Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

februari 2023



Inhoud

- Voorwoord
- Spelen met Dementie
- Doe mee!
- Open atelier in Inloop
- 'Stappen op Zaterdag'
- Een modepraatje: de kunstnagel
- Buurtcentrum Filmwijk
- Wist je dat ...

Voorwoord

Opstarten in 2023. Voor veel mensen een nieuwe uitdaging. Soms valt het zwaar. Maar voor alles is een oplossing. Nog steeds kunnen 45-plussers, die wanhopig zoeken naar een betaalde baan, aankloppen bij de Participatiefabriek. En voor creatieve schilders en zwaarlijvige wandelaars is er altijd wel een plek waar je geestverwanten treft. Zelfs als de tijd je begint in te halen en je af en toe de weg kwijtraakt, zijn er cliniclowns die wat vrolijkheid brengen in je bestaan. En wil je dit jaar een krachtig en persoonlijk signaal afgeven, dan hoef je daarvoor niet naar de tattoo shop; een mooie artistieke nagel volstaat.

Spelen met Dementie

Als senior hoop en verwacht je dat geestelijk en lichamelijk oud worden nog ver weg is. Maar uiteindelijk kun je door lichamelijke klachten of dementie in een verpleeghuis belanden. CliniClowns spelen voor kinderen in ziekenhuizen maar ook voor mensen met dementie. Een



van die CliniClowns is Eveline die als clown Jaja samen met collega Böwö drie locaties in Almere bezoekt. Eveline werd gemotiveerd om CliniClown te worden nadat ze ruim een half jaar lang heeft geholpen om haar moeder, die leed aan een hersentumor, te verzorgen. Van haren wassen maakte ze 'kappertje spelen' en ze ontdekte dat vrolijkheid en luchtigheid hielp. De verzorging werd minder zwaar en het maakte haar moeder blij. Door een tip van een verpleeghulp en na het zien van een film over Dr. Patch Adams, die als clown in de Verenigde Staten werkte, werd ze gemotiveerd om CliniClown te worden. Tijdens haar opleiding tot dramadocent volgde ze al een workshop clownerie. In 2003 werd ze clown bij Faria-Clowns, een stichting voor clownsbezoeken in verpleeghuizen die later opging in CliniClowns. Het begon met spelen voor kinderen in het AMC in Amsterdam, sinds 2018 spelen de CliniClowns ook voor mensen met dementie.

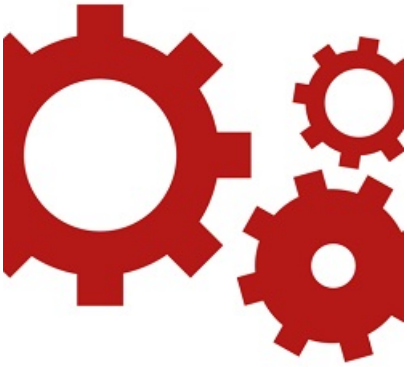


Als Eveline en collega komen ze een verpleeghuis binnen en na het verkleden en het opzetten van de rode clownsneus veranderen ze in Jaja en Böwö. Meestal spelen ze in de huiskamer van een gesloten afdeling waar een groepje bewoners bij elkaar zit. Hun entree is rustig en afwachtend, het is allereerst een kwestie van sfeer proeven. Ze spelen en zingen en maken grapjes en iedere reactie van bewoners is welkom. Het bereiken van mensen die al in een ver stadium zijn van hun dementie kan een uitdaging zijn. Soms bezoeken ze een verpleeghuisbewoner die erg ziek is of niet naar de huiskamer wil komen, op zijn of haar kamer. Ze vragen dan voorzichtig of hun bezoek gewenst is en zingen dan soms alleen maar een klein zacht liedje. Het werk vraagt fijngevoeligheid, lichtheid en vermogen tot afstemming met mensen, ongeacht in welke fase van de ziekte iemand zit.

Bij de professionele Stichting CliniClowns werken bijna 100 clowns die door het hele land spelen. Het is een dienstbaar beroep, niet voor iedereen weggelegd en de selectie om CliniClown te worden is streng. Een theateropleiding of ruime ervaring in het theater is een vereiste; improvisatie staat centraal. Afstemmen op de situatie en op degenen voor wie gespeeld wordt is het allerbelangrijkste. Wil je meer weten over het vak van CliniClown, kijk dan op www.cliniclowns.nl.
Wil je het werk van CliniClowns steunen dan kun je donateur worden, een actie starten of je

inzetten als vrijwilliger. Dat is allemaal te lezen op de website. Eveline benadrukt: het is een mooi beroep en het geeft enorm veel voldoening.

Doe mee!



De Participatiefabriek in Almere kennen we al een tijdje als het project van De Schoor en het Sociaal Domein van de gemeente om mensen met afstand tot de arbeidsmarkt dichter bij het arbeidsproces te brengen. Zo krijgen werkzoekenden, via vrijwilligerswerk, perspectief op betaald werk. Met werkervaringsplaatsen, sollicitatiebegeleiding en taalontwikkeling (her)ontdekken ze hun eigen kwaliteiten. 'Meedoen' en maatschappelijk betrokkenheid, daar gaat het om. Jolanda Homans is coördinator #Meedoen van De Schoor, oftewel 'Programmamaker Participatie en (re)integratie'.
De participatiefabriek richt zich in z'n algemeenheid op 45-plussers, alleenstaande moeders en op werkzoekenden met een taalachterstand (waaronder ook statushouders). 'De focus ligt dan wel op taal,' zegt Jolanda, 'maar taalonderwijs zien wij vooral als functioneel onderdeel van het leren van vaardigheden.'
De mogelijkheden voor om- en bijscholing zijn eindeloos, maar binnen het kader van de Participatiefabriek heeft dat natuurlijk z'n grenzen. Maar de behoefte aan deze vorm van (re)integratie op de arbeidsmarkt is groot. Want ondanks de krapte op de arbeidsmarkt, is het voor sommige mensen nog altijd niet gemakkelijk om een baan te vinden.
Het project krijgt subsidie van de dienst Werk & Inkomen van de gemeente. Deelname aan dit (re)integratieproject is dan ook alleen mogelijk als je in een uitkeringsregime zit.
Grootste uitdaging is volgens Jolanda de instroom in officiële leer-werktrajecten. Er wordt samengewerkt met het ROC voor praktijkleren en daarbij zijn er certificaten te behalen, maar voor diploma's op hoger niveau is dat veel lastiger te organiseren.

Almere heeft al langere tijd een AZC, waar ook vrijwilligers worden ingezet. Nu is er een locatie bijgekomen: de oude Brandweerkazerne op Markerkant die zeker tot 1 januari 2024 zal dienen als extra opvangplek van migranten die door de Rijksoverheid zijn gespreid. Het gaat om ca 150 tot 200 mensen, gezinnen en alleenstaanden.
Er is nu op deze locatie extra veel vraag naar hulpverleners bij migrantenopvang, die met hun inzet stappen kunnen zetten naar betaald werk, bijvoorbeeld als taalcoach, als begeleider of door het verzorgen van conversatielessen. Dat kan allemaal via de Participatiefabriek.



Daarnaast worden mensen vanuit de opvang begeleid richting arbeidsmarkt. Statushouders willen dolgraag aan de slag. Je hebt recht op een BSN-nummer na zes maanden verblijfstatus. Maar de praktijk is weerbarstig: de verstrekking van het BSN-nummer duurt veel te lang of diploma's sluiten niet aan op Nederlandse eisen.
'De Participatiefabriek werkt dus naar twee kanten,' zegt Jolanda 'mensen maken zich nuttig in de opvang, leren een vak en krijgen zicht op betaald werk en daarnaast helpen wij statushouders op weg naar een baan. Wat dat laatste betreft kunnen dat kleine dingen zijn, bijvoorbeeld klussen. Dingen waar je goed in bent, je bouwt een netwerk op.'

Vanuit Buurtcentrum Het Kardoes werkt Jolanda Homans aan de participatie van nieuwkomers. Buurtcentrum Het Boegbeeld richt zich vooral op de participatie van 45-plussers.
Meer informatie op de website: https://www.departicipatiefabriek.nl
Opgeven voor werk in Markerkant kan bij Jolanda Homans:
participatieenreintegratie@deschoor.nl

Open atelier in Inloop

In buurtcentrum De Inloop in Stedenwijk-Zuid is in september een open atelier/schildergroep gestart. Elke maandagochtend van 9.30 tot 12 uur kunnen kunstschilders en tekenaars in een mooie ruimte komen werken. Veel schilders werken alleen thuis maar voor wie het gezellig vindt om samen met anderen met hun hobby bezig te zijn is dit een mooie kans. Volwassenen zijn welkom om te komen schilderen of tekenen. Ook als je thuis niet voldoende ruimte hebt om te schilderen aan grote doeken is dat hier wel mogelijk. Er wordt geen lesgegeven, het is geen cursus, voor echte beginners is het dus niet geschikt.

Atie de Swart heeft 15 jaar schilderles gegeven in buurtcentra, gaf schilderworkshops en is bevoegd begeleidster van amateurkunstgroepen. Nu ze ook van haar reguliere werk met pensioen is vindt ze het leuk om zelf weer meer te schilderen in een groepje met andere schilders. Wie dat wil kan ook schilderadvies van haar krijgen. Het werken met andere schilders inspireert, ook dat kan een reden zijn om op de maandagochtend te komen.
Het maakt niet uit welke schilderstijl je hebt. Realistisch of abstract, alles kan. De deelnemers



schilderen met olieverf, acrylverf, aquarelverf en tekenen met o.a. pastelkrijt en inkt. Je brengt je eigen materialen mee. Wel zijn er lappen, potjes (voor water) en er is een kleine bergruimte.
Deelname kost slechts € 1,- per ochtend. De bar is open voor een kopje koffie of thee.
Wie meer informatie wil, kan mailen naar atiedeswart@xs4all.nl maar gewoon binnenlopen en meedoen op de maandagochtend kan ook.
Buurtcentrum De Inloop is aan het 's-Hertogenboschplein 8 in Stedenwijk-Zuid. Gratis parkeren voor de deur. Ook de bushalte is dichtbij.

'Stappen op Zaterdag'

Op zaterdag 4 februari begint Wandelen in Flevoland met een nieuwe wekelijkse wandelactiviteit, speciaal voor mensen die kampen met overgewicht en/of diabetes type 2.

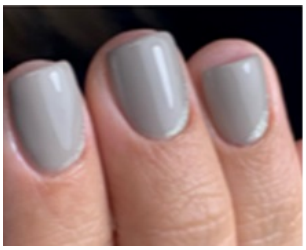


De 'stappen op zaterdag' zijn niet te ver, niet te snel maar gewoon een gezellige groepswandeling door ons – vaak verrassend - groene Almere. Samen met een wandelbegeleider staan we zo nu en dan stil bij iets leuks, maken we een foto of een praatje. Deze wandeling van ongeveer een uur kan zomaar het lekkerste begin van het weekend worden. Iedere maand starten we vanaf een andere locatie, zodat je de natuur in en om Almere goed leert kennen.

Wandelen door het groen heeft vaak een positief effect op zowel je lichamelijke als je geestelijke gezondheid en dat is natuurlijk mooi meegenomen. Als je eens mee wilt wandelen, meld je dan aan via www.wandeleninflevoland.nl

Een modepraatje: de kunstnagel

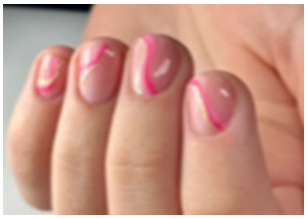
Welke associatie heb jij bij gelakte nagels? Klassiek rood? Lang en puntig? Of minder opvallend rose, maar ook wel een lange nagel. Voor iederendie van gelakte nagels houdt, is er gelukkig heel wat veranderd in gelakte-lange-nagel-land. Allereerst gewoon kort kan ook mooi zijn. Dus voor alle nagelbrekers onder ons is dat heel fijn.



Op internet is te lezen dat nagellakken een lange geschiedenis kent. In de jaren voor Christus gebruikte men een mengsel van bijenwas en henna. We mogen aannemen dat het nagellakken toen heel wat meer tijd in beslag nam dan nu. Vanzelfsprekend is het ook dat niet iedereen dit kon doen. Jammer dat er niet zo veel informatie over te vinden is.

In deze tijd kan iedereen zijn of haar nagels lakken. Nagellakken is van alle tijden en voor elke leeftijd: van 18 tot 80. Inge (82) “Ik lak mijn nagels om er verzorgd uit te zien. De nagellak moet wel bij mijn kleding kleuren.”

En zoals alles op modegebied zijn er zeer opvallende creaties maar ook hele mooie eenvoudige maar toch met een chique uitstraling. En er zijn ook kunstnagels. Geen nagels die niet echt zijn, maar kunstig gelakte nagels. Met de kerst waren er bijvoorbeeld nagels te bewonderen met veel glitter maar ook versierd met een mooie kerstbal. Nu we richting het voorjaar gaan, kunnen we een sneeuwklokje verwachten. Of een blauw druifje. Altijd op een ondergrond van een basiskleur.





De tulpentijd aangrijpen om een nageltulp te showen. Zie je jezelf al staan bij een tulpenveld? Wijzend naar die prachtige lappendeken met één gelakte tulpnagel? Daar hoeven we dan niet de velden voor in te lopen, waar de tulpenkwekers zo’n hekel aan hebben. De schade die zij oplopen door mensen die door hun velden banjeren, kan groot zijn.

Heel mooi is om slechts één nagel met een versiering te laten lakken. Vooral als je een keer ergens heen gaat. Heb je bijvoorbeeld nog een bruiloft te goed van een kleinkind? Succes verzekerd als je nagel versierd is met een roos, de bloem van de liefde.



Voor de koningsgezinden, een oranje nagel? En wat te denken van een kiekendief als symbool van Flevoland!

Zo kun je aan je nagelstyliste je wensen kenbaar maken. Er zullen vast wel items voorkomen die te moeilijk zijn om op een nagel aan te brengen. Het is dan ook een klein oppervalk waarop de styliste te werk kan gaan. Deze dames hebben vaak een gedegen opleiding achter de rug en héél wat oefenuren. Zoals Christel in haar nagelstudio in Almere Buiten. Wat Christel vooral belangrijk vindt is de hygiëne tijdens haar werk. Schone vijlen, schoon

werkblad. Wie meer wil weten over haar werkwijze kan haar bellen: 06 - 37373764, of neem anders een kijkje bij een nagelstudio in de buurt.

Buurtcentrum Filmwijk



Als je jaren gelden op Internet ging zoeken naar Buurtcentrum Filmwijk, dan stond erbij vermeld “Ouderencentrum”. Dat klopt nu helemaal niet meer want dit buurtcentrum biedt activiteiten voor alle leeftijdsgroepen. Het is wel zo dat in Filmwijk in verhouding meer senioren wonen dan in andere wijken van Almere en voor deze leeftijdsgroep zijn heel veel activiteiten in het buurtcentrum. Er is ook nog een buurtlokaal in het gebouw van basisschool Polygoon aan de Hollywoodlaan 109. De activiteiten daar worden georganiseerd door de bewoners en er is een prettige samenwerking met het buurtcentrum.

Als Sociaal Verbinder is daar Sarah Ait Boubker, een enthousiaste jonge dame die nu een klein jaar het buurtcentrum beheert. Zij heeft een MBO opleiding Sociaal Cultureel Werk en een HBO opleiding Integrale Veiligheidskunde. Zoals ze zelf zegt, heeft dat niets met elkaar te maken maar wellicht toch een veilig idee voor bezoekers. Ze houdt van haar werk in het buurtcentrum en ze wordt gelukkig van de omgang met mensen en het verbinden van mensen. Dat er veel senioren in Filmwijk wonen is ook af te leiden uit het feit dat er twee bridgeclubs zijn. Wel handig dat je dan kunt kiezen uit maandagmiddag of woensdagavond. Als je twijfelt of je misschien wilt gaan biljarten dan kun je op maandagochtend om 10.00 uur een kijkje nemen bij de biljartvereniging. Zij zijn er tot 16.00 uur elke maandag.

Een keer in de maand op woensdag is er in het buurtcentrum een warme lunch voor € 5,00 per deelnemer. Wel van tevoren aanmelden als je op 8 februari wilt komen.
Er zijn sociale, culturele en sportieve activiteiten voor senioren zoals een spelletjesmiddag, biodanza, yoga, djembé-les, filosofie en een conversatiegroep in de Nederlandse taal. In het buurtcentrum oefent op donderdagavond de Almeerse Accordeon Vereniging Vivace. Als je



ooit accordeon zou willen leren spelen is hier de mogelijkheid. Vivace geeft les en je kunt een accordeon huren. Ook ‘Muziekgenoten’ (voorheen het Klein Almeers Orkest) oefent hier eens in de twee weken op vrijdagochtend en op donderdagavond kun je o.l.v. concertpianist/dirigent Miroslav Dimitrov meezingen met ‘Opera Flevoland’.



Op website www.deschoor.nl zijn alle activiteiten van alle buurtcentra te vinden en het is een aanrader om eens te kijken wat buurtcentrum Filmwijk te bieden heeft. Sarah benadrukt dat ook Almeerders uit andere wijken van harte welkom zijn.

Wist je dat …



...Almere City FC enkele vrijkaarten ter beschikking stelt aan senioren voor voetbalwedstrijden op vrijdag 3 februari (Almere City FC-Jong PSV) en vrijdag 19 mei (Almere City FC-MVV). Senioren worden opgehaald en thuisgebracht. Aanmelden bij Nancy Peper-Kasan, npeper@deschoor.nl of 06-283 513 11.

...dat ELAA samen met Theater A La Carte op dinsdag 7 februari van 16.30-20.00 uur in De Kunstlinie de theatervoorstelling 'Dromen vangen' organiseert? Dromen vangen is een inspirerende en verbindende voorstelling over Positieve Gezondheid.
Deze voorstelling is speciaal gemaakt voor professionals werkzaam in de zorg en het sociaal domein, voor inwoners en iedereen die zich verder betrokken voelt bij gezondheid. Deelname is gratis! Aanmelding: www.elaa.nl/kennis-inspiratie/kalender/theatervoorstelling-dromen-vangen-almere/7-2-2023

...De afdeling Almere van IVN (Instituut Voor Natuureducatie en Duurzaamheid) iedere maand een natuurexcursie organiseert onder leiding van een gediplomeerde IVN natuurgids? De excursies starten op zondagen om 11.00 uur en zijn ook toegankelijk voor niet-leden. Kosten € 5,- per persoon.
Eerstvolgende excursies: op zondag 29 januari – Meridiaanpark en zondag 26 februari - Pampushout-noord. Info en aanmelden: https://www.ivn.nl/afdeling/almere

...Vanaf 4 februari in de Kunstlinie de tentoonstelling 'Met Karakter' te zien is? Daarin toont Liesbeth van der Pol, architect en medeoprichter van Dok Architecten en o.a. architect van de Rode Donders in Buiten, via honderden aquarellen, maquettes en schetsen hoe haar creatieve proces van idee naar gebouw in elkaar zit.
Bovendien geeft Liesbeth op vier achtereenvolgende zaterdagen, vanaf 11 maart, een tweeënhalf uur durende aquarel workshop, om de fijne kneepjes van het vak te leren.
Meer informatie en aanmelden via https://kunstlinie.nl/programma/met-karakter/.

De AlmerePlus is een maandelijkse rubriek en digitale nieuwsbrief voor senioren in Almere, samengesteld door senioren.
Voor reacties, ideeën en interesse in deelname aan de redactie mail naar almereplus@deschoor.nl

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