Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

januari 2023



Inhoud

- Voorwoord
- Sneeuw
- Ik ben mondharmonicaspeler
- Humanitas afdeling Almere: Goed Ontmoet 75+
- Vrouwen van Nu zijn niet van gisteren
- De Warme Winter kerstpakkettenactie
- Dingen om te doen in de kerstvakantie
- Hartverwarmend Almere

Voorwoord

Wie goed doet, goed ontmoet. Daar gaan we voor deze winter; leuke dingen doen voor elkaar geeft nieuwe energie en die is onbetaalbaar. Zo kun je kerstpakketten ook gewoon weggeven. Nog beter is ‘t om mensen humanistisch te verwarmen als ze eenzaam zijn. Of loop gewoon ergens binnen. In deze tijd worden geen vragen gesteld in het buurtcentrum, de Nieuwe Bibliotheek, of het Leger des Heils en zelfs niet als je mee wilt doen met de mondharmonica club van John Banen. En de verwarming staat altijd aan. Fijne feestdagen en een goed nieuwjaar!

Sneeuw

Ik wil Sneeuw

niet op straat

niet op mijn auto

niet voor de vogels

maar op het groen

op de dijk

en dat de ondergaande zon
dan alles oranje kleurt
dat wil ik

Ik ben mondharmonicaspeler

Muzikanten worden vaak naar hun instrument genoemd, zoals slagwerkers, koperblazers, vioolspelers enz. Bespeel je een mondharmonica dan ben je mondharmonicaspeler, een hele mond vol. En dat heb je in feite tijdens het spelen, een hele mond vol instrument. Gelukkig is het een relatief klein instrument. Er zijn ook grotere maar daar spelen de mondharmonicaspelers van de groep van John Banen in Almere Buiten niet op.



John is de muzikale leider van een groep van 21 deelnemers. Het fijne van in een groep spelen is natuurlijk het opdoen van sociale contacten. Die moet je onderhouden vóór of na het spelen. Of in de pauze. En omdat je wekelijks kan meedoen, geldt vooral 'oefening baart kunst'. "Elke dag, al is het 15 minuten effe spelen", herhaalt John regelmatig.
Nooit zeggen 'blazen' want dan krijg je een flinke reprimande van John. Op een mondharmonica speel je namelijk door de techniek van inademen en uitademen.
"Je leert de baas zijn over je ademhaling," zegt John, want daarvoor heeft hij de groep in 2015 opgericht; een speciale doelgroep, mensen met longproblemen. Al gauw bleek dat er ook mensen wilden meedoen die geen longproblemen hadden. Het is nu een mondharmonicagroep, voor iedereen toegankelijk.
Met de kennis en deskundigheid die John heeft, last hij elke week ook ademhalingsoefeningen in. Op de mondharmonica. John heeft zelfs workshops gegeven aan logopedisten om met gebruik van de mondharmonica klanken en ademhaling te oefenen.
Hoe leuk is dat om een instrument te bespelen en ook nog eens te trainen met je ademhaling. Bijkomend voordeel van spelen in een groep is dat je gewoon mee kunt spelen. Een foutje maken is voor jezelf niet leuk, maar in de groep is dat te verwaarlozen. Elke dag minimaal 15 minuten oefenen, blijft staan.
Meer weten? Kijk op https://mhgalmere.nl/. Een deel van de site is beschikbaar voor iedere belangstellende om gewoon eens kennis te maken met de mondharmonica. Het lesboek voor beginners is kosteloos te downloaden. Bij genoeg serieuze deelnemers wil John in het voorjaar van 2023 een nieuwe beginnersgroep starten. Een mondharmonica is bij hem te bestellen en kost ongeveer € 25,-. Kijk voor meer informatie op de site.
Het is best stoer om te kunnen zeggen: "Ik ben mondharmonicaspeler".

Humanitas afdeling Almere: Goed Ontmoet 75+

Een van de vele organisaties in Almere waar je hulp kunt krijgen op allerlei gebied of als vrijwilliger hulp aan anderen kunt bieden is Humanitas. Deze landelijke vereniging heeft een grote en goed georganiseerde afdeling in

Almere. Er is bijvoorbeeld steun mogelijk op het gebied van rouw, geldzaken, gedetineerdenbezoek en opvoeden. Om te zien wat Humanitas nog meer aanbiedt kun je kijken op humanitasalmere.nl. Daar vind je alle projecten en ook verhalen van vrijwilligers.
De missie van Humanitas is om iets te betekenen voor een ander. Afkomst, leeftijd of levensovertuiging spelen daarbij geen rol. Het gaat om een gelijkwaardig contact van mens tot mens. Als vrijwilliger leer je mensen kennen die je anders waarschijnlijk nooit zou tegenkomen en dat maakt het heel bijzonder.
'Goed Ontmoet 75+' is een gezamenlijk project van De Schoor en de afdeling Almere, voor senioren die zich eenzaam voelen. Ze kunnen zich aanmelden en na een intakegesprek worden ze gekoppeld aan een vrijwilliger. De deelnemer geeft aan wat de vrijwilliger voor hem of haar kan betekenen. Als er een klik is, kan afgesproken worden op welke manier de vrijwilliger kan helpen. In veel gevallen gaat het om eenzaamheid. Dat kan zijn omdat hij of zij alleenstaand is of omdat een partner ziek is en niet meer thuis kan wonen. In principe komt een vrijwilliger dan een jaar lang een of twee keer per veertien dagen bij de deelnemer op bezoek. Gezellig met elkaar praten, een spelletje doen of iets creatiefs, alles is mogelijk. Er kan ook samen gefietst of gewandeld worden, afhankelijk van het weer en de lichamelijke conditie van beiden.



Humanitas doet veel om het de vrijwilligers naar de zin te maken. Er is goede voorlichting, begeleiding en training. De onkosten die gemaakt worden tijdens of voor een bezoek aan een deelnemer en reiskosten worden vergoed. Regelmatig zijn er intervisiebijeenkomsten zodat je ervaringen kunt uitwisselen met andere vrijwilligers. Bij Goed Ontmoet 75+ zijn de deelnemers wel 75+ maar dat geldt niet per sé voor de vrijwilligers. Contact met Noortje Huisman: 06 - 201 587 82 of mail naar: goedontmoet.almere@humanitas.nl

Vrouwen van Nu zijn niet van gisteren

In 1992 werd, als laatste, de Almeerse afdeling van Vrouwen van Nu opgericht. Vrouwen van Nu is de grootste Nederlandse vrouwenbond. Voorheen heette deze Vrouwenvereniging de 'Nederlandse Bond van Plattelandsvrouwen'. Na de moeilijke jaren in de Corona-periode heeft de Almeerse afdeling zich snel hersteld. Het bestuur is druk bezig om het programmaboekje voor 2023, het zogeheten Rode Boekje, persklaar te maken.
Het landelijk bureau van Vrouwen van Nu is gevestigd in Den Haag, daarnaast zijn er Provinciale afdelingen. De activiteiten in Flevoland kunnen ook door Almeerse vrouwen bezocht worden. Het accent van de vereniging ligt op vriendschap en ontmoeting en het jaarprogramma is gebaseerd op ideeën die gekomen zijn vanuit de leden. Iedere derde donderdag van de maand, behalve in juni, juli en augustus, is er een afdelingsmiddag met een divers programma. Zo was op 17 november jl. Caroline Vink te gast met haar hulphond Oscar. Aan de hand van filmpjes en korte demonstraties liet Caroline zien wat Oscar, na een opleiding van twee jaar, allemaal voor haar doet. Hij



kan onder andere de was in de wasmachine doen, dingen oprapen en zelfs het lipje van een blikje opentrekken.
Op dit moment zijn er zeven interessegroepen, zoals een wandelgroep, een fietsgroep en een leesgroep. De verschillende groepen bepalen zelf hoe vaak en wanneer ze bij elkaar komen. Dat kan variëren van eenmaal per week, tot acht keer per jaar, zoals vermeld in het Rode Boekje. Iedere interessegroep heeft een gastvrouw die je kunt opbellen voor een goed idee of als je verhinderd bent. De leesgroep wordt gecoördineerd door voorzitter Leonieke Bos, zij heeft de boekenlijst en de data voor 2023 al gepland. De interessegroepen plannen zelf hun activiteiten en zijn vaak ook actief in de zomermaanden De wandelgroep stapt lekker door in juni en juli.
Alle vrouwen zijn welkom, de actieve afdeling Almere is een vereniging voor vrouwen met een hart voor de leefomgeving en van verschillende culturen en leeftijden. De meeste leden zitten in de leeftijdsgroep van 55 tot 85. Interesse? Je bent van harte welkom om vrijblijvend een keer te komen kijken op de derde donderdag van de maand. Aanmelden daarvoor bij Leonieke Bos, 06 - 147 303 22 of per email, leonieke.bos@gmail.com.



Het lidmaatschap voor 2023 bedraagt € 56,50 per jaar. Als je lid wordt van Vrouwen van Nu, kun je op 11 mei mee met de dagtrip maar waarnaartoe is nog een verrassing.
Op donderdag 19 januari 2023 organiseert Vrouwen van Nu Almere een middag in samenwerking met het Voedselplatform: onder leiding van een boerin wordt er gepraat over voedsel, productie en gezondheid met daarbij een leuke quiz over dit onderwerp. Plaats: Buurtcentrum Cobra, Hildo Kropstraat 6-8, 1328 BC Almere.
Zaal open 13.30 uur, aanvang 13.30 uur. Alle vrouwen in Almere zijn welkom.
Op de website Vrouwen van Nu is de afdeling Almere ook te vinden: https://vrouwenvannu.nl/afdeling/almere

De Warme Winter kerstpakkettenactie

Je krijgt een kerstpakket als waardering voor je (vrijwilligers)werk en zet alles in je kast… maar je weet dat je een aantal producten helemaal niet op gaat eten of gebruiken. Herkenbaar?
Met onze Warme Winter kerstpakkettenactie willen we dat zoveel mogelijk producten toch gebruikt worden, en bij mensen terecht komen die er blij van worden en goed kunnen gebruiken.
De Warme Winter kerstpakkettenactie loopt van 17 t/m 30 december 2022.



Je kunt op 3 manieren meedoen:
- Je start zelf een ruil- en weggeeflocatie of je stelt je bestaande ruil- en weggeefinitiatief open voor deze actie
- Je brengt producten naar een ruil- of weggeeflocatie
- Je haalt producten op bij een ruil of weggeeflocatie

Op www.deschoor.nl/buurtkracht vind je een overzichtje van de locaties die meedoen.
Voor meer informatie ga naar: https://www.deschoor.nl/html/index.php?paginaid=1573

Dingen om te doen in de kerstvakantie



In het hele land begint de school-kerstvakantie op 24 december. Rond de feestdagen is er in Almere van alles te doen. Daarom een kleine greep wat er georganiseerd wordt en de evenementen die je kan bezoeken met (klein)kinderen.

Schaatsen
Misschien hopen we stiekem dat we deze winter ouderwets kunnen gaan zwieren op het Weerwater. Maar mocht de vorst nog niet streng genoeg zijn voor schaatswaardig natuurijs, dan kun je t/m 8 januari ook op Het Forum – midden in de stad! – schaatsen op echt ijs. Ruil je schoenen om voor schaatsen en bind de ijzers onder.
Vind je het te druk om met kinderen te schaatsen, dan kun je er ook rustiger momenten kiezen om je rondjes te draaien. Er zijn speciale openingstijden voor senioren op 22 en 29 december van 18.00 -19.00 uur.

Kerstmarkt en kerststallen
Op 23 en 24 december is er een gezellige kerstmarkt in Duin, aan de Zeeduinweg. De nieuwe boulevard is omgetoverd tot een winterwonderland, met kraampjes, vuurkorven, verlichting, verschillende optredens en nog veel meer.



Kerststallen zijn te bekijken in Almere Buiten, van 10 t/m 28 december. Ze staan vooral in de Regenboogbuurt. De route is onder andere te vinden op de eigen facebookpagina ‘de Regenboogbuurt Almere’.

Muziek

In de Sint Bonifatiuskerk is op 23 december om 19.30 uur een optreden van het Apollo ensemble, bestaande uit topmusici uit alle delen van de wereld. Op het programma staat het Italiaanse Kerstvesper. De psalmen en hymnes worden afgewisseld door instrumentale werken.

Voor meer informatie en boekingen ga je naar de website: https://apollo-ensemble.nl/

Op donderdag 22 december is er in het Cultuurhuis Café aan het Baltimoreplein 106 een Christmas jamsessie, waar muzikanten èn luisteraars van harte welkom zijn. Ook kan je aanschuiven voor een feestelijk buffet.

Meer info en inschrijven via de website: https://cultuurhuisalmerebuiten.nl

Sportiviteit en kennis van de natuur

Voor een potje discogolf ga je naar buitencentrum Almeerderhout. Je gebruikt een frisbee om de polehole (metalen mand) te bereiken. Maar voor je mag gooien moet je eerst een vraag over de natuur beantwoorden. Data: 22 tot 24 december en van 27 t/m 30 december

Meer info en boeken via de website van Staatsbosbeheer:

https://www.staatsbosbeheer.nl/uit-in-de-natuur/locaties/buitencentrum-almeerderhout

Jungle Fever

Van 10 december t/m 8 januari zijn het de 'WinterWonderdays' in Almere Jungle.

Almere Jungle is dan omgetoverd in magisch-winterse sferen. Je kan er dansen in de sneeuw, dansende 'ijsberen' ontmoeten of meezingen met de zingende sneeuwpop.

Meer informatie op: https://almerejungle.nl

In een volgende editie van onze nieuwsbrief zullen we meer aandacht besteden aan de Almere Jungle

Hartverwarmend Almere

Hartverwarmend Almere

De Schoor denieuwebibliotheek

Maar dat is niet alles. Er is in Almere natuurlijk veel en veel meer te doen! De komende wintermaanden besteedt De Schoor, samen met de nieuwe bibliotheek, extra aandacht aan onze hartverwarmende activiteiten. Zoek je een plek om anderen te ontmoeten, een lekkere maaltijd te nuttigen of gewoon om een praatje te maken? Dan ben je van harte welkom in de buurtcentra én de buurtkamers.

Ga naar: https://www.deschoor.nl/html/index.php?paginaid=1557

Op deze pagina plaatsen we een overzicht van activiteiten en verwijzingen naar sites met meer informatie. Kies uit

de lange lijst van activiteiten en locaties. Alle openingstijden staan erbij. Heb je zelf een idee? Dan horen we dat graag via webmaster@deschoor.nl!

© De Schoor 2022 privacyreglement
Wie geen prijs stelt op deze nieuwsbrief kan zich hier afmelden.
webmaster@deschoor.nl