

12 januari
*Nieuwjaars-
bijeenkomst*
14.00 - 16 uur



kbo
Almere



NIEUWSBRIEF
'DE BIJSLUITER'

Seniorenvereniging KBO Almere

36e JAARGANG januari 2026

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

Kopij inleveren: uiterlijk **12 januari 2026** voor de editie **februari 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.

Leuke kerstweetjes

- * *25 december werd pas in het jaar 320 na Christus gevierd als de geboortedag van Christus.*
- * *Kerstcrackers werden uitgevonden in 1846.*
- * *Kerstverlichting werd voor het eerst gebruikt in 1882.*
- * *Tussen 1647 en 1660 was Kerstmis verboden in Engeland.*
- * *Tussen 1659 en 1681 was Kerstmis verboden in Boston, Massachusetts.*
- * *Kerstkaarten werden voor het eerst gemaakt in 1843.*
- * *Kerstpudding werd oorspronkelijk gemaakt als een soort soep met rozijnen en wijn erin.*
- * *'It's a Wonderful Life' wordt vaker op tv uitgezonden dan welke andere kerstfilm dan ook.*
- * *De eerste president die de kerstboom in het Witte Huis in de Verenigde Staten versierde was Franklin Pierce.*
- * *Er worden meer diamanten verkocht rond Kerstmis dan op enig ander moment van het jaar.*
- * *Het woord Kerstmis is Oud-Engels, een samentrekking van Christ's Mass.*
- * *'De Notenkraker' is het beroemdste kerstballet.*
- * *'Jingle Bells' werd oorspronkelijk geschreven voor Thanksgiving en werd daarna een van de populairste kerstliedjes.*
- * *Als je al de cadeaus uit het liedje 'The Twelve Days of Christmas' zou krijgen, zou je 364 cadeaus ontvangen.*



Inhoudsopgave

5	Van de Voorzitter	16	De Spar
6	Afscheid	17	Goede voornemens
7	Van de Redactie	18	Senior-Live
8	Van de Evenementencommissie	20	Wie durft de uitdaging aan?
9	Van de Leesclub	21	Belangrijke telefoonnummers
10	Staartje van december	22	Agenda
11	Geschiedenis van Driekoningen	23	Puzzelen
12	Driekoningen gedicht	25	Inschrijfformulier nieuw lid
13	Groei en Bloei in Almere		

Van de voorzitter

Hoewel deze Bijsluiter het januarinumnummer is wil ik toch van de gelegenheid gebruikmaken om een terugblik te geven op het afgelopen jaar. Dat is het voordeel dat we tegenwoordig elf keer verschijnen in plaats van tien keer. Ook deze keer staan we nog even stil bij diverse gewoonten en rituelen in en rond de kersttijd.

Het was in vele opzichten een spannend, enerverend jaar met toch ook wel regelmatig trieste momenten. Zoals we ook dit jaar weer afscheid moesten nemen van een aantal dierbare en trouwe leden die soms totaal onverwacht overleden. Voor hun nabestaanden zijn vooral deze maanden moeilijk om zonder hen verder te moeten. Hopelijk kunnen zij het gemis een plekje geven en vinden zij de kracht om verder te gaan.

Maar ook om andere redenen willen en/of moeten leden soms andere keuzes maken, zoals wij onder andere vanaf 1 januari het zonder onze fantastische redactieleden Wim en Corrie Kanis moeten gaan doen.

Namens bestuur en redactie wil ik hen beiden heel hartelijke bedanken voor hun jarenlange inzet en enthousiasme om elke maand weer waardevolle bijdragen te leveren aan de inhoud van de Bijsluiter.

Hopelijk kunnen we in de toekomst nog wel eens een artikel van hun hand opnemen in onze nieuwsbrief. In ieder geval blijft Wim actief als ROCOVF-lid en blijft Corrie voorlopig nog de belangen van de leesclub behartigen.

Over het afgelopen jaar zou ik nog willen zeggen dat ik met betrekking tot KBO-Almere met tevredenheid terugkijk op wat wij, ondanks de geringe menskracht, tot stand hebben gebracht.

De ledenmiddagen werden goed bezocht en we kregen vaak enthousiaste reacties, een adhoc werkgroep heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van een prachtige

ledenwerfolder. Deze hebben we ruimschoots uitgedeeld op onder andere de Seniorenbeurs in oktober.

Ook hebben we een mooie vakantieweek kunnen organiseren en een paar gezellige bustochten.

Rest mij nog u allen een sfeervolle kersttijd te wensen, een prettige jaarwisseling en een inspirerend en gezond 2026.

Ingeborg Korte

Afscheid

Met veel plezier hebben we de afgelopen tien jaar bijgedragen aan de inhoud van de Bijsluiter. Maar nu is het tijd op het stokje over te dragen. Het was een mooie tijd en we hopen dat u onze bijdragen heeft kunnen waarderen. Bijzonder prettig waren de redactievergaderingen.

We corrigeerden dan gezamenlijk met Wim van Putten en Ingeborg Korte de aangeleverde stukken. Het was altijd plezierig om elkaar te ontmoeten en zoals het vaak gaat, konden we veel verhalen met elkaar delen. We wensen onze opvolger(s) veel genoeg met deze klus. Zo af en toe komt u ons wel weer tegen, we blijven gewoon lid van KBO-Almere.

Met vriendelijke groeten,

Corrie en Wim Kanis

*Waar zouden wij zijn zonder onze
vrijwilligers?*

*Ook in 2025 stonden jullie weer
voor ons klaar!*



*Heel veel dank daarvoor en
mogen we in 2026 ook weer op
jullie rekenen?*

Het Bestuur

Van de redactie

Refererend aan datgene wat op de voorgaande pagina's al is geschreven, zullen wij als redactie de inbreng van Wim en Corrie Kanis heel erg gaan missen, maar respecteren en begrijpen hun besluit. Ook vanaf deze plaats:

Corrie en Wim, bedankt en alle goeds!!

Dat een vereniging en zeker onze vereniging dankbaar gebruikmaakt van de diensten van vrijwilligers behoeft geen betoog. Echter we moeten constateren dat de behoefte aan nieuwe vrijwilligers en zeker de wat jongere, onverminderd groot is.

In deze Bijsluiter is daar in een aantal artikelen aandacht aan besteed en we nodigen u uit om deze zeker te lezen.

Het al dan niet beschikbaar houden van contant geld is en blijft onderwerp van discussie. De banken en veel winkeliers willen ervan af, maar keer op keer blijkt dat we niet zonder kunnen. De regering wil daarom een acceptatieplicht voor contant geld invoeren, waardoor winkeliers verplicht kunnen worden om contant geld te accepteren. Het streven is om deze plicht in 2027 in te voeren. Ook in crisistijden is contant geld handig, vandaar het advies om altijd rond de 70 euro per persoon in huis te hebben.



Een bijzonderheid om te melden is dat er een speciaal 'kompas' ontwikkeld is als een effectief en innovatief hulpmiddel voor mensen met dementie. In tegenstelling tot een traditioneel kompas, wijst dit apparaat niet naar het noorden, maar toont een pijl die altijd de weg naar huis aangeeft.

Dit kompas is onder meer eenvoudig in gebruik, stelt mensen met beginnende dementie in staat om zelfstandig buiten te wandelen en is wetenschappelijk getest. Zie ook:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/onderzoek/steun-ons/warme-technologie-voor-mensen-met-dementie>

Voor wat betreft de ontwikkelingen op politiek gebied is het nog even koffiedik kijken hoe en wanneer er een nieuwe regering gevormd is.

Wij denken dat het een wonder zal zijn als dit voor de kerst zijn beslag krijgt.

Als redactie wensen wij u betekenisvolle en fijne kerstdagen en alle beste wensen voor een gezond 2026

Van de Evenementencommissie

Op moment van het schrijven van dit artikel moesten we nog beginnen aan het maken van onze kerststukjes. Vanuit het bestuur was er gezorgd voor de benodigde onderdelen zoals oase, kaars en groen en ongetwijfeld hebben we het, net als andere jaren, met elkaar gezellig gehad. Mede onder het genot van een drankje met wat lekkers erbij.

De resultaten van vorig jaar zijn vast weer overtroffen!

Als Evenementencommissie kijken we natuurlijk alweer vooruit naar het nieuwe jaar en de voorbereidingen zijn ook daarvoor volop aan de gang. Zeker omdat we in 2026 ons 40-jarig jubileum gaan vieren. Hiervoor heeft het bestuur twee leden bereid gevonden om ons daarbij te ondersteunen en te voorzien van mooie ideeën. In april gaat u zien waar dat allemaal toe geleid heeft.

Maar eerst gaan we op 12 januari als KBO-Almere het nieuwe jaar inluiden. Deze keer met een demonstratie door chocolatier Top. En uit eigen ervaring weten we dat de kwaliteit 'top' is!

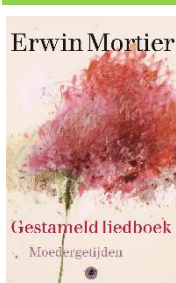
Wij hopen dat velen van u aanwezig kunnen zijn om met elkaar het glas te heffen op een mooi nieuw jaar.

Voor nu wens ik u hele fijne feestdagen en een gezellige jaarwisseling!

Ans van Koutrik



Van de Leesclub



Als ik dit stukje schrijf hebben we in onze leesclub nog geen nieuw boek afgesproken voor januari 2026. Deze keer bespreek ik een boek wat ik zelf recent gelezen heb: 'Gestameld liedboek, moedergetijden', van de Vlaamse schrijver Erwin Mortier. Het is al een wat ouder boek, verschenen in 2011.

Dit boek is geen roman, maar een geheel van beschrijvingen, herinneringen en reflecties over zijn moeder, die op 57-jarige leeftijd de diagnose ziekte van Alzheimer krijgt. Het is een zeer persoonlijke beschrijving over het aftakelingsproces. Het moment waarop Mortier ontdekt dat er iets mis is begint met het woord "boek". Dit woord wil zijn moeder niet te binnen schieten: "of ik dat nog 's ging doen, dat schrijven, hoe heet dat, zo'n ding. Ze geeft mijn vader een por. "Zeg jij het, jij weet het".

'Gestameld' wijst op de moeizame zoektocht naar woorden, zowel bij de moeder die steeds meer haar taal kwijtraakt als bij de schrijver die moeite heeft duidelijk te maken wat er met hem zelf gebeurt.

'Liedboek' is een kerkelijke term, 'getijden' ook. Het is een lofzang op de moeder, haar leven en lijden. De taal die Mortier gebruikt is bijzonder: bij vlagen poëtisch, heel beeldend en soms emotioneel. Niemand blijft onberoerd bij dit relaas van indrukken, gedachten en gevoelens. Alleen de openingszin al: "Mijn moeder heeft me vandaag een stofbeurt gegeven, ze meende dat ik een meubel was. Misschien een ladekast of een oud fornuis. Ze ging met een helgeel doekje over de knopen van mijn hemd, wimpelde ermee rond mijn oren, stofte mijn kin af". Het is lang geleden dat ik zo'n prachtig boek heb gelezen. Een pareltje!!

U kunt zich opgeven bij:

Corrie Kanis, via corrie.kanis@gmail.com of 036 531 27 60.

Er is maar één land: de aarde

Er is maar één volk: de mensheid

Er is maar één geloof: de liefde

Florentinus Marinus Wibaut

zowel raadslid als wethouder van de gemeente Amsterdam (1907-1931)

Het staartje van december en het begin van weer een nieuw jaar

Het jaar 2025 loopt ten einde en inmiddels is de vierde kaars van de Adventskrans aangestoken.

In alle kerken zal aandacht worden geschonken aan Kerstmis, hét hoogtepunt van de christelijke feestdagen.



Het 'feest' dat bij uitstek gaat over de komst van het kindje Jezus, dat hoop en vrede brengt voor iedereen die daarnaar uitkijkt. Daarnaast zal iedereen de kerstdagen op haar of zijn manier doorbrengen. Gezellig met familie en/of vrienden en heerlijke hapjes en drankjes of helemaal niet omdat Kerstmis niet in hun traditie of geloof past. Maar wat te denken aan die mensen die huis en haard hebben moeten verlaten omdat zij niet veilig waren op de plek waar zij woonden.

Er zijn dus mensen voor wie de decembermaand helemaal geen feestmaand is. U kent vast wel iemand in uw omgeving, die dankbaar zal zijn als u hem of haar in deze periode met een bezoekje hun eenzaamheid doorbreekt.

Ten slotte hebben velen, hetzij per post hetzij digitaal, weer kaarten en wensen verstuurd waarin we elkaar gezegende kerstdagen en een goed Nieuwjaar wensen. En ook al zal het voor sommigen het enige jaarlijkse contact zijn, we laten hiermee wel blijken dat wij ze niet vergeten. Zo continueren we de vriendschap en dragen we uit dat we geloven en hopen op betere tijden, al lijkt vrede voor velen nog ver weg.

Maar hopelijk is Kerstmis voor veel wereldleiders een reden om voor 2026 goede voornemens te maken en te gaan streven naar een vreedzame wereld waarin iedereen zich veilig en gewenst voelt en een eigen plek mag en kan innemen.



Op 6 januari vieren we Driekoningen. Zij volgden als kompas een bijzondere ster en vonden het Kind. Wij moeten het doen zonder een ster die ons wijst en hoor je mensen wel eens zeggen dat het lijkt of God je niet hoort.

Maar misschien is wel een kwestie van luisteren en ruimte maken? Verplaatst u zich bij het lezen en horen van het kerstverhaal in de positie van de herders in het veld. Gewone mensen zoals u en ik. Zij werden 'gedreven' door een boodschap en vonden het Kind. Een 'nieuw Jeruzalem,' aldus het kerstverhaal met een boodschap over verlossing.

Inspiratievolle en gezellige kerstdagen en gelukkig Nieuwjaar

Wim van Putten

De geschiedenis van Driekoningen

Op 6 januari is het Driekoningen ofwel Epifanie, wat openbaring van de Heer betekent. Wat weten we eigenlijk over deze drie koningen?

Het verhaal over het bezoek aan het kindje Jezus is alleen te lezen in het evangelie van Mattheüs en vermeldt geen aantallen en geen koningen.

Het aantal drie is waarschijnlijk afgeleid van het drietal geschenken: goud, wierook en mirre.

Dat deze oosterse wijzen koningen zijn geworden komt, ook alweer waarschijnlijk, door een interpretatie van Psalm 71: "Zie alle koningen bukken zich voor hem".

De namen Melchior, Caspar en Balthasar zijn later verzonnen. Ze zouden verwijzen naar de leeftijden van de mens. Melchior is oud met een grijze baard, Caspar is van middelbare leeftijd en Balthasar de zwarte koning, is nog jong. De koningen staan ook voor de werelddelen die vroeger bekend waren: Europa, Azië en Afrika. Over de ster, die de weg naar Bethlehem wees, is in de loop der tijd veel gespeculeerd.

Sommige wetenschappers denken dat dit een kosmisch verschijnsel was wat werkelijk heeft plaatsgevonden of dat het de komeet Halley geweest moet zijn. Anderen zijn ervan overtuigd dat de betekenis zuiver theologisch is.



Al is Driekoningen geen officiële feestdag of vrije dag meer, toch bestaan er nog diverse tradities die hiermee te maken hebben. In België en ook nog wel in Zuid-Nederland wordt een 'koningscake of taart' gebakken waarin een boon verstopt is. Wie de boon aantreft in zijn of haar stuk cake, krijgt een kroon en is koning of koningin voor één dag.

In Duitsland en Oostenrijk gaan kinderen verkleed als de drie koningen langs de huizen. Ze schrijven met krijt de letters C(aspar), M(elchior) en B(althasar) en het jaartal op de deurpost. Deze letters staan ook voor Christus, Mansionem, Benedicat: Christus zegene dit huis.

In veel 'katholieke' landen zoals bv. in Zuid-Amerika is het nog wel een echte feestdag en is iedereen vrij. Er worden optochten georganiseerd en de drie koningen rijden op versierde wagens of paarden door de straten.

Bij ons wordt Epifanie in de katholieke kerk gevierd op de 1^{ste} zondag na 6 januari. Verder zijn er geen festiviteiten en wordt deze dag toch meestal gebruikt voor het afsluiten van de kerstperiode en het opruimen van de kerstversieringen. We laten dan de maand december met alle feesten achter ons en gaan uitkijken naar het voorjaar.

Corrie Kanis

De drie koningen

*Wij zijn de drie verdwaalde wijzen
Van heel, heel ver
Wij komen uit het oosten reizen
Met onze ster
Maar waar die ster zal blijven staan
Is onze koning
Daar zullen wij naar binnen gaan
En dat wordt onze woning.*

*Wij zijn als drie verdwaalde zielen
In weer en wind
Maar als wij eenmaal mogen knielen
Voor 't koningskind
Dan ruilen wij de schone schijn
Voor zekerheden
Dan zullen wij gelukkig zijn
Dan kennen wij de vrede.*

*Klein kind dat op ons ligt te wachten
Hier komen wij
O, wordt het licht van onze nachten
En maak ons vrij
Wees boven sterren, droom en waan
Van groter waarde
De ware zin van ons bestaan
U, onze God op aarde.*

*Michel van der Plas,
Uit: De man van Nazareth, teksten uit het evangelie*

Groei en Bloei in Almere

Misschien heeft u hem nog in huis staan: de kerstboom. Of misschien staat hij nog in de tuin, als een overblijfsel van kerstdagen uit het verleden. Of misschien heeft u wel een kerststukje in de kamer, met mooie groene dennentakken. Maar hoe zit het nu eigenlijk: we spreken over een kerstboom, maar wat is het: een sparrenboom of is het een dennenboom? Om die vraag te beantwoorden geef ik hieronder het verschil aan zoals dat wordt uitgelegd op het (AI-)web-net.

Verskil tussen (fijn-)spar en den (sparrenboom en dennenboom).

In de volksmond worden deze termen ook vaak door elkaar gebruikt ('O Dennenboom' gaat meestal over een spar), maar botanisch gezien zijn ze echt verschillend:

Eigenschap	Spar (<i>Picea</i>) / Sparrenboom	Den (<i>Pinus</i>) / Dennenboom
Naalden	Staan alleenstaand op de tak (solo = spar).	Staan meestal met twee of meer in bundeltjes (duo/trio = den).
Aanvoelen	Kort, hard en prikkelend.	Lang, zacht en flexibel.
Kegels	Hangen naar beneden.	Staan vaak omhoog of zijn ronder van vorm en liggen op de grond.

Maar hoe zit het met het gebruik, de verspreiding en de symboliek van de sparrenboom (*Picea abies*):

1. Gebruik van de sparrenboom

De sparrenboom is economisch en cultureel gezien een van de belangrijkste boomsoorten in Europa.

Houtproductie (vurenhout): het hout, bekend als vurenhout, is de meest gebruikte houtsoort in de Benelux en Scandinavië.

Het is relatief licht, sterk en betaalbaar.

Toepassingen: bouwmaterialen (dakconstructies, kozijnen), meubels, triplex, en papierproductie.

Kerstbomen: zoals eerder genoemd, is de (*Picea abies*) de traditionele, geurende kerstboom.

Tegenwoordig wordt de Nordmann-spar (*Abies nordmanniana* - een soort zilverspar) vaker gebruikt, omdat deze de naalden veel langer vasthoudt.

Bierbrouwen: In Scandinavië worden de jonge scheuten van de spar soms gebruikt om smaak te geven aan bier, bekend als 'spruce beer'.

Geneeskracht: sparrennaalden en -hars worden van oudsher gebruikt in de volksgeneeskunde en aromatherapie, vaak vanwege de etherische oliën die als verlichtend voor de luchtwegen worden ervaren.



2. Verspreiding en Ecologie

Oorspronkelijk leefgebied: de spar is inheems in een groot deel van Noord-, Oost- en Midden-Europa, met name in bergachtige gebieden en in de uitgestrekte boreale (taiga) bossen van Scandinavië en Rusland.

Nederland en België: In Nederland en België is de spar een aangeplante soort. Vanaf de 19e en 20e eeuw werd de sparrenboom massaal aangeplant, vooral op de zandgronden, voor de productie van hout voor de mijnbouw (stutpalen). Dit heeft geleid tot grote, monotone sparrenbossen op de Veluwe en in de Kempen.

Ecologie: Het is een snelgroeiende boom die goed tegen kou kan.

Monoculturen van sparren zijn echter gevoelig voor windvlagen (door ondiepe worteling) en de 'letterzetter' (een schorskever), die bij droogte en bij verzwakte bomen grote schade kan aanrichten.

3. Symboliek en Culturele Betekenis

De 'sparrenboom' heeft een rijke symbolische geschiedenis, vooral vanwege zijn groenblijvende karakter.

Eeuwig Leven en Hoop: Omdat de boom het hele jaar door groen blijft, zelfs in de winter, symboliseert de sparrenboom eeuwig leven, veerkracht en hoop.

De kerstboom: de traditie van de kerstboom ontstond in Duitsland en verspreidde zich van daaruit over de wereld. De boom staat symbool voor het licht en het leven in de donkerste tijd van het jaar. De piek bovenop kan Christus of de 'Ster van Bethlehem' symboliseren.

Bescherming: vroeger werden groenblijvende takken vaak aan deuren gehangen om kwade geesten of ziekte buiten te houden.

Mijn vader zei nog altijd wanneer er iets te vieren was: Gaan we het nog groen maken? Dit betekende zoveel als: gaan we het huis nog versieren? Meestal was dat dan met vlaggen en slingers. Zo werden vroeger ook hele straten versiert met 'groen' wanneer er iets te vieren was, wanneer bijvoorbeeld de Koningin op bezoek kwam.

Wim Kanis



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

De Spar

Alle bomen weten het:
Als het lente wordt, is de tuin als betoverd.
"Kijk eens hoe mooi", zucht de appelboom.
"Zoveel bloesems!", zegt de berk.
Alleen de spar doet niet mee aan dit toverspel.
Hij blijft altijd dezelfde met zijn donkergroene naalden.
"Saai", roept de pruimenboom.
"Jammer voor hem", zegt de kleine beuk.
En de zon tovert maar door:
Elke dag nieuwe blaadjes, bloesems en katjes.
Alle bomen laten hun volle takken aan de hemel zien
En lokken de vogels naar beneden.
Alleen de spar blijft donker tussen zijn takken.

Als het herfst is, plukt vader appelen en pruimen.
Zijn kinderen zoeken nootjes in het gras.
De bomen krijgen duizend kleuren en tinten.
Alleen de spar blijft groen.
Na de eerste nacht, met tinteltjes op de grond
En ijsbloemen op de ramen,
Verliezen de bomen hun kracht.
Hun bladeren vallen af.
De takken worden kaal, nat en dood.
Alle kleur verdwijnt.
Achter in de tuin staat, nog altijd groen, de spar.
Hij vertelt met zijn groen
Dat niet alles dor is, koud en dood.
Hij staat daar als een teken van leven.
Mensen weten dat..
Daarom hangen ze hem vol met linten en lichtjes

Anonieme tekstschrijver

Goede voornemens

Gewoontegetrouw beginnen veel mensen het nieuwe jaar met het maken van goede voornemens.

Mijn goede voornemens kreeg ik toen ik met pensioen ging. Ik besloot om mijn leven niet te 'verarmen' maar te 'verrijken' en mijn gezondheid een hogere prioriteit te geven.

Voorwaarden waren wel dat de voornemens uitvoerbaar moesten zijn en mijn leven niet volledig mochten overhoophalen.

Het eerste voornemen was dat ik mijn dag/nacht ritme niet wilde verstoren. Vervolgens besloot ik dat ik iedere dag zeker twee verplichte taken moest uitvoeren.

Om mijn gezondheid op peil te houden ging ik twee tot drie keer in de week naar de sportschool. Ik meldde mij aan bij een koor want zingen is goed voor je longen. De adviezen van mijn artsen ging ik nauwkeurig opvolgen.

Om toch nog deel te blijven uitmaken van de maatschappij, ging ik op zoek naar een baan voor 65-plussers. Ik heb twee banen gehad die geen van beide mijn leven verrijkten, doch afstompten, dus dat was snel afgelopen.

Een derde baan was in tegenstelling tot de twee eerdere banen verrijkend. Mij was gevraagd om te werken aan een bibliografie waarvan ik veel leerde.

Behalve eerdergenoemde voornemens heb ik mij ook in het vrijwilligerswerk gestort en mij aangemeld bij Warmwatertherapie. Hier begeleidde ik mensen met reuma of andere gelijksoortige problemen van het kleedhokje naar het zwembad en soms ook in het zwembad.

Bij "Het Taalhuis" in de bibliotheek hield ik spreekuur voor laaggeletterden en later werkte ik ook bij het 'Taalcafé' en 'Taal in de Wijk'.

Andere projecten waaraan ik een bijdrage heb mogen leveren waren o.a.:

- ✓ 'Nusantara' een stichting die zich bezighoudt met zorg voor ouderen uit Indonesië, met een locatie in Almere Buiten, Rumah Malati, waar groten-deels dementerende mensen worden verzorgd.
- ✓ de digitale Nieuwbrief Almere Plus, een nieuwsbrief voor mensen van 55 jaar en ouder, waarin activiteiten in Almere worden vermeld.
- ✓ Via het Regionaal Instituut voor Dyslexie (RID) heb ik kinderen met dyslexie begeleid.

Maar goede voornemens bestaan niet uit alleen uit vrijwilligerswerk. Neem ook de tijd voor jezelf. Ik ben op pianoles gegaan en heb ik mijn gitaar uit het stof



gehaald. Ik genoot van het maken van muziek, maar het is uiteindelijk bij één instrument gebleven: de piano.

Er zijn veel instanties die vrijwilligers nodig hebben en als je dat werk doet besef je dat je talenten hebt waarvan je niet eens wist dat je die had.

Ik zou iedereen willen aanraden om vrijwilligerswerk te doen en wie weet ontdek je dat je ergens heel erg goed in bent, terwijl je daar voorheen grote twijfels over had.

Maartje Uneputti

Ingezonden

Senior-Live introduceert volgend jaar twee nieuwe activiteiten:

Welkom Online – een laagdrempelig lesprogramma waarmee je eenvoudig je eerste stappen online zet met je eigen smartphone, tablet of laptop.

70+ in Beweging – op 19 januari starten we met een informatief online webinar over fit en vitaal blijven in 2026.

Binnenkort ontvang je via onze e-mailnieuwsbrief meer informatie over deze activiteiten. Aanmelden kan via onze website www.senior-live.nl of telefonisch via **036 737 0422**.



Ons kantoor is gesloten van **maandag 22 december tot en met zondag 4 januari 2026**.

Heb je in deze periode toch een probleem met je computer, tablet of telefoon? Geen zorgen! Je kunt ons altijd een e-mail sturen via contact@senior-live.nl of een bericht inspreken op onze voicemail. Zodra we terug zijn, nemen we zo snel mogelijk contact met je op.

Geniet in de tussentijd van de feestdagen en maak er een mooie tijd van!

Het team van Senior-Live

Felicitaties

HOE MEER KAARSJES

HOE GROTER

DE TAART

de oms
van
Loetje

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



Ledenmutaties

Herinneringen

verbinden
wat het oog
niet meer ziet



Een bericht van overlijden ontvingen wij van: mevr. C.E. Mast-Mozes, mevr. M. van Gog-Estie, mevr. A.C.M. van Leeuwen-Hoogland en mevr. B. Boeren-van der Horn.

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

Het Bestuur

De stille dagen komen eraan
Tijd om even stil te staan,
overdenken en bezinnen
afsluiten of opnieuw beginnen.
Wat te doen met wensen of dromen
dingen die jou zijn overkomen
Laat ze zijn en laat ze achter
De ergste worden zachter
De mooiste krijgen een plaats in je hart
Maak ieder jaar een nieuwe start
Begin aan je oude of nieuwe dromen
Laat het leven op je afkomen..
Heb lief, bewonder en geniet
Meer dan dit leven heb je niet

Wie durft de uitdaging aan?

Een groepje van negen vrijwilligers zat, onder het genot van een kopje koffie, uit te rusten. Zij hadden door het hele verzorgingshuis de kerstbomen opgetuigd. Al pratende over het vrijwilligerswerk vertelde één van de aanwezigen, dat zij ook 1 keer per week vrijwilligerswerk doet in een buurtcentrum. "Hartstikke leuk werk "zei ze en inderdaad, je kunt als vrijwilliger veel positieve energie kwijt en het is altijd zinvol omdat je tijd besteedt aan iets dat anderen ten goede komt.

Over dit laatste kan ik meepraten. Want al heel gauw, nadat ik 'de VUT' inging, ben ik via de toenmalige vrijwilligerscentrale als vrijwilliger in een verzorgingshuis voor senioren terechtgekomen om een internetcafé te starten voor de bewoners uit de buurt en in het zorgcentrum. Dat liep zo lekker dat ik gaandeweg voor diverse activiteiten werd gevraagd. Uiteindelijk zelfs daar mijn 25-jarig jubileum als vrijwilliger gevierd. Ik kijk nog steeds met veel plezier terug op al die jaren.

Hoe graag zou ik iedereen die erover twijfelt om wel of geen vrijwilligerswerk te gaan doen, willen vertellen hoe leuk en dankbaar dit werk is. Bovendien is het ook een verrijking voor jezelf. Niet voor niets hoor ik vaak de slogan: 'Vrijwilligerswerk doe je ook voor jezelf'; het geeft je een zinvolle invulling van de dagen na je pensionering, de mogelijkheid nieuwe uitdagingen aan te gaan en nieuwe ervaringen op te doen.

En zoals bij veel verenigingen zijn er ook bij onze KBO mogelijkheden genoeg om uw creativiteit en talenten in te zetten!

Zowel op het bestuurlijke vlak als b.v. secretaris of vicevoorzitter, of als mederedactielid voor uw Bijsluiter of als bezorger van het ONS-magazine. Want nog steeds geldt: "vele handen maken het werk licht". En uit ervaring weet ik dat een en ander u gemiddeld maximaal 4 tot 5 uur per maand kost.

U kunt informatie inwinnen bij onze voorzitter of een van de andere bestuursleden die vermeld staan op pagina 3.

*Dus wie neemt de uitdaging aan om onze vereniging
tot steun te zijn?*

Wim van Putten

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 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 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 inloopsprekuur
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/ sprekuur
Wijkteams	14 0 36	div. locaties en spreekuren
Zilverlijn (ouderenfonds)	088 3442 000	www.zilverlijnouderenfonds.nl
Zonnebloem	Zie website	www.zonnebloem.nl/almere
Centrum voor Levensvragen	06 15171 449	www.cvl-flevoland.nl

Om alvast te noteren: de geplande ledenmiddagen in 2025 en 2026

Datum	Activiteit*	Tijd en Locatie
22 dec.	Bustocht met lunch in kerstsferen	Via 3 opstapplaatsen
2026		
12 jan.	Nieuwjaarsbijeenkomst	14.00 - 16.00 Ontmoetingsruimte Bonifatiuskerk Contrabasweg 239
9 feb.	KBO Speerpunten voorleggen aan politieke partijen	Bonifatiuskerk
9 mrt.	Algemene Ledenvergadering	Bonifatiuskerk
13 apr.	Viering 40 jaar KBO Almere	PM
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**

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

SPREUK VAN DE DAG

Wij mensen raken gestrest als we meer willen of moeten realiseren dan haalbaar lijkt. En dan kun je nog harder gaan rennen. Je kunt het ook rustiger aan doen en met iets minder tevreden zijn.

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
GEBORTE
GEZELLIGHEID
GOUD
HERDERS
KAARS
KERSTBOOM

KERST
KERST
KONING
KRIBBE
LICHTJE
PIEK
SLEE
SNEEUW
STAL
STER
WIEROC



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

						9		
9			6				8	
		2		8				5
2	7	6			8			
	4		2		5	1		
	1			3	7		6	9
			9		1			
	9	7	8	5		4	3	
6					4		9	



*Namens het bestuur van
Seniorenvereniging KBO Almere, willen
wij u hartelijk danken voor uw trouwe
lidmaatschap en betrokkenheid bij onze
vereniging in het afgelopen jaar.*

*Het is fijn om te zien hoe wij samen het
belang van de Almeerse senioren
behartigen en met elkaar waardevolle
momenten creëren.*

*Moge de warmte, gezelligheid en
beziinning van de kerstdagen u en uw
naasten omringen. Geniet van de rust en
de mooie tradities die horen bij deze
bijzondere tijd van het jaar.*

*Wij wensen u een voorspoedig, gezond en
gelukkig 2026! Dat 2026 een jaar mag
worden waarin we elkaar weer vaak
ontmoeten bij onze activiteiten om te
beginnen op 12 januari!*

*Het Bestuur van Seniorenvereniging KBO
Almere*

Inschrijfformulier nieuw(e) lid/leden

Naam 1		M/V
Voorletter(s)		
Geboortedatum		
Bestuurlijke ervaring*	J/N	
Naam 2		M/V
Voorletter(s)		
Geboortedatum		
Bestuurlijke ervaring*	J/N	
Adres + huisnr.		
Postcode		
Telefoonnr.		
E-mailadres		
Huwelijksdatum/ Partnershipdatum		
<u>Gegevens t.b.v. contributiebetaling d.m.v. automatische incasso</u>		
IBAN-rekeningnr.		
Incassomachtiging	Ondergetekende machtigt hierbij KBO-Almere om, tot wederopzegging, van de hierboven genoemde rekening de verschuldigde contributie jaarlijks (in de maand februari) af te schrijven. Voor 2025 bedraagt deze € 30,- p.p. en € 56,- per (echt)paar.	
Datum:	Handtekening:	

Het formulier kunt u sturen naar onze ledenadministrateur, **M. ten Bosch**, zie pagina 2

* Indien u 'Ja' aangeeft wilt u dan a.u.b. vermelden waar die ervaring uit bestaat. Bv. voorzitter/penningmeester/secretaris/ledenadmin./lid/evenementen/adviseur.

Bij inschrijving gaat u tevens akkoord met het:

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



Een loszittende prothese?

Eten, lachen en praten wordt weer een plezier!

Implantaten: voor een muurvaste Gebitsprothese

Voordelen van implantaten:

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

En weet u dat:

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

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

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

**Praktijk voor Tandheelkunde
Olstgracht 19**



Danielle van Biezen, Heidi Markus en Yvette van Ree

Afscheid met een traan en een warme glimlach

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

Vooraf uw wensen bespreken

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

Warme en persoonlijke ondersteuning

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

Monuta 
Heidi Markus

De steun bij ieder afscheid.

Monuta Heidi Markus

T 036 - 521 44 10

(dag en nacht bereikbaar)

I www.monutaheidimarkus.nl



THUIS IN HOREN
goed verstaan begint waar wij luisteren

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

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

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

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

Thuis in Horen

Markt 102

1354 AZ Almere

06-4137 4136

info@thuisinhoren.nl

www.thuisinhoren.nl

