

*13 oktober*  
*Ledenmiddag*  
*14.00 - ca. 16 uur*



**kbo**  
Almere

**Seniorenenvereniging KBO Almere**



**NIEUWSBRIEF**  
**'DE BIJSLUITER'**

35e JAARGANG oktober 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](https://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        | <a href="mailto:voorzitter.kboalmere@gmail.com">voorzitter.kboalmere@gmail.com</a> |
| Vicevoorzitter: | <b>vacant</b>           |                                                                                    |
| Secretaris:     | <b>vacant</b>           |                                                                                    |
| Penningmeester: | mw. A. van de Kamp      | <a href="mailto:avandekamp6@gmail.com">avandekamp6@gmail.com</a>                   |
| Evenementen:    | mw. A. van Koutrik      | <a href="mailto:ansvankoutrik@icloud.com">ansvankoutrik@icloud.com</a>             |
| Lid:            | mw. drs. E.M. Hollander | <a href="mailto:e.m.hollander@live.nl">e.m.hollander@live.nl</a>                   |

|              |                                                           |                                                                  |
|--------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Ledenadmin.: | mw. M.J. ten Bosch<br>Guardiplantsoen 5<br>1328 RX Almere | <a href="mailto:marjo1947@hotmail.com">marjo1947@hotmail.com</a> |
|--------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

|                        |                        |               |
|------------------------|------------------------|---------------|
| 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](http://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 **14 oktober 2025** voor de editie **november 2025**  
E-mail: [voorzitter.kboalmere@gmail.com](mailto:voorzitter.kboalmere@gmail.com)

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

## Arm, maar Gezegend

Lang geleden ontmoetten we elkaar, en trouwden

We werkten lange dagen, ons loon was laag.

Geen tv, geen radio, geen bad,

Gewoon koud water uit de kraan,

en een wandeling in de tuin,

geen buitenlandse reizen.

Geen tapijt op de vloer, we hadden kolen in het vuur

en de deuren hadden geen slot.

Onze kinderen kwamen, zonder pillen in die tijd.

En we voedden hen op zonder overheidstoelage.

Ze konden veilig buiten spelen in het park.

En ouderen konden een avondwandeling maken.

Geen valium, geen drugs en geen LSD.

We genazen de meeste kwalen met een stevig kop thee.

Geen vandalen, geen berovingen, er was niets te stelen.

Met een paar centen voelden we ons rijk.

Mensen waren op zoveel manieren gelukkiger,

vriendelijker en zorgzamer.

De melkboer en de postbode floten en zongen

En een avondje naar de film was ons enige uitje.

We hadden allemaal onze problemen en strijd.

We accepteerden het leven zoals het was

Nu ben ik alleen en kijk ik terug,

Ik denk niet aan de slechte tijden, de tranen.

Ik herinner me de zegeningen:

ons thuis en onze liefde en dat we dit samen deelden.

Ik dank God hierboven.

Ingezonden door Maartje Uneputti

## Inhoudsopgave

|    |                          |    |                                  |
|----|--------------------------|----|----------------------------------|
| 5  | Van de Voorzitter        | 13 | Franciscus van Assisi            |
| 6  | Van de Redactie          | 14 | Week van de palliatieve zorg     |
| 7  | Van de Evenementencie.   | 15 | Groei en Bloei in Almere         |
| 8  | Van de Reiscommissie     | 16 | Agenda                           |
| 9  | Van de Leesclub          | 17 | Belangrijke telefoonnummers      |
| 10 | Laat je geen h@ck zetten | 18 | Oktobermaand - Mariamaand        |
| 11 | Ledenmutaties            | 19 | Inschrijfformulier kerstbustocht |
| 12 | Advertenties             | 20 | Toelichting bustocht             |

### Van de voorzitter

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: we hebben een nieuw redactielid!! We waren daarnaar op zoek nadat Corrie en Wim ons te kennen hadden gegeven na tien jaar te willen stoppen per 1 januari 2026. Dat vinden we natuurlijk zeer spijtig maar hebben alle begrip voor hun besluit. In de Bijsluiter van december zal ik hier nog verder aandacht aan geven. Nieuwsgierig wie ons nieuwe redactielid is? Haar naam is Maartje Uneputty, woonachtig in Almere Haven en eerder was zij o.a. redacteur bij De Schoor Nieuwsbrief. Een eerste ‘product’ treft u aan op pagina 4. Wij wensen haar veel succes en schrijfplezier en gezellige redactie-vergaderingen.

Na een ‘pauze’ van twee maanden hebben we als bestuur eind augustus de draad weer opgepakt en plannen gemaakt voor de invulling van nog 1 ledenmiddag, ideeën uitgewisseld voor de kerst en ons komende 40-jarig jubileum in april 2026. In het kort kan ik er het volgende over zeggen:

- In november wordt de ledenmiddag ingevuld door Senior-Live (zie pag. 10).
- Het idee voor de kerst is uitgemond in een bustocht met lunch (zie pag. 20).
- Een programma voor het jubileum in april is nog te prematuur om daar al iets concreets over te melden.

Helaas is de toestand in de wereld er in de afgelopen tijd niet beter op geworden met al die ‘grote heren’ die met elkaar de strijd lijken aan te gaan wie de machtigste ter wereld wordt. Het gaat er steeds zorgelijker uitzien en rondom mij heen hoor ik regelmatig mensen zeggen “ik ben blij dat ik al oud ben”.

Tot slot hoop ik dat u weer veel leesplezier kan beleven aan de inhoud van deze Bijsluiter die we met veel zorg voor u hebben samengesteld.

**Ingeborg Korte**

## Van de Redactie

Er is een programma dat heet: 'Wat De Gek Ervoor Geeft'.

Nou dat was in onze ogen de 1,7 miljoen euro die is betaald voor een meteoriet (*steen uit de ruimte*) door een Amerikaan. De verkoper (*eigenaar van de sterrenwacht Mercurius te Dordrecht*) had dit bedrag niet verwacht.

In de vorige Bijsluiter schreef Wim van Putten een uitgebreid artikel over Prinsjesdag en wat daar allemaal bij komt kijken. Daarin werd nogal optimistisch geschreven over de komst van het voltallige kabinet en de begroting voor het nieuwe jaar. Maar tussentijds is er vreselijk veel gebeurd hetgeen niet zo best is voor ons land, omdat er veel te veel belangrijke zaken onafgewerkt blijven liggen en veel geld kost. Problemen genoeg dus.

Wat de Koning ervan gemaakt heeft in de Troonrede? U weet er inmiddels alles van.

Nu stevenen we af op de verkiezingen die op woensdag 29 oktober zullen plaatsvinden. Nou doen wij nooit aan stemadvies, maar zouden het nu ook absoluut niet kunnen geven. Wel adviseren wij u sowieso wél te gaan stemmen. Ook wordt er in het ONS-Magazine aandacht aan besteed.

Dat er in het woonzorgcentrum De Archipel een Alzheimer Café is, weet u wellicht al. Maar dat daar ook een programma van activiteiten is waarbij diverse sprekers u informeren over zaken die ons aangaan. Zo komt er **op 3 november** een spreker die een en ander zal vertellen over: *'Zijn de wettelijk zaken goed geregeld bij dementie?'* en op 1 december: *'Het gaat thuis niet meer. Wat nu?'* Voor beide bijeenkomsten geldt vrij entree en starten om 19.30 uur en duren tot 21.30 uur. Er is voldoende ruimte voor vragen/discussie en dat maakt het veelal juist interessant.



Op woensdag 18 maart 2026 worden de bewoners van Almere uitgenodigd voor de gemeenteraadsverkiezingen. Inderdaad het is nog lang niet zover maar voorbereiding op deze verkiezingen kan geen kwaad. Mocht u 'zomaar' worden geïnterviewd, pak de kans om te zeggen wat u veranderd zou willen zien.

De RK parochie Bonifatius heeft een aantal vrijwilligers die bij senioren vanaf 75 jaar en ouder een verjaardagskaart brengt. Mooi is het wanneer de kaart mag dienen als een teken dat 'je erbij hoort', met als gevolg een persoonlijk bezoek/gesprek. Vooral voor alleenstaanden is het fijn een luisterend te mogen ontmoeten. Maar sinds onze samenleving aan het verloederen is en de overheid roept: *"Wat ze ook verzinnen, laat ze niet binnen!!"* ervaren leden van de Bezoekersgroep het effect van deze slogan. Zij horen dan: "Bedankt, doe de kaart



maar in de brievenbus". Jammer toch. Daar gaat uw kans om even te praten over u wel en wee....

Misschien is er een eenvoudige oplossing mogelijk? Als u aan de persoon die zegt dat ze een verjaardagskaart komt brengen vraagt 'wat is mijn geboortedatum', want die weet de vrijwilliger.

Wellicht wordt u dan daardoor gerustgesteld om de vrijwilliger even binnen te laten.

**De Redactie**

## Van de Evenementencommissie

Met veel plezier kijk ik terug op de ledenmiddag van 8 september. Wat een opkomst was er: bijna een volle zaal met leden die het zo te horen ook leuk vonden om elkaar weer te ontmoeten na twee maanden zomervakantie.

We mochten zelfs vier nieuwe leden ontvangen. En wat de bingo betreft, die was voor sommigen ook nog zeer succesvol. Bovendien kregen we bij aanvang van de middag een heel mooi, door een van onze leden zelfgemaakt, schilderij van een ijsvogel, dat in de pauze verloot werd.



De ledenmiddag van 13 oktober heeft weer een heel ander karakter. Dan komt Yvette van den Berg een lezing houden met als titel NatuurGeluk.

Yvette is een gepassioneerde natuurfotografe met een duidelijke boodschap. Haar missie is het bewustzijn vergroten over de positieve invloed van de natuur op onze gezondheid en welzijn. Mocht u al wat meer over haar willen weten, kijk dan eens op <https://www.naturebliss.nl/over-ons>

Zoals ieder jaar staan wij als seniorenvereniging KBO Almere ook dit jaar weer op de Almeerse Seniorenbeurs op zaterdag 4 oktober in het Stadhuis. Op deze beurs is veel informatie te vinden over allerlei zaken die voor ons als senioren belangrijk zijn. Zou leuk zijn als u ook even bij onze stand langskomt en meedoet aan de prijsvraag.

Elders in deze Bijsluiter vindt u informatie en de aanmeldmogelijkheid over onze kerstactiviteit op 22 december.

**Ans van Koutrik**

## Van de reiscommissie

### *Met KBO Almere op vakantie naar Drenthe*

Dit jaar ging onze jaarlijkse vakantiereis naar de mooie provincie Drenthe van 18 tot 22 augustus. Wij hadden een hotel in het plaatsje Odoorn, zo'n 8 kilometer ten noorden van Emmen. We zouden daar een midweek verblijven met een groep van 26 deelnemers.

We werden maandag de 18<sup>e</sup> al vrij vroeg opgehaald door de bus, zodat we ook deze dag al echt een vakantiedag hadden. Via een mooie route reden we naar het dorpje Zuidwolde, waar we de lunch gebruikten en tevens het plaatselijke museum konden bezoeken. Daarna werd het tijd om naar ons hotel in Odoorn te gaan. Het was een hotel met mooie kamers, waar iedereen heel tevreden mee was. Het was goed zomerweer dus met een lekker drankje op het terras gaan zitten was heel aantrekkelijk.



Op dinsdag bezochten we het Drentse museumdorp Orvelte. Orvelte is ingericht als een Drents dorp aan het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw, met allerlei ambachten en veel horeca. Ik weet niet of dat laatste er aan het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw ook al was. 's Middags bezochten we in het daar nabijgelegen Westerbork het Knipmuseum. We konden daar eerst mooie knipwerken bewonderen en vervolgens mochten we met enige begeleiding dit zelf proberen, wat een heleboel leden heel goed lukte.

Woensdag bezochten we allereerst het hunebed nabij Exloo. Nadat we dit bewonderd hadden en veel foto's trokken we door naar Groningen om nabij de Duitse grens de vestingwerken van Bourtange te bekijken. Het leek gezien het wegplaveisel moeilijk te worden voor mensen met een rollator om van de parkeerplaats naar de vesting te komen, maar een elektrisch voertuig loste dit probleem snel op. We hadden daar ook een prima lunch.

Op donderdag wederom naar Groningen voor een vaartocht door de wateren van de 'blauwe stad'. Dit is in het vlakke landschap van Oost-Groningen een 'stad' met vrijstaande en grote (dure) woningen. Het project dreigde te mislukken, maar met de huidige woningnood is het weer aardig op gang gekomen.

Op vrijdag was de koek echt op. Als afscheid reden via een mooie Drentse route naar Staphorst, om vervolgens via de snelweg naar het Veluwe Putten te rijden waar we een gezellige afscheidslunch hadden. Daarna het laatste stukje naar onze opstapplaatsen in Almere waarmee een eind kwam aan de mooie en gezellige KBO midweekse vakantie.

**Elly en Jan Hollander**

## Van de Leesclub

Dit keer neem ik een historische roman onder de loop: 'Kruistocht van een koningin'. Auteur Simone van der Vlugt. Het is een nieuw boek gepubliceerd in juni 2025. De schrijfster is beroemd geworden door haar "thrillers" maar, zoals ze zelf zegt: "historische romans zijn mijn passie".

Het verhaal volgt Isabel, die in 1474 onverwacht wordt gekroond tot koningin van Castilië. In een door mannen gedomineerde wereld strijdt ze samen met haar echtgenoot Fernando van Aragon, om haar koninkrijk te beschermen. Dit koninkrijk wordt bedreigd door buitenlandse legers en door binnenlandse onrust. Het boek is verdeeld in 3 delen, die elk een belangrijke fase in Isabels leven beschrijven.

Haar strijd om de kroon, de dreigende machten uit Portugal en het Ottomaanse Rijk, haar relatie met haar man Fernando, vele tegenslagen, zowel politiek als privé. De schrijfster heeft nauwkeurig onderzoek gedaan naar het leven van Isabel en het boek berust op ware feiten, maar er komt ook wel fictie bij kijken. Dat kan ook niet anders als een boek in de ik-vorm is geschreven. Het verhaal is vlot en goed geschreven, met een prima mix van fictie en non-fictie.

De ware geschiedenis is niet uit het oog verloren en de contouren van de wereldmacht die Spanje zou worden, zijn al te zien.

Een aanrader voor liefhebbers van historische romans, maar ook voor mensen met interesse voor de geschiedenis van Spanje.

*U kunt zich opgeven voor onze leesclub bij Corrie Kanis via  
[corrie.kanis@gmail.com](mailto:corrie.kanis@gmail.com) of 036 5312760.*

## Felicitaties

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

HOE MEER KAARSJES

HOE GROTER

DE TAART

de oma  
van  
*Loesje*



## Laat je geen h@ck zetten

### Leer hoe je jezelf beschermt tegen internetoplichting

Steeds meer zaken regelen we online: we appen met familie, gebruiken de mail en zoeken online naar informatie. Maar helaas zijn ook internetcriminelen steeds actiever. Vooral ouderen worden vaak benaderd met slimme trucs en nepberichten. Daarom is het belangrijk om te weten hoe je jezelf digitaal kunt beschermen. Gelukkig hoeft je dat niet alleen te doen.

### Bijeenkomst: Digitaal slim = digitaal veilig

Op maandag **10 november 2025** organiseert de KBO Almere een praktische en interactieve bijeenkomst: **Laat je geen h@ck zetten**. Deze training is speciaal ontwikkeld voor inwoners van Almere die zich soms onzeker voelen over internetgebruik. Of je nu net begint of al wat ervaring hebt — iedereen is welkom.

Tijdens deze bijeenkomst leer je:

- Hoe je phishing herkent
- Hoe je sterke wachtwoorden maakt
- Hoe je veilig omgaat met e-mails en WhatsApp.
- En vooral: hoe je met vertrouwen online kunt zijn.

### Wat kun je verwachten?

De bijeenkomst duurt twee uur en is laagdrempelig en leerzaam. Er is ruimte voor vragen en het delen van persoonlijke ervaringen. Na afloop krijg je een handig boekje mee vol tips om thuis nog eens rustig door te nemen. U hoeft zich niet aan te melden en het is **gratis**. De koffie of thee staat klaar.

### Praktische informatie

**Datum:** Maandag 10 november 2025

**Tijd:** 14.00 – 16.00 uur

**Locatie:** Bonifatiuskerk, Contrabasweg 239, 1311 LB Almere

### Samen maken we Almere digitaal weerbaar

Deze bijeenkomst is onderdeel van een breder project aangeboden door de gemeente Almere, in samenwerking met Senior-Live en partners zoals De Schoor, De Nieuwe Bibliotheek, Het Gilde (VMCA) en de digitaal wijkagent(en) van politie Midden-Nederland.

### Kun je niet op 10 november?

Kijk dan op [www.laatjegeenhackzetten.nl](http://www.laatjegeenhackzetten.nl) voor andere bijeenkomsten.

### Informatie?

Ga naar [senior-live.nl](http://senior-live.nl) of mail naar: [contact@senior-live.nl](mailto:contact@senior-live.nl)

## Rectificatie

In de vorige Bijsluiter is abusievelijk vermeld dat niet-KBO-leden voor deze speciale middag 5 euro entree betalen.

Dat is dus **NIET** het geval!!

**Entree en koffie/thee zijn gratis.**

Iedereen is van harte welkom om deze belangrijke voorlichtingsmiddag bij te wonen!

## Ledenmutaties

Al nieuwe leden mogen wij verwelkomen:

mevr. M. Staal, mevr. G. Roos, mevr. A. van den IJssel-Priesman en mevr. F.J. Bakker-Pen.

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. J. van Vuure.

Wij wensen zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen en directe familieleden, vrienden en kennissen veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

**Het Bestuur**

Graag tot ziens op 4 oktober!



|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| Datum   | zaterdag 4 oktober 2024          |
| Tijd    | 10.00-15.00 uur beurs            |
| Kosten  | toegang is gratis                |
| Locatie | Stadhuis Almere, Stadhuisplein 1 |
| Contact | almereplusbeurs@deschoor.nl      |

# 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](http://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](http://www.diligence-almere.nl)  
of neem contact op via 036 2022044 of [info@diligence-almere.nl](mailto:info@diligence-almere.nl)

## Franciscus van Assisi en dierendag

Op 4 oktober is het 'wereld dierendag', de dag waarop overal ter wereld wordt stilgestaan bij de rechten van de dieren in onze samenleving. 4 oktober is ook de sterfdag van Sint Franciscus van Assisi (1181-1226), de grondlegger van de kloosterorde der Franciscanen.

Uit de verhalen over het leven van deze heilige zijn vooral die over zijn liefde voor de natuur en de dieren die tot de verbeelding spreken, zowel bij katholieken als protestanten. Met name de uit de geschiedschrijving bekende preek van Franciscus tot de vogels heeft steeds weer opnieuw inspiratie gegeven.

In de 20<sup>e</sup> eeuw ontstond er een sterke opleving in de belangstelling voor Franciscus als dierenvriend.

Die belangstelling heeft zeker meegespeeld toen in 1929 tijdens een internationaal congres van verenigingen voor dierenbescherming in Wenen, de sterfdag van Franciscus werd uitgeroepen tot internationale dag van het dier. In Nederland werd in 1930 voor het eerst dierendag gehouden.

De liefde van Franciscus voor de wonderen van de natuur komt ook tot uiting in het door hem geschreven 'Zonnelied' waaruit ook nu nog vaak wordt geciteerd.



Franciscus heeft in zijn leven ook bijzondere dingen gedaan. Zo is bekend dat hij in september 1219 Sultan Malek-al-Kamil heeft ontmoet.

Bijzonder was deze vriendschappelijke ontmoeting van een moslimleider en een christen.

Hier spreekt wederzijdse waardering uit, iets waar we in deze tijd ook zo'n behoefte aan hebben! Respect voor elkaar, ondanks

de verschillen die er ook zijn. Laten we in die zin het voorbeeld van Franciscus proberen na te volgen.

*Franciscus en de sultan, 800 jaar ontmoeting  
"Als een broeder zoekend naar vrede met zijn broeders"*

## Week van de palliatieve zorg 4 tot 11 oktober 2025

Tijdens de week van de palliatieve zorg plaatsen we 10 dagen lang elke dag een artikel over de palliatieve zorg op onze website



<https://kbo-flevoland.nl/almere>

De artikelen zijn kort, informatief en prettig te lezen.

*Het eerste artikel verschijnt dus 4 oktober op de website.*

1. Wat is palliatieve zorg? - Een eerste kennismaking.
2. Misverstanden en feiten - Wat klopt, wat niet?
3. Lichamelijke zorg: adem, pijn, rust - Hoe verlichting mogelijk is.
4. Emoties en het innerlijke leven - Over angst, hoop en troost.
5. Samen dragen - De rol van familie, mantelzorgers en vrienden.
6. Thuis, hospice of ziekenhuis - Waar zorg plaatsvindt.
7. Praten over het einde - Hoe gesprekken kunnen openen.
8. Praktische zaken - Regelingen en ondersteuning die vaak onbekend zijn.
9. Verhalen uit de praktijk - Patiënten, naasten en vrijwilligers aan het woord.
10. Wat het ons kan leren - Over leven en sterven, en de waarde van nabijheid.

### Relevante websites

<https://palliatievezorg.nl/zorgplanning/hulpmiddelen/>

<https://palliatievezorg.nl/levenseinde/levenseindegesprekken/hoop/links/>

<https://www.agora.nl/>

<https://geestelijkeverzorging.nl/voor-jou/>

<https://iknl.nl/palliatieve-zorg>

<https://palliaweb.nl/weekvande-palliatieve-zorg>

<https://shop.pzn.nl/campagnes/leven-tot-het-laatste/handleiding-en-q-a-leven-tot-het-laatste/>



## Groei en Bloei in Almere

### Lievevrouwebedstro (*gallium odoratum*)



Lievevrouwebedstro is een mooie bode dekkende plant, zowel voor de wilde tuin als de siertuin en groeit op bijna onmogelijke plekken. Lievevrouwebedstro is een ideale bodembedekker voor moeilijke plaatsen in de tuin. Het groeit bijvoorbeeld in een droge beschaduwde grond onder een boom, of zo maar op een boomstronk. Het is een telg van de sterbladigen familie waartoe ook de koffieplant en het kleeftkruid hoort.

Lang geleden droegen mensen het kruid op aan de godin van de natuur en de liefde, Freya.

Omdat het plantje uitbundig in de maand mei bloeit, wijdde men het na de kerstening aan Maria. Vanaf 1543 lezen we dat de plant 'Onser Vrouwe Bedstro' wordt genoemd. In een Middelnederlands woordenboek vinden we als uitleg; 'Gulden Cruut' (gedroogd geurig kruid).

De volgende legende doet de ronde over het ontstaan van de naam Lievevrouwenbedstro:

De heilige Anna (moeder van Maria) had een enorm groot probleem, want haar dochter kon de slaap maar niet vatten. Hoe ze ook haar best deed, niets mocht baten. De kleine Maria bleef wakker. Diep hierover nadenkend liep Anna door de velden en zag plots een plantje staan. Ze plukte de bloemen en stak ze in haar zak. Na een tijdje waren ze verwelkt en begonnen heerlijk te geuren. Moeder Anna legde de bloemetjes als een matrasje onder haar baby en vanaf toen sliep Maria als een roos. Als dank mocht het plantje vanaf dat moment 'Lievevrouwebedstro' heten.

De Latijnse naam is '*Gallium odoratum*'. *Galium* komt van het Griekse '*gala*' dat melk betekent. Vroeger werden de plantjes namelijk gebruikt om melk te stremmen bij het bereiden van kaas. *Odoratum* verwijst naar het geurige karakter van het kruid, *odor* = geur. Vers is de plant bijna reukloos, maar tijdens het drogen ontwikkelt zich een fijn parfum. De zoete, kruidige geur doet denken aan gedroogd gras.

Gedroogde bosjes Lievevrouwebedstro hebben sinds mensenheugenis de lucht in woningen verfrist en vrouwen stopten ze in hoofdkussens en in linnengoed.

Na het drogen kan men de planten kleinmaken en daarna fijnmalen. Dan komt de geur duidelijk vrij, die komt van de stof '*cumarine*' die het bevat. Motten zijn niet erg dol op de lucht, dus daarmee hadden de bundeltjes tussen het linnen- en lijfgoed nog een ander nut. Kortom: een makkelijk plantje met veel geschiedenis en vele gebruiken. Aanbevolen!

**Wim Kanis**

## Om alvast te noteren: de geplande ledenmiddagen in 2025

| Datum   | Activiteit*                                                       | Tijd en Locatie                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 13 okt. | Lezing 'NatuurGeluk' door natuurfotograaf Yvette van den Berg     | 14.00 – 16.00<br>Ontmoetingsruimte<br>Bonifatiuskerk<br>Contrabasweg 239 |
| 10 nov. | 'Laat je geen h@ck zetten' informatief programma door Senior-Live | Bonifatiuskerk                                                           |
| 8 dec.  | Kerststukjes maken                                                | Bonifatiuskerk                                                           |
| 22 dec. | Kerstviering                                                      | Bustocht met lunch                                                       |
|         | <b>2026</b>                                                       |                                                                          |
| 12 jan. | Nieuwjaarsbijeenkomst                                             | Bonifatiuskerk                                                           |
| 9 feb.  | VISIO (onder voorbehoud)                                          | Bonifatiuskerk                                                           |

\* Wijzigingen voorbehouden

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

### *Herfst*

*Herfst, herfst je bent er weer  
met je pittige geuren  
en je bladeren die dwarrelen  
in duizend warme kleuren*

*Herfst, herfst daar ben je weer  
met je storm en je regen  
zwammen, eikels, spinnen  
natte kleren en wind-tegen*

*Herfst, herfst daar ben je weer  
kom laat me je omarmen  
want ondanks al je buien  
geniet ik van je charme*

*Irma Moekestom*

*Uit: Knipoog.nu*

## Belangrijke telefoonnummers en websites

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

## Oktobermaand - Mariamaand

Op 1 oktober begint de Rozenkransmaand en ook dan krijgen we de kans om meer dan ander Maria gunsten te vragen en Maria te bedanken voor alle zegeningen die we ontvangen. We spreken dan van de rozenkransmaand en dat komt, omdat we juist in die maand, wereldwijd, worden aangespoord tot het rozenkransgebed. Ook worden, In de Mariamaanden (mei en oktober) de bedevaart plaatsen, wereldwijd, meer dan anders bezocht waarbij de Zoete Lieve Vrouwe van Den Bosch ook wel gauw genoemd wordt. U bent er vast wel eens geweest en ik zou zeggen: sluit uw ogen en verplaatst u zich naar dit rustpunt, midden in een drukke stad en zie een dagelijks tafereel van honderden brandende kaarsjes en een veelheid aan bloemen en jong en oud, in gebed. De devotie naar Maria heeft misschien wel iets te maken met verlangen om bescherming en warmte, tegen de kilte van het leven. We noemen Maria niet voor niets de koningin van de Vrede. In onze jeugd vonden er regelmatig processies plaats. Het beeld van de heiligen, waar de processie voor was bedoeld, werd meedragen, bruidjes mochten niet ontbreken het vaandel van diverse verenigingen die werden meedragen. Allerlei katholieke verenigingen waren er ruim vertegenwoordigd in de processie. Het was een eer als je het vaandel mocht dragen maar na een kwartier had je, omdat het nogal zwaar was, spijt dat je niet 'bedankt had voor die 'eer'.



Op 6 juni 2015 bestond het beeld van Maria van Haarlem 500 jaar (zie foto) en toen zijn mijn vrouw en ik naar Haarlem gereisd om de processie met Maria van Haarlem, met de toenmalige bisschop Punt voorop, mee te maken. Deze jeugd -herinnering heeft ons goed gedaan. Mijn verhaal is niet compleet, als ik niet de kapel van Onze Lieve Vrouwe ter Nood bij het 'Putje van Heiloo' te Heiloo noem. Is voor ons niet ver weg en een rustpunt van devotie. Een aanrader dus. Er zijn heel veel Marialiederen waarin de lof en hoop wordt uitgesproken. Het meest bezongen lied is het Ave Maria en het Lourdes lied, denk ik. Maar kent u nog de liederen zoals: 'Mariaklokjes', 'U Rozenkrans bemin ik', 'Gebenedijd zijt Gij'. Ik heb er 15 op muziek CD.

Op vier donderdagen kunt u om 19.15 uur in onze kerk terecht voor het Marialof. Ook dan zingen we natuurlijk Marialiederen. Ik sluit af met de spreuk die ik las bij de ingangspoort van Het Putje van Heiloo. Het luidt: "Door Maria, tot Jezus".

**Wim van Putten**

# INSCHRIJFFORMULIER kerstviering bustocht met lunch

Maandag 22 december 2025

|                                                                                 |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Naam: hr./mevr.                                                                 | Naam: hr./mevr.                                                             |
| Straat en huisnummer:                                                           | Straat en huisnummer:                                                       |
| Postcode:                                                                       | Postcode:                                                                   |
| Telefoonnummer:                                                                 | Telefoonnummer:                                                             |
| Mobiele nummer:                                                                 | Mobiele nummer:                                                             |
| Lid KBO    ja/nee<br>Introducté    ja/nee<br>(Omcirkelen wat van toepassing is) | Lid KBO    ja/nee<br>Introducté    ja/nee<br>(Omcirkelen wat toepassing is) |
| Dieetwens:                                                                      | Dieetwens:                                                                  |
| Opstapplaats:                                                                   |                                                                             |
| 0 Almere Buiten      0 Almere Stad Muziekwijk      0 Almere Haven               |                                                                             |

Formulier graag opsturen tot uiterlijk 1 november 2025 naar:

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

[j.l.hollander@kpnmail.nl](mailto:j.l.hollander@kpnmail.nl) of [e.m.hollander@live.nl](mailto:e.m.hollander@live.nl)

Uw betaling naar NL64INGB0004 657972 t.n.v. KBO Almere dient  
Uiterlijk 1 november a.s. bij ons binnen te zijn.

## Toelichting kerstdagtocht

Voor de afwisseling hebben we dit jaar weer gekozen voor een gezellige dagtocht met lekker eten in Putten in de vorm van een 4-gangen warme lunch bestaande uit:

- Voorgerecht: Pasteitje
- Soep: Runderbouillon met bestomaatjes
- Hoofdgerecht: Kalkoenrollade met cranberry saus met aardappel- en groentegarnituur
- Nagerecht: Chefs special

Dit alles inclusief twee drankjes!

Na iedereen opgehaald te hebben bij de aangegeven opstapplaatsen rijden we via een toeristische route naar Putten alwaar ons een heerlijk 4-gangen warme lunch wacht bij De Aker.

**De prijs van dit arrangement is € 48,- per persoon voor KBO-leden.  
Introducés betalen € 60,- per persoon**

U wordt verzocht dit bedrag gelijk met het inschrijfformulier dat u stuurt aan: **de heer J. Hollander, Guadeloupestraat 26, 1339 ME Almere**, over te maken naar: rekeningnummer **NL64 INGB 0004 6579 72 t.n.v. KBO Almere onder vermelding van kerstdagtocht 2025.**

We stappen op bij de volgende opstapplaatsen:

**10.30 uur** Buiten: bij de Gamma New Yorkweg hoek Torontoweg

**10.45 uur** Muziekwijk: parkeerterrein bij NS-station - Bartokweg

**11.00 uur** Haven: Schoolstraat. Wij verwachten rond 16.00 uur terug te zijn.

Inschrijving en betaling moeten binnen zijn vóór 1 november. Daarna is restitutie van inschrijfgeld bij calamiteiten mogelijk onder aftrek van € 10,- administratiekosten.

Wij zien uw inschrijving en betaling graag per omgaande tegemoet.



Met vriendelijke groet,

**Jan en Elly Hollander, tel. 06-36141925**

**NB**

**Zodra het aantal van 49 deelnemende personen is bereikt wordt een wachtlijst aangelegd.**

**Bij voldoende aanmeldingen wordt dan een tweede touringcar ingezet.**

## 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/<br>Partnershipdatum                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| <b><u>Gegevens t.b.v. contributiebetaling d.m.v. automatische incasso</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| 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.<br>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](http://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](http://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](mailto:info@thuisinhoren.nl)

[www.thuisinhoren.nl](http://www.thuisinhoren.nl)

