staat het vrij om met een eigen handwerk bezig te zijn.

Mocht u het leuk vinden om daar ook aan mee te doen en een leuke middag te hebben dan bent u **elke donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur** van harte welkom en u hoeft echt niet in de Toonladder zelf te wonen. Deze activiteit staat open voor iedereen. Ook blijft wol altijd zeer welkom.

Ans van Koutrik



Van de Leesclub



Deze keer neem ik een historische roman onder de loop: De Heks van Limbricht geschreven door Susan Smit. Het boek verscheen in 2021.

Het gaat over Entgen Luyen. Tijdens haar gevangenschap denkt zij terug aan het verleden en haar dagelijkse leven in Limbricht, een dorp in de buurt van Sittard. Entgen luistert en kijkt

naar de natuur. Ze kan het weer voorspellen en helpt zieke mensen in het dorp met kruiden. Ze trouwt met Jacob Bovendeert en na een jaar wordt hun dochter geboren. Entgen gaat haar eigen gang. Ze onderhandelt met mannen over prijzen van vee etc. en gaat soms alleen in de kroeg een biertje drinken. Als zieke mensen kruiden van haar krijgen en toch overlijden, of als een oude zieke koe toch doodgaat na haar behandeling, komt dit haar later duur te staan. In juli 1674 wordt ze gearresteerd en beschuldigd van hekserij. Van juli tot augustus worden er getuigen verhoord en wordt er geprobeerd Entgen tot een bekentenis te dwingen. Dit lukt niet, ze blijft ontkennen. Uiteindelijk wordt ze in haar kerker vermoord, haar boerderij wordt verkocht en uit de opbrengst moet de rechtszaak worden betaald.

Het proces van Entgen is het laatste heksenproces geweest in ons land en hiervan zijn alle documenten bewaard gebleven. Het is dus echt gebeurd. Natuurlijk geeft de schrijfster haar eigen invulling aan het verhaal maar de feiten kloppen wel. Pikant detail, de auteur noemt zichzelf ook een heks!

Ik vond het een mooi en interessant boek, een aanrader!

In september beginnen we weer met onze leesclub waar u zich voor kunt opgeven bij

Corrie Kanis, via corrie.kanis@gmail.com of 036 5312760

Wij staan niet altijd stil bij het woordje "samen"

Maar het is een groot gemis

als "samen" uit je leven is.

Felicitaties

HOE MEER KAARSJES

HOE GROTER

DE TAART

de oma
van
Loesje

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

Het Bestuur



Weetjes over juli

De oorspronkelijke Romeinse naam van deze maand was Quintilis wat de vijfde maand betekent. Volgens de Romeinse kalender was maart de eerste maand van het jaar en juli dus de vijfde. Later is de maand vernoemd naar Julius Caesar.

Geboren in juli dan:

- is uw geboortesteen de robijn. De steen heeft een donkerrode kleur waaraan ze ook haar naam ontleent: het Latijnse woord Rebeus wat rood betekent. Het is één van de duurste edelstenen, vooral de pure rode stenen zijn zeer zeldzaam. In India wordt de robijn 'the king of the gemstones' genoemd (de koning van de edelstenen). De robijn staat voor kracht en moed en geeft je plezier in alles wat je doet.
- is uw geboortebloem Delphinium of Ridderspoor. De bloem heeft haar naam te danken aan de puntige, uitstekende delen die een beetje doen denken aan de sporen van een ridder. Ze heeft indrukwekkende bloemtrossen in blauw-paarse, roze, witte of gele tinten.

Tot slot:

- is het op 1 juli Ketí-Kotí
- begint de Nijmeegse 4-daagse op 15 juli
- en start de Pride Amsterdam op 26 juli



Corrie Kanis

Van de Reiscommissie

Impressie van de dagtocht naar Zeeland

Op vrijdag 30 mei vertrokken 45 KBO-leden vanuit Almere richting Zeeland om op zeehondensafari te gaan. Nadat alle gasten via Buiten, Muziekwijk en Haven waren opgehaald gingen op weg met Rick als chauffeur. Na een gezellige koffiestop bij restaurant De Ruif in Wagenberg vervolgden we onze weg naar Zierikzee. Onderweg kregen we zo af en toe informatie van Rick over bijzonderheden waar we langs reden. In Zierikzee aangekomen konden we aansluiten bij een rij wachtende toeristen die ook op safari wilden in de hoop dat er zeehonden te zien zouden zijn. En die waren er!!

Maar eerst konden we aan boord genieten van een koffietafel met kroket en kregen we als 'nagerecht' wel zo'n 70 zeehonden te zien die heerlijk in de zon op een zandplaat lagen te rusten. We kregen uitgebreid te tijd om ze te bewonderen want de boot voer enkele keren heen en weer! Er werden volop foto's gemaakt waarvan een paar in de collage.

Op de terugweg nog een korte stop in Terheijden voor een drankje en toiletbezoek en na een lang rit kwamen we allemaal moe maar voldaan terug in Almere. We konden terugkijken op weer een geslaagd dagje uit met de KBO.

Voor de midweek naar Odoorn van 18 t/m 22 augustus kunt u zich nog opgeven want er zijn nog enkele kamers vrij. Bel voor verdere info gerust even met Elly of Jan, hun telefoonnummers staan op pagina 3.

Jan en Elly Hollander



Ingezonden Tip

Naar de wc bij een winkel of in de horeca

“Mag ik even van uw toilet gebruikmaken?” Het kan nog best lastig zijn om deze vraag te stellen bij een winkel of bij een horecagelegenheid, wanneer u alleen passant bent. Om de spanning van deze vraag af te halen, kun u een handige **toiletpas** meenemen en tonen. Hier staat in korte bewoordingen in omschreven dat u vanwege medische noodzaak, heel graag wilt gebruikmaken van de wc. Dit kan ervoor zorgen dat u met meer begrip wordt ontvangen – uiteraard met als doel om opgelucht uw dag voort te zetten. Want dat is natuurlijk het belangrijkste: doen wat u wilt doen, zonder dat u zich belemmerd voelt!



De Coloplast Toiletpas kunt u gratis aanvragen via
www.coloplasttoiletpas.nl.

Noot van de redactie

Heeft u ook een interessante tip waar wij als senioren ons voordeel mee kunnen doen? Meldt het de redactie en we geven het graag via de Bijsluiter door!

ONS-mailmagazine

Heeft u zich al geregistreerd als KBO-lid bij ONS? <https://onsmagazine.nl/>
Zo ja, dan leest u ongetwijfeld al de maandelijkse digitale nieuwsbrief en maakt u misschien wel dagelijks een puzzel op de website of profiteert u van de aantrekkelijke aanbiedingen met ledenvoordeel.

Zo nee? Dan doet u zichzelf wellicht wat tekort gezien de leuke informatie die in de nieuwsbrief staat, de mogelijkheid om dagelijks gratis te puzzelen en gebruik te maken van de ledenvoordeltjes.

Maar het kan zijn dat het aanmelden nog niet gelukt is omdat u uw (nieuwe) lidnummer niet weet; dan kunt u even met onze ledenadministrateur Marjo bellen of een mailtje sturen en dan zoekt ze het voor u op.

Het mailadres vindt u op pagina 3. Succes en veel (lees)plezier met ONS!!

Ingeborg Korte

Paus Leo XIV



Nog één keer willen we terugkomen op het nieuws dat in mei over de hele wereld ging na het overlijden van paus Franciscus en de benoeming van een nieuwe paus, hetgeen voor miljoenen mensen toch wel een bijzondere actualiteit was.

Vooraf op 18 mei toen in aanwezigheid van koningin Maxima, premier Schoof, honderden kardinalen, bisschoppen, tientallen hoogwaardigheidsbekleders en tienduizenden gelovigen en geïnteresseerden op het Sint Pietersplein, de Amerikaan Robert Prevost, die koos voor de naam Leo XIV, officieel begon aan zijn pontificaat.

Tijdens zijn eerste gebed op het Sint Pietersplein riep paus Leo XIV de wereldleiders op om zich hard te maken voor een einde aan de oorlogen en sloot af met de bede: "Dat de Hoop zich over de hele wereld zal verspreiden als een grote vlam van geloof en liefde die in alle mensen van goede wil wordt ontstoken en licht zal werpen op wegen van samenwerking en de mensheid overvloedig zegenen".

In zijn toespraak sprak de paus zijn bezorgdheid uit over de verdeeldheid, angst en haat in de wereld en beloofde hij te werken aan de eenheid in de wereld.

"Zodat de Katholieke kerk een teken van vrede en onvoorwaardelijke en onbaatzuchtige liefde tegen je naasten mag zijn"

Ten slotte: in de landelijke pers wordt paus Leo XIV omschreven als een pragmatisch ingestelde bruggenbouwer tussen verschillende culturen en kerkelijk tradities. En anderen zien de paus als 'een lichtpunt in deze onrustige wereld' en hopen dat hij pogingen zal doen om de gruwelijk oorlogen van dit moment, een halt toe te roepen. Een bijna onmogelijke opdracht denk ik, maar zeggen wij niet wel eens: "Gods wegen zijn ondoordringelijk?"

Moge de heilige Geest van Pinksteren alsnog zijn metgezel zijn.

Wim van Putten



Technologie is overal, en de veranderingen gaan razendsnel

Denk aan onderwerpen als digitale veiligheid, privacy, duurzaamheid, en natuurlijk artificiële intelligentie (AI) ofwel kunstmatige intelligentie.

AI is de afgelopen maanden in een stroomversnelling geraakt. Wat ooit begon als een innovatieve gadget is inmiddels verweven met onze dagelijkse praktijk. Van chatbots en vertaaltools tot beeldgeneratie en zelfs programmeerhulp; AI is niet alleen krachtig, maar wordt ook steeds toegankelijker.

Voor sommigen misschien overweldigend, voor anderen juist een bron van inspiratie of juist ongerustheid.

Om maar eens een voorbeeld te noemen: op een vraag bij het googelen als “hoe kun je een website verwijderen?” krijg je eerst een uitleg vanuit Google Gemini. En vervolgens een heel rijtje websites waar je ook informatie vandaan kunt halen. Aan jou de keus hoe je verder wilt gaan.



En ook op medisch gebied zijn de ontwikkelingen nauwelijks bij te houden. Zo las ik recent een artikel over de eerste succesvolle proeven met een nieuw robothart.

(Zie ook: <https://amazingerasmusmc.nl/hart-vaat/zacht-implanteerbaar-robothart-maakt-eerste-succesvolle-meters/>)

Helaas gaat de ontwikkeling voor ons oudere senioren vaak veel te snel en het blijft zaak om daar als belangenbehartiger steeds op te wijzen. Ook bij andere (digitale) zaken mogen we niet verwachten dat iedereen maar mee kan blijven doen. Er zijn naast senioren nog meerdere doelgroepen, denk daarbij aan mensen met een beperking, laaggeletterden, mensen met een niet-westerse achtergrond, etc. die moeite kunnen hebben met alle veranderingen. Gelukkig zijn er wel voldoende mogelijkheden om hulp in te roepen, zoals bijvoorbeeld bij de bibliotheken, Senior-Live, De Schoor, e.d. Maar ook binnen KBO-Almere zijn mogelijkheden om hulp te vragen. Bel even met het secretariaat!

◆ AI-overzicht

Een website verwijderen kan op verschillende manieren, afhankelijk van of je de eigenaar bent van de website of dat je de verwijdering van een URL uit Google Zoeken wilt aanvragen.

Als je eigenaar bent van de website:

1. Verwijder de website via je hostingprovider of platform:

Als je de website zelf hebt gebouwd en gehost, log je in op je hostingprovider of platform (zoals [Wix](#), Webnode, [Squarespace](#)) en verwijder je de website via hun interface.

2. Verwijder de domeinnaam:

Meer tonen ▾

Ingeborg Korte

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

Groei en Bloei in Almere

In onze nieuwe rubriek nemen we deze keer een plant onder de loep en wel:

De Krulvaren (ook voor in huis)



De Latijnse naam van de varen is *Nephrolepis Exalta Green Lady* en behoort tot de eikvaren familie. In het algemeen staan varens symbool voor de schepping. Het symboliseert nieuw leven, groei, kracht en vrede. Krulvarens in de tuin en in de vrije natuur zijn een lust voor het oog. De krul in het voorjaar symboliseert een eeuwigdurende beweging. Het ontrollend blad vertelt ons iets over de manier waarop het leven verandert en vernieuwt, maar toch hetzelfde blijft, je ziet als het ware de kringloop van het leven.

In de tropische en subtropische gebieden van Zuidoost-Azië en Zuid-Amerika groeien wel 44 soorten varens. Eigenlijk is het een levend fossiel en één van de oudste planten van onze aarde. Er zijn veel fossiele afdrukken gevonden en onderzocht. Iedere soort groeit en bloeit op zijn eigen manier.

De cultivar *Green Lady* wordt gekenmerkt door opgerolde pluimen en een compacte sierlijke structuur: een sieraad voor elk vertrek!

Het is een sterke plant die met zijn luchtzuiverende werking voor een gezonde atmosfeer zorgt, de plant neemt schadelijke stoffen uit de lucht. Deze schitterende varen werkt stress verlagend. Groen in huis geeft rust, zorgt voor ontspanning van lichaam en geest en creëert een harmonische sfeer in elk vertrek.

De plant doet het goed op een lichte/zonnige plek zonder direct zonlicht en heeft een hekel aan kou. Het is een makkelijke varen, zorg er alleen voor dat de grond vochtig blijft maar voorkom een laag water in de pot. Een plant om veel plezier van te hebben, ook in huis.

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 inlooppreekuur
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

De rugzak

*Voor je 's avonds zult gaan slapen,
doe dan eerst die rugzak af,
volgepropt met alle spullen,
die het lot vandaag je gaf.
Echt, je moet nu eerst gaan rusten,
morgen zie je dan wel weer.
Al die nodeloze ballast,
leg het even naast je neer*

*Voor je 's avonds zult gaan slapen
moet die rugzak van je rug,
anders zie je alle zorgen
van de hele dag terug
en hoe meer je ligt te piek'ren,
des te meer die rugzak knelt,
zodat in de kleine uurtjes
je nog steeds de inhoud telt.*

*Als je 's avonds zult gaan slapen,
doe je ogen dan maar dicht.
Heus, als die rugzak morgenochtend
volgepakt weer naast je ligt,
wellicht heb je dan krachten
in je nachtrust opgedaan,
die je op de weg die voorligt
toch iets lichter laten gaan!*

Frits Deubel

Zomerzorgen: Een Licht op Eenzaamheid bij Ouderen



De zomer is voor veel mensen een tijd van zon, vakantie en samen-zijn. Echter, voor een groeiende groep ouderen is dit juist een periode waarin gevoelens van eenzaamheid versterkt worden.

We belichten het probleem van zomereenzaamheid, de impact ervan, en wat we samen kunnen doen om dit tegen te gaan.

Wat is Zomereenzaamheid?

Zomereenzaamheid is het gevoel van isolatie en verlatenheid dat specifiek tijdens de zomermaanden opspeelt of verergert.

Verschillende factoren dragen hieraan bij:

Minder sociale activiteiten: Veel activiteiten, clubs en ontmoetingsplekken voor ouderen hebben een zomerstop.

Dit doorbreekt de routine en vermindert de vaste sociale contactmomenten, wat leidt tot een stillere en legere periode.

Netwerk op vakantie: Kinderen, kleinkinderen, vrienden en burens gaan vaak op vakantie tijdens de zomer. Hierdoor vallen bezoeken en sociale interacties weg, waardoor ouderen zich meer alleen kunnen voelen.

Impact van hitte: Hoge zomertemperaturen kunnen het voor ouderen, vooral die met gezondheidsproblemen, lastig of zelfs onverantwoord maken om naar buiten te gaan. Dit kan leiden tot gedwongen isolatie binnenshuis.

De cijfers spreken

Zomereenzaamheid is geen klein probleem. De statistieken tonen aan hoe wijdverbreid dit gevoel is onder ouderen, vooral in de zomermaanden:

- 15% van de ouderen voelt zich eenzamer in de zomer (KBO).
- 56% van de 75-plussers voelt zich eenzaam.
- 66% van de 85-plussers voelt zich eenzaam.

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD'en, CBS, RIVM; KBO.

Impact en Gevolgen

De gevolgen van zomereenzaamheid zijn ingrijpend en reiken verder dan alleen een vervelend gevoel. Langdurige eenzaamheid kan serieuze effecten hebben op zowel de fysieke als mentale gezondheid van ouderen:

Fysieke gezondheid: Verzwakt immuunsysteem, verhoogd risico op hart- en vaatziekten, en toename van lichamelijke kwetsbaarheid.

Mentale welzijn: Verhoogde kans op depressie, angststoornissen, en cognitieve achteruitgang, waaronder dementie.

Algemene kwetsbaarheid: Eenzaamheid kan leiden tot een ongezondere levensstijl en een verhoogd stressniveau, wat de algehele gezondheid ondermijnt.

Verminderde levenskwaliteit: Een gebrek aan sociaal contact en verbinding leidt tot een lagere kwaliteit van leven en een gevoel van er niet meer toe doen.

Verlies van mobiliteit: Minder prikkels om naar buiten te gaan, kunnen bijdragen aan een verdere afname van fysieke activiteit en mobiliteit.

Toename zorgbehoefte: De negatieve gezondheidseffecten kunnen leiden tot een snellere toename van de zorgbehoefte en afhankelijkheid.

Initiatieven en Oplossingen

Gelukkig groeit de aandacht voor zomereenzaamheid en zijn er diverse initiatieven om dit probleem aan te pakken. Zowel landelijke programma's als lokale projecten proberen een verschil te maken:

Overheidsprogramma's: Het Ministerie van VWS heeft het actieprogramma "Eén tegen eenzaamheid" gelanceerd, dat zich richt op het signaleren, bespreekbaar maken en duurzaam aanpakken van eenzaamheid. In de zomermaanden wordt extra aandacht besteed aan zomereenzaamheid via campagnes en ondersteuning van lokale coalities.

Maatschappelijke organisaties: Organisaties zoals het Nationaal Ouderenfonds en Stichting Met je Hart zetten zich actief in.

Ze organiseren zomeractiviteiten, voeren campagnes om bewustzijn te creëren, en mobiliseren vrijwilligers om ouderen te bezoeken of te bellen. Sommige bieden ook praktische hulp zoals stranduitjes of gezamenlijke maaltijden.

Lokale en buurtinitiatieven: Op lokaal niveau ontstaan steeds meer initiatieven, zoals 'kletskaas's' in supermarkten, buurtbankjes voor een praatje, of het koppelen van ouderen aan hondenbezitters voor een wandeling. Ook respijtzorg, waarbij vrijwilligers of professionals tijdelijk de zorg overnemen zodat mantelzorgers op vakantie kunnen, is een belangrijke voorziening.

Wat kun jij doen?

Iedereen kan bijdragen aan het verminderen van zomereenzaamheid. Vaak zijn het de kleine gebaren die een groot verschil maken. Hier zijn enkele concrete tips om ouderen in jouw omgeving te ondersteunen:

Neem contact op: Een simpel telefoontje, appje of videogesprek kan iemands dag opfleuren. Vraag hoe het gaat en toon interesse.

Stuur een kaartje: Een handgeschreven kaartje vanaf je vakantieadres of gewoon zomaar, laat weten dat je aan iemand denkt.

Ga op bezoek: Als het kan, ga langs voor een kopje koffie of een praatje. Persoonlijk contact is vaak het meest waardevol.

Nodig uit voor een ommetje: 'n korte wandeling in de buurt kan al helpen, zeker als het weer het toelaat. Samen bewegen is gezond en gezellig.

Bied hulp aan: Bied aan om boodschappen te doen, te helpen in de tuin, of bij andere kleine klusjes, vooral tijdens hitte.

Luister en signaleer: Wees alert op signalen van eenzaamheid.

Een luisterend oor en het onderwerp bespreekbaar maken is belangrijk.

Samen kunnen we een verschil maken in de strijd tegen eenzaamheid.



Dit artikel is gegenereerd door Gemini AI en geredigeerd door Ingeborg Korte

Welzijnsorganisatie De Schoor

Bij mijnhuisbezoeken aan 75-plussers in het kader van het project Wegwijs in Almere kom ik regelmatig senioren tegen die al jarenlang in Almere wonen maar niet bekend zijn met De Schoor, de maandelijkse seniorenpagina in de Almere Deze Week of de website van De Schoor.

Laat staan dat zij op de hoogte zijn van de vele activiteiten die er voor senioren in Almere worden georganiseerd.

Dus hier wat tips om interessant informatie op te halen:

- De speciale pagina voor senioren in de laatste editie van elke maand van de Almere Deze Week .
- <https://www.deschoor.nl/html/index.php?themaID=11&htmlweb=on&refwoord=senioren&x=11&y=6>
- <https://www.deschoor.nl/180> over activiteiten voor senioren
- <https://www.deschoor.nl/wegwijs>
- https://www.deschoor.nl/site7/docs/1/files/A4_Brochure%20WegWijs%20in%20Almere_LR2024%20najaar.pdf de uitgebreide brochure over de sociale kaart van Almere speciaal gericht op ouderen.
- <https://www.deschoor.nl/2088> een overzicht van de ruil- en weggeefkastjes verspreid door heel Almere.

Ik beveel het van harte bij u aan om eens een kijkje te gaan nemen op een of meerdere van deze sites.

Ingeborg Korte

Een engeltje op je schouder



Als u deze Bijsluiter ontvangt, zitten we vlak voor de twee traditionele vakantiemaanden.

Velen nemen de auto en trekken er op uit waarbij afstanden vaak geen beletsel zijn. Ouders en oma's en opa's blijven dikwijls bezorgd achter en geven graag iets mee als 'een engeltje op de schouder'.

Jaren geleden vertrok ik met mijn gezin met de auto voor een vakantie naar Italië en kreeg van een bezorgde kennis een amulet mee met daarop de afbeelding van Christoffel met het Jezuskind op zijn schouder. Telkens bij de aanschaf van een andere auto, werd de amulet op het dashboard bevestigd als zegen over een goede reis en met succes.

Christoffel of Christophorus geldt al vanaf de middeleeuwen als een heilige en als een helper in nood. De legende gaat over Reprobis, een man met een brede rug en stevige schouders, zo groot als een reus. Hij woonde aan een rivier en zette daar de reizigers over. Op een dag stond er een kind dat naar de overkant wilde. Reprobis tilde het kind op zijn schouders en terwijl hij door de rivier liep merkte hij dat het kind steeds zwaarder werd en hijzelf bijna in het water bezweek. "Hoe komt het dat je zo zwaar bent?" vroeg Reprobis. Het kind antwoordde: "Draag mij naar de overkant en je zult bevrijd zijn van deze zware last." Reprobis vroeg nogmaals "Hoe komt het dat je zo zwaar bent?" Het kind antwoordde nu: "Ik ben de Heer, die de zondenlast van de wereld op mij heb genomen. Je draagt dus de hele wereld op je, ik ben Christus."

Het kind doopte de man in de rivier en gaf hem de naam Christoffel, wat betekent: "Christusdrager". Zijn leven is een voorbeeld en inspireert nog steeds miljoenen mensen over de hele wereld, uitgebeeld als de sterke man met het Kind op zijn schouders en op 24 juli wordt het heilige Christoffelfeest gevierd.

Zo leeft Christoffel voort als beschermheilige van automobilisten en andere verkeersdeelnemers, maar ook van onder meer pelgrims, schippers, reizigers, fruittelers en timmerlieden.

Ik wens u een goede zomer en goede reis.

Wim van Putten



Om alvast te noteren: de geplande ledenmiddagen in 2025

Datum	Activiteit*	Tijd en Locatie
<i>jul-aug</i>	<i>Activiteiten van Zomerschool voor Senioren Almere</i>	<i>Zie programmaboekje t.z.t.</i>
18 t/m 22 aug.	Midweek Odoorn	Info + inschrijfform. zie Bijsluiter april
8 sept.	BINGO met leuke prijzen	14.00 – 16.00 Ontmoetingsruimte Bonifatiuskerk Contrabasweg 239
13 okt.	Lezing 'Natuurgeluk' door natuurfotograaf Yvette van den Berg	Bonifatiuskerk
10 nov.	Nog nader in te vullen	Bonifatiuskerk
8 dec.	Kerststukjes maken	Bonifatiuskerk
22 dec.	Kerstviering	Nog niet bekend
2026		
12 jan.	Nieuwjaarsbijeenkomst	Bonifatiuskerk

* Wijzigingen voorbehouden

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

Ledenmutaties

Er zijn deze keer geen ledenmutaties te melden!

Het Bestuur



PUZZELEN



Weer een uurtje lekker puzzelen?



CADANS		EXTRA UITKERING		VERENI- GING	GRETIGHEID		BOVEN	KAMER I.D. GEVANGE- NIS		GRAFISCH KUNST- WERK
EVENZO				DIKTE				VERLAAG- DE TOON		
				BIJBELSE FIGUUR						
PLATVIS					ONNIS- KENBAAR					
HEILIGE ISLAMITI- SCHE STAD					RELIGIEUZE					
			VENETIAAN- SE TITEL							
			KRIJS					ASOCIAAL (AFK.)		BOUWLAND
DEEL VAN HET OOR	BEROEP						ONHOUD- BARE OPSLAG			
	AANGE- HAALD WERK						SINT			
OPGELD					HOUT- SOORT					
ENFIN						VERTALER				



Hoe houd je grip op algoritmes op internet en sociale media?

Tegenwoordig bepalen slimme computers (algoritmes) vaak wat je ziet op je telefoon, tablet of computer. Ze kiezen berichten, filmpjes en advertenties die bij je passen. Handig – maar soms zie je daardoor altijd hetzelfde of mis je belangrijke informatie. Hier lees je hoe je zelf invloed houdt.

✓ 1. Klik bewust

- ✓ Klik je op iets? Dan denkt het systeem: "dit vindt u interessant".
- ✓ Klik dus alleen op wat u écht wilt zien.
- ✓ Laat onzin of reclame gerust links liggen.

⚙️ 2. Pas je instellingen aan

- ✓ Op Facebook kun je kiezen welke vrienden je als eerste ziet.
- ✓ Je kunt berichten verbergen die je niet meer wilt zien.
- ✓ Bij YouTube en Instagram kun je aangeven: "Niet interessant".

👉 Zoek naar knopjes zoals: 'Instellingen', 'Voorkeuren', 'Tijdslijn beheren'.

✂️ 3. Maak af en toe schoon

- ✓ Volg je nog oude pagina's of accounts die je niet meer leuk vindt? Ontvolg ze.
- ✓ Zo ziet het systeem beter wat je wél belangrijk vindt.

🔒 4. Beperk het volgen van je gedrag

- ✓ Zet persoonlijke advertenties uit via je Google-account:
➤ adssettings.google.com
- ✓ Gebruik een privacy-vriendelijke browser zoals Brave.
- ✓ In de instellingen van je telefoon kun je vaak aangeven: "Apps mogen mij niet volgen."

🧠 5. Blijf zelf ook op ontdekking

- ✓ Kijk eens bewust naar andere nieuwsbronnen of meningen.
- ✓ Zo voorkom je dat je in een 'bubbel' terechtkomt met steeds dezelfde soort berichten.

📌 Samengevat:

- ✓ Algoritmes werken voor jou – maar alleen als je zelf aan het stuur blijft.
- ✓ Klik bewust, stel je voorkeuren in, en blijf nieuwsgierig.
Zo houd je controle over wat je ziet online.

Bron: nieuwsbrief HCC-Seniorenacademie, mei 2025, Dick Elzinga

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/eventementen/adviseur.

Bij inschrijving gaat u tevens akkoord met het:

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



Een loszittende prothese?

Eten, lachen en praten wordt weer een plezier!

Implantaten: voor een muurvaste Gebitsprothese

Voordelen van implantaten:

- uw gebit blijft rotsvast op zijn plaats
- u kunt probleemloos lachen en eten
- u voelt zich zekerder

En weet u dat:

- het klikgebit in het basispakket zit?
- er de mogelijkheid is voor een vaste brug op implantaten?
- de volledige prothese in het basispakket zit?
- u na goedkeuring door de verzekering slechts een eigen bijdrage betaalt van € 125 per kaak?
- de aanvraag door de implantoloog wordt verzorgd?
- de behandeling relatief eenvoudig en patiëntvriendelijk is?

In de Praktijk voor Tandheelkunde laten wij u na een consult weten wat de mogelijkheden zijn in uw situatie en indien wenselijk verzorgen wij een aanvraag bij uw verzekering.

*Zie ook onze website www.tandheelkundealmere.nl onder Behandelingen/
Implantologie.*

**Praktijk voor Tandheelkunde
Olstgracht 19**



Danielle van Biezen, Heidi Markus en Yvette van Ree

Afscheid met een traan en een warme glimlach

Waar u ook voor kiest, uw wensen staan altijd centraal. Wij ondersteunen u graag, zodat we samen zorgen voor een passend afscheid.

Vooraf uw wensen bespreken

Het kan prettig zijn om uw uitvaart alvast geregeld te hebben. Dit kan u en uw nabestaanden veel rust geven. Graag komen wij bij u langs voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek, waarin we samen uw wensen bespreken en vastleggen. Ook als u niet of elders verzekerd bent.

Warme en persoonlijke ondersteuning

Bij een overlijden ondersteunen wij u graag met alles wat er geregeld moet worden. De wensen van de overledene én de nabestaanden zijn voor ons leidend. Waar wij kunnen, nemen wij u werk uit handen en denken mee. Een vertrouwd gezicht gedurende de gehele periode.

Monuta 
Heidi Markus
De steun bij ieder afscheid.

Monuta Heidi Markus
T 036 - 521 44 10
(dag en nacht bereikbaar)
I www.monutaheidimarkus.nl



THUIS IN HOREN
goed verstaan begint waar wij luisteren

Vindt u dat de mensen in uw omgeving mompelen of zacht praten?

Dit kan wijzen op gehoorverlies. Wilt u het zeker weten? Maak een afspraak voor een kosteloze hoortest.

Thuis in Horen is een zelfstandige audicien gespecialiseerd in persoonlijke hooroplossingen, maatwerk gehoorbescherming.

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

Thuis in Horen

Markt 102

1354 AZ Almere

06-4137 4136

info@thuisinhoren.nl

www.thuisinhoren.nl

