Bekijk deze e-mail in de browser

# NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

april 2023



## Inhoud


- Voorwoord
- ‘Odensehuis’ in Almere Haven
- Nieuwe beweeggroepen 55+ Corrosia
- De reuzenberenklauw
- Tekenclub in Kolkzicht
- Vintagemarkt
- Kersenbloesemfeest in de Regenboogbuurt
- Rooie Donders
- Lentefeest in Het Vroege Vogelbos
- Tentoonstelling Anne Frank ‘laat me mezelf zijn’
- Terrassenfestival Almere Centrum
- Informatiemarkt 45+
- Tulpenroute Flevoland
- Wist je dat …


## Voorwoord

Knarsend en piepend komen we weer in beweging. De winter was dan wel zacht, maar je lichaam heeft het zwaar na al die maanden stilstand. Die beweeggroepjes in Corrosia zijn daarom zo gek nog niet. Daar kun je trouwens ook terecht om je hoofd actief te houden, als je een beetje vergeetachtig wordt. En voor de creatieve uitdaging ga je tekenen in Kolkzicht. Maar het echte ruggensteuntje vind je natuurlijk buitenshuis: onder de kersenbloesem in de Regenboogbuurt, bij de lammetjes in het Vroege Vogelbos, of de bollenvelden van Flevoland. Dan weet je: ik heb de kille regen en de grijze lucht weer overleefd. Of narcisten zich (nog)

beter voelen als hun naamgenoot in bloei staat, weten we niet, maar een vergelijking is in dit seizoen wel op z'n plaats …

NARCIST
Doet charmant, verslaafd aan aandacht

Vertoont agressief gedrag
Heeft gebrek aan emoties
Schept op over capaciteiten en toekomst

Wil constant bewonderd worden

NARCIS
Is een charmante bloem, krijgt aandacht
Lijdt door agressief gedrag
Kan emoties oproepen
Staat bescheiden mooi te zijn
Wordt ongevraagd bewonderd



## 'Odensehuis' in Almere Haven

Hans: "Gaat 't goed met je, Annie?"
Annie: "Matig, matig… soms wat moeizaam"
Hans: "Heb je leuke buren?"
Annie: "Ja, gelukkig wel "
Hans ter Oort is een van de vrijwilligers in het Odensehuis, het vrije inloopproject van De Schoor in Corrosia in Almere Haven, voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. Annie woont twee bushaltes van Corrosia, maar vanwege de bus staking is ze vandaag met de fiets.
Elke woensdag vanaf 10 uur druppelen de mensen binnen en voordat je 't weet is het tijd voor de lunch die gezamenlijk wordt genoten. De stemming is opperbest, er wordt gekletst en gelachen, de gesprekken gaan over alles en nog wat. "Dat is precies de bedoeling," zegt Elma Kaas, coördinator van het project. "Je bent hier nergens toe verplicht. "
"Je hebt hier ook geen (WMO-)indicatie voor nodig," vult Hans aan.
Johan en Ina wonen al 40 jaar in Haven, maar in Corrosia waren ze nog nooit geweest. Johan heeft beginnende dementie. Een bericht in Almere Deze Week bracht dit project onder

de aandacht. Nu komen ze elke week. “Het is ons wekelijks rustpunt,” zegt Ina, “een warm bad.”



Het begrip ‘Odense’ is ontleend aan de gelijknamige plaats in Denemarken, een eeuwenoude stad met een sprookjesachtig verleden, waar begin deze eeuw het eerste initiatief voor een inloophuis voor mensen met beginnende dementie ontstond. Nederland telt nu zo’n 30 a 40 Odensehuizen, er is zelfs een landelijk coördinatiepunt Odensehuizen, dat dan weer is gekoppeld aan Alzheimer Nederland.

“Maar het Odensehuis In Haven is een eigen initiatief van De Schoor,” legt Elma Kaas uit. “Het is een concept voor en door mensen met beginnende dementie en hun naasten en mantelzorgers. We hebben wel een link met het landelijk platform Odensehuizen, maar het uitgangspunt blijft: vrije inloop, geen vast programma. Je hoeft dus ook geen lid te worden of zo. De mantelzorgers kunnen hier trouwens ook terecht voor informatie of advies.”

Door de ongedwongen sfeer kan het wel eens een beetje druk worden. Je kunt je dan altijd even terugtrekken of bijvoorbeeld gaan sjoelen in het vertrek ernaast. Daarom ook is op dinsdag een extra inloop opgezet om de woensdag te ontlasten.

Willem vertelt intussen enthousiast over het maandje Benidorm met zijn vrouw in februari. Hij vindt zichzelf ‘vergeetachtig’, maar daar gaat hij niet zichtbaar onder gebukt. Hij komt voor de gezelligheid.



Het concept Odensehuis slaat aan. Ook in Almere Buiten wordt gedacht aan een Odensehuis; binding met de buurt en bereikbaarheid zijn erg belangrijk. “Laatst zijn mensen uit Bussum hier op bezoek geweest,” zegt Elma Kaas. “Ze willen ook een Odensehuis opzetten.”

Annie en Johan vinden het wel mooi zo. Ze gaan even sjoelen. Vrijwilliger Wilma deelt snoepjes uit met een wens; het is vandaag internationale vrouwendag.

In het Odensehuis in Almere Haven worden de verschillen tussen de aanwezigen niet groter dan ze zijn. Of je nou beginnende dementie hebt, mantelzorger bent of vrijwilliger, gezelligheid staat voorop.

Belangstelling? Stuur een mailtje naar Elma Kaas: ekaas@deschoor.nl.

## Nieuwe beweeggroepen 55+ Corrosia

Op 20 maart is De Schoor gestart met twee nieuwe beweeggroepjes. In Corrosia, Almere Haven, kun je elke maandag van 13.00 tot 14.00 uur deelnemen aan senioren-zitgym. Tijdens de les worden oefeningen gedaan waarbij je gewoon op de stoel kunt blijven zitten. Dus als je minder mobiel bent, maar toch graag wilt blijven bewegen, dan is deze les ideaal!
Daarnaast wordt van 14.00 tot 15.00 uur seniorengym aangeboden. Er worden diverse oefeningen gedaan om mobiliteit, stabiliteit en kracht te trainen. Veel van deze oefeningen kunnen met behulp van een stoel uitgevoerd worden, maar deze les is intensiever dan zitgym. Als je zin hebt om mee te doen aan deze activiteiten, kun je je aanmelden via teamsport@deschoor.nl

## De reuzenberenklauw



Hij ziet er prachtig uit als hij twee meter hoog is met zijn witte bloemschermen. Maar de reuzenberenklauw, een exoot uit de Kaukasus die ooit in Almere belandde, is niet zo vriendelijk als zijn kleine broertje, de inheemse berenklauw. Die is veel kleiner, heeft anders gevormde bladeren en groeit hier al veel langer.
De Bosgroep, een afdeling van Collectief Stedenwijk Zuid Groen, is sinds vijf jaar actief in Het Spanningsveld om de reuzenberenklauw te elimineren. Door de aanleg van de A6 werd het Spanningsveldbos gescheiden van het Beginbos. Ondertussen bestaat het al zo'n 45 tot 50 jaar. De Bosgroep zorgt ook voor het onderhoud van de paden en doet het nodige snoeiwerk. Het terugdringen van de reuzenberenklauw is prioriteit nummer een. De groep bestaat uit vijf personen en in de winter wordt er iedere maandagmiddag gewerkt aan het uitspitten van de berenklauw. Op de plek waar ze nu bezig zijn, zijn de



berenklauwen nog niet zo groot. Toen ze vijf jaar geleden begonnen met het verwijderen was het zwaar werk. Soms zaten de wortels tot 75 cm diep. Als tweederde van de wortels is verwijderd, gaat de rest vanzelf dood.

De reuzenberenklauw wordt bestreden omdat aanraking van de brandharen op de steel en het sap van de plant brandblaren op de huid kan veroorzaken. In de zomer, onder invloed van UV licht, is die huidirritatie nog vele malen erger. Dat is ook de reden dat de Bosgroep de bestrijding 's zomers in de avonduren plant.
Het is verboden de berenklauw te plukken, ook al zijn de bloemschermen prachtig. Naast het risico op huidproblemen staat er ook nog een fikse boete op. Inmiddels is een groot deel van het Spanningsveldbos vrij van berenklauwen en er wordt op toegezien dat het zo blijft. De honderden zaden uit de bloemschermen kunnen wel 25 meter ver weg waaien en dan nieuwe planten laten groeien. In het tweede jaar bloeit de berenklauw en daarna gaat hij dood, maar het uitgewaaide zaad is nog tien jaar kiemkrachtig.



Jan, een van de vrijwilligers van de bosgroep, is ook vrijwilliger bij Landschapsbeheer Flevoland en heeft daar zijn kennis over de berenklauw opgedaan. Het gereedschap dat gebruikt wordt voor de bestrijding van de berenklauw en voor het onderhoud van het Spanningsveldbos is gefinancierd uit het buurtbudget van Stedenwijk Zuid. Het thuishonk van deze buurt is de Veldhoek op de Deurnestraat waar verschillende activiteiten voor Stedenwijk Zuid bewoners van alle leeftijden plaats vinden.

## Tekenclub in Kolkzicht

Iedere woensdagmorgen van 09.30 tot 11.30 uur is het in Kolkzicht een gezellige boel.



Dan komt daar één van de oudste tekenclubs van Almere bij elkaar. Een club die al sinds de opening van Kolkzicht bestaat. Onder het genot van een kopje koffie worden eerst de zelf meegenomen tekenspullen uitgepakt of uit de kast gehaald. Dan gaat men aan de slag met pastelkrijt, acryl-, aquarelverf of kleurpotlood. Er is geen leraar aanwezig, maar de deelnemers geven elkaar tips en tricks hoe het werk verbeterd kan worden, of waar de beste spullen te koop zijn.



Onder het schilderen worden ook de 'wereld' problemen besproken.
Al met al is het een gezellig en sociaal gebeuren.

Je kunt gerust eens een kijkje gaan nemen, de koffie staat altijd klaar.
Er wordt een kleine bijdrage gevraagd. Meer informatie is er te vinden via de facebookpagina van Kolkzicht https://www.facebook.com/buurtcentrumkolkzicht

## Vintagemarkt



Op zondag 2 april is er weer een 'vintagemarkt afdankertjes' in het Cultuurdome, Middachtenlaan 21 Almere Buiten, een speciale paaseditie dit keer onder het motto 'iemands afdankertje wordt iemands anders pareltje'. Je vindt er tweedehandskleding, antiek en curiosa.
Iedere 500ste bezoeker krijgt een cadeaupakket met allerlei leuke artikelen. Voor de (klein)kinderen is er een knutselhoek waar ze van een oude sok een little sock bunny kunnen maken en er is een leuke paaspuzzel, waarbij ze bij de verschillende stands letters en cijfers moeten verzamelen.
Voor de volwassenen is er om 14.00 uur een gratis bingo waar gratis kleine en leuke prijzen te winnen zijn.
Ook kan je in een register je koopwensen aangeven.
Al met al zeker de moeite waard om een bezoekje te brengen.
Mocht je zelf willen deelnemen stuur dan een mailtje aan chantal@vanderwalprojectmanagment.nl

## Kersenbloesemfeest in de Regenboogbuurt

Met het kersenbloesemfeest vieren Japanners de komst van de lente. In Japan gaat dat gepaard met flink wat symboliek. De korte bloei van de kersenbloesem symbool symboliseert de schoonheid en de vergankelijkheid van het leven. Het is een magische periode die je eraan herinnert hoe kwetsbaar ons bestaan is. In Japan wordt dat tot uitdrukking gebracht door massaal onder de kersenbloesems te gaan picknicken.
Maar dat kan natuurlijk hier ook onder de 850 (!) Japanse sierkersenbomen in de Regenboogbuurt in Almere Buiten. Neem wel zelf je kleed mee, of tafel en stoeltjes en een picknickmand. Houd er rekening mee dat de bloesem tot 16 april bloeit.



Het hoogtepunt is op zaterdag 1 April als aan de Terracottastraat het kersenbloesemfeest wordt gevierd, met – uiteraard - een picknick, entertainment en activiteiten rond het thema: Japan.
Ga naar: https://regenboogbuurt.nl/kersenbloesemfeest almere/.

## Rooie Donders



De Regenboogbuurt (gebouwd van 1994 tot 1998) heeft trouwens meer te bieden dan mooie bloesems. Het is ook nog eens de kleurrijkste buurt van Nederland en daarmee een groots eerbetoon aan de revolutionaire Duitse architect Bruno Taut (1880-1938).
Behalve met Japan is de buurt dus ook verbonden met Duitsland.

Aan de rand van de Regenboogbuurt staan bijvoorbeeld de Rooie Donders, bekende iconen van Almere. Genoeg te vertellen dus over deze bijzondere en kleurrijke buurt. Dat gebeurt onder andere tijdens een speciale rondleiding van ca. twee uur door een deskundige gids. (De tentoonstelling 'Met Karakter' van architect Liesbeth van der Pol, o.a. over de Rooie Donders is nog tot 30 juli te zien in De Kunstlinie)
Wanneer:17 april 2022 tot 17 december 2023 van 13.30 tot 15.30 uur
Waar: Regenboogweg 45
Ga neer: https://regenboogbuurt.nl/rondleiding/

## Lentefeest in Het Vroege Vogelbos



Tijdens het lentefeest organiseert Stad & Natuur, samen met IVN Almere, de Almeerse Wolunie en het Eksternest een middag voor het hele gezin met workshops, demonstraties en excursies. Zoals elke lente zijn er in de Schaapskooi weer een heleboel lammeren geboren. Ze gaan deze dag voor het eerst naar buiten met de volwassen schapen.

Tijdens de schapenpraatjes vertelt de dierverzorger interessante weetjes over de zeldzame rassen in de Schaapskooi en hun rol in het Vroege Vogelbos.
Waar: Het Vroege Vogelbos, Muiderweg 8 Almere.
Wanneer: 2 april 2023 van 12.00 tot 16.00 uur.
Ga naar: www.stadennatuur.nl.

## Tentoonstelling Anne Frank 'laat me mezelf zijn'



Het was de grootste wens van Anne Frank om, ondanks alle beperkingen die de Tweede Wereldoorlog met zich meebracht, zichzelf te kunnen zijn. Ze wilde net als elke puber dromen over haar idealen en verwachtingen. Dit aspect van het leven van Anne Frank tijdens de oorlogsjaren staat centraal in de tentoonstelling Anne Frank 'Laat me mezelf zijn'.
Waar: De burgerzaal van het Stadhuis.
Wanneer: Elke werkdag van 6 april t/m 26 april.

## Terrassenfestival Almere Centrum

Voor sommigen is ‘een terrasje pakken’ de meest gelukzalige voorjaarsbezigheid, als was het een bevrijdingsfeest. Daarom wordt op 15 april voor de zevende keer het Terrassenfestival georganiseerd, bij wijze van start van het terrassenseizoen. De Almeerse terrassen – en dat zijn er nogal wat! - bruisen dan van gezelligheid, muziek, lekkere hapjes en drankjes. Het Terrassenfestival bestaat uit een muziekprogramma en de Belfort Proeverij.
Waar: Grote Markt, Belfort.
Wanneer: 15 april vanaf 13.00 uur.

## Informatiemarkt 45+

Ondanks de krapte op de arbeidsmarkt is het nog altijd niet makkelijk om (zelfs) als (ervaren) 45-plusser een passende functie te vinden. Gedurende dat leven zonder baan, is het trouwens wel van groot belang om actief te blijven, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk. Het geeft structuur, is goed voor het zelfvertrouwen, je functioneert in een werkomgeving en je leert er nieuwe dingen bij. Maar daarmee heb je nog geen betaalde baan.
Daarom organiseert de Stichting Werken voor Werk op 14 april een informatiemarkt onder de titel ‘Beter Zicht Op Betaald Werk’. Het doel is om met alle deelnemers op een ontspannen en open manier (weer) met elkaar in contact te brengen en oplossingen te vinden. Deelnemende organisaties zijn - naast particuliere jobcoaches en juridische consulenten - o.a.: VMCA, het Leerwerkloket, UWV, Randstad, ‘Baangericht’ en de Participatiefabriek. Op de beurs krijgen de aanwezigen een korte motivatiespeech/mini workshop door professional trainer Rudy Veraar. Ook is er een bedrijf aanwezig dat (tegen geringe vergoeding) ‘fotoshoots’ maakt, die je kunt gebruiken voor je CV, je LinkedIn-profiel of andere sociale media. Let op: pinbetaling is niet mogelijk op de beurs.
Waar: Het Filmwijkcentrum, Walt Disneyplantsoen 76 in Almere.
Wanneer: Vrijdag 14 april van 09.30 tot 12.30 uur.
Meer informatie? Stuur een mailtje naar info@werkenvoorwerk.nl.
Aanmelden (svp voor 7 april) via: https://werkenvoorwerk.nl/evenementen/informatiemarkt-werken-voor-werk/.

## Tulpenroute Flevoland

De komende maand zijn ze weer te bewonderen, de tulpenvelden van Flevoland. Maak gebruik van de welbekende ‘Tulpenroute Flevoland’. Er zijn drie auto-, vier fiets- en een wandelroute. Onderweg kun je meedoen aan een workshop, je kunt je door een boer laten



informeren over hoe tulpen groeien en je kunt je eigen boeket plukken in een pluktuin.
Wanneer: Van 15 april tot 7 mei.
Meer informatie: https://tulpenrouteflevoland.nl/

## Wist je dat …




… op zaterdag 20 april van 12.00-16.30 uur de Dag van de Digihulp plaatsvindt in De Nieuwe Bibliotheek? Er zijn diverse activiteiten, zoals informatiemarkt, Repaircafé, uitleg over E-books, etc. Kijk op www.denieuwebibliotheek.nl voor meer informatie.

… buurtcentrum Cobra op donderdag 6 april vanaf 12.00 uur een paasbingo organiseert? De kosten voor de bingo, incl. lunch, zijn € 5,-. Aanmelden voor 31 maart via: 036-5231837 of npeper@deschoor.nl.

© De Schoor 2023 privacyreglement
Wie geen prijs stelt op deze nieuwsbrief kan zich hier afmelden.
webmaster@deschoor.nl