Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

juni 2023

Inhoud

- Voorwoord
- Ouderenwerk
- De Keti Koti Tafel
- Albert en Tom
- Parkinson Café Almere
- Ga gewoon lekker het water op!
- Danspaleis met herkansing
- Buurtcentrum Meenten en Grienden
- Eigen Tijd, moment voor jezelf
- Digitale vaardigheden
- Lezen en schrijven in de Nederlandse taal?
- Wist je dat…

Voorwoord

Op de ‘woonaantrekkelijkheidsindex’ 2023 staat Almere op plaats 23, ergens tussen Amsterdam (1) en Emmen (50). Maar wat maakt een stad eigenlijk aantrekkelijk? Is het cultuur, groen en water, architectuur, bedrijvigheid, geschiedenis? Voor ouderen, die steeds langer thuis wonen, is ‘groen in de straat’ erg belangrijk; minder hittestress. In die score staat Almere op 37. Dat kan (in sommige wijken) dus veel beter. En cultuur? Dat is meer dan theater, beeldende kunst of concert. Het heeft ook te maken met gedrag, taal, humor, opvoeding en omzien naar elkaar. Buurtcentra kunnen daarbij een belangrijke rol spelen.

Ouderenwerk



Almere is een prachtige stad, maar aan menselijke samenhang ontbreekt het nog wel eens. Dat is de voorzichtige constatering van ouderenwerker Henk Westhoff. “Ik zie veel eenzaamheid achter de voordeur’” zegt hij. “De voorzieningen zijn op orde, maar er wordt te weinig gebruik van gemaakt.” Westhoff is coördinator van project Woonwijs in Almere en

houdt kantoor in buurtcentrum EveNaarHuis in Almere Buiten, een wijk die zeer ruim is opgezet en waar dus ook de afstanden groter zijn. Voor ouderen die steeds langer zelfstandig thuis wonen, kan dat een obstakel zijn. De (klein-)kinderen wonen bij wijze van spreken niet om de hoek. Almere is bovendien een relatief nieuwe stad, ontworpen op de tekentafel. Netwerken, contacten en nabuurschap zijn niet vanzelfsprekend.
“Aan sociale cohesie moet hard worden gewerkt en dat moet van onderaf komen,” zegt Westhoff. Hij hanteert daarbij graag het begrip ‘positieve gezondheid’: een mens is meer dan zijn of haar kwaal. Reablement heet dat in het Engels, hoewel Denemarken het gidsland is van reablement programma’s. Daarbij nemen mensen zelf de verantwoordelijkheid voor de manier waarop zij willen leven en ouder worden en dus ook zo onafhankelijk mogelijk willen blijven van zorg.

In Almere wordt samen met o.a. de VMCA gezocht naar methoden om alle betrokken partijen te mobiliseren om mensen te bereiken en vooral achter hun voordeur vandaan te krijgen. Het gaat om nabuurschap, meer omzien naar elkaar. Zo zouden mensen via buurtkamers, koffietafels of andere samenkomstmomenten een systematiek kunnen ontwikkelen om elkaar spontaan te halen en te brengen, bv. voor een lunch of een activiteit in het buurtcentrum. Zo ontstaan netwerken. Buurtcentra zijn in feite de huiskamers van de wijk of buurt. Daar kan het begin liggen van sociale cohesie. Ook scholen kunnen hierbij worden betrokken. “Liever dus geen bingo meer,” lacht Henk Westhoff. “De samenkomstfunctie is het belangrijkst; van daaruit ontstaan contacten, plannen en sociale cohesie.”
Het project Woonwijs helpt senioren in Almere op weg naar passende huisvesting. Met hulp van ‘woonwijsvrijwilligers’ worden wensen en mogelijkheden geïnventariseerd. Als 55-plusser kun je gratis gebruik maken van deze dienst. Opgeven kan online bij De Schoor: https://www.deschoor.nl/html/index.php?pid=1184, of bel met Henk Westhoff: 06- 4344 3590 of stuur een mail naar wegwijs@deschoor.nl.

De Keti Koti Tafel

Op 1 juli wordt de afschaffing van de slavernij herdacht en gevierd. In het Surinaams heet dat ‘keti koti’, oftewel ketenen verbroken. Dit jaar is een bijzonder jaar, want het is 150 jaar geleden dat de slavernij daadwerkelijk werd afgeschaft. Om de verstandhouding tussen autochtone Nederlanders en de nazaten van tot slaafgemaakten in Nederland te verbeteren worden al jarenlang zogeheten keti koti tafels gehouden. Tot

wel 100 mensen nemen daaraan deel. Deelnemers aan de keti koti tafels wisselen persoonlijke ervaringen, herinneringen en standpunten uit en staan stil bij de hedendaagse gevolgen van het Nederlandse slavernijverleden.
Tijdens het geleide gesprek wordt gezamenlijk een maaltijd gebruikt die herinnert aan het slavernijverleden en waarbij aan het begin en aan het eind passende rituelen worden uitgevoerd. Tussen de gesprekken door zingt een koor treur- en bevrijdingsliederen.
Iedereen die dat graag wil, kan deelnemen aan zo'n Keti Koti Tafel in Almere. Op 4 juni in De Kunstlinie en op 6 juni in het MBO College Almere. Voor meer informatie en aanmelden, ga naar: https://www.ketikotitafel.nl Inschrijven kan door op 'agenda' te klikken.

Albert en Tom

Dit jaar bestaat theatergroep Suburbia 20 jaar. Na zijn ervaring bij diverse theatergezelschappen in Nederland, Duitsland en België richtte Albert Lubbers in 2003 Suburbia op. Hij is artistiek leider en regisseert op dit moment Tom op de Boerderij. De voorstelling is te zien bij Stadsboerderij Almere (op de Kemphaan) van 21 juni t/m 30 juli.
Door zijn ervaringen in Essen, Brussel en Antwerpen heeft Albert wel ontdekt dat de waarde van cultuur in België en Duitsland veel groter is dan in Nederland. Hij waardeert de kwaliteit van de Vlaamse acteurs en werkt graag met ze. Het is jammer dat het aantal toneelliefhebbers in Nederland niet gegroeid is in de laatste jaren. Vooral Suburbia geeft interessante toneelvoorstellingen en sinds mei vorig jaar maken ze ook Muziektheater in samenwerking met Black Pencil.
De keuze voor een toneelstuk of muziektheaterstuk gebeurt heel zorgvuldig. Het is 90% intuïtie en deels praktisch zoals financiën, locatie, techniek en beveiliging. Tom op de Boerderij is een nieuw stuk, geschreven door de Frans-Canadese auteur Michel Marc Bouchard. Albert wil eerst de schrijver begrijpen, leest vertalingen van het stuk en bestudeert het script. Na een paar maanden valt de beslissing of het stuk gespeeld gaat worden en dan worden de rechten gekocht. Daarna volgt het casten van de acteurs en dat gaat meestal via een castingbureau. Na de voordracht van het castingbureau volgen er heel veel audities om de juiste acteur voor een bepaalde rol te vinden.



'Tom op de boerderij' is een spannend liefdesdrama over onverdraagzaamheid en verstikkende geheimen, een actueel onderwerp voor wat betreft die onverdraagzaamheid. De repetitieperiode van een stuk is intensief. In het begin weet je als regisseur en spelers niets van elkaar en later kun je, bij wijze van spreken, ruzie maken zonder de goede verstandhouding te beschadigen. Het mooiste voor een regisseur is als hij tijdens de voorstelling ziet dat het publiek reageert zoals hij verwacht. Het stuk moet de mensen raken. Na alle stress van repeteren en de spanning of een voorstelling goed wordt ontvangen, vindt Albert ook tijd om te ontspannen in zijn huisje en tuin in Zeeland. Tuinieren, koken en lezen helpen daarbij.

Suburbia komt meerdere malen voor in de gids van de Kunstlinie voor het nieuwe theaterseizoen. Op 15 september is de try-out van Ex, een stuk met twee Nederlandse en een Vlaamse acteur dat al eerder op de stadsboerderij speelde en ook op 15 en 24 september wordt gespeeld. Op 1, 2 en 9 maart 2024 wordt Lady + Lord Macbeth opgevoerd, een bewerking van Macbeth van Shakespeare. Kaarten voor Tom op de Boerderij zijn te bestellen op www.suburbia.nl.

Parkinson Café Almere

Het Parkinson Café is een plek waar mensen met Parkinson of parkinsonisme, hun naasten en overige belangstellenden, elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Het Parkinson Café is gevestigd in Buurtcentrum Filmwijk, aan het Walt Disneyplantsoen 76-78 en is elke tweede dinsdagmiddag van de maand geopend. Regelmatig zijn er presentaties van ervaringsdeskundigen en wetenschappers. De gelegenheid om elkaar te spreken in een informele en ontspannen sfeer onder het genot van gratis koffie, thee, frisdrank en koek staat echter voorop en daarom blijft het café ook na een presentatie nog een half uur open.

Intussen heeft het Parkinson Café al een paar succesvolle presentaties achter de rug. Op dinsdag 9 mei j.l. was fysiotherapeut Joanne Dercksen, van fysiotherapiepraktijk Je brein te lijf, op bezoek. Zij hield een lezing over de vraag 'hoe houd je je brein zo gezond mogelijk'. Zij sloot haar lezing af met een aantal Parkinson-specifieke oefeningen uit het zogeheten PWR!

Moves programma. Eerder dit jaar, op dinsdag 11 april hield neuroloog Jeroen Blankevoort van de polikliniek neurologie van het Flevoziekenhuis een presentatie over dementie bij Parkinson en het verschil met Alzheimer-dementie.



In de komende maand, op dinsdag 13 juni a.s.vertelt ervaringsdeskundige Frank Schopman over zijn leven met Parkinson. Hij is tevens voorzitter/penningmeester van Parkinson Café Almere. Op die bijeenkomst is ook Parkinsonverpleegkundige Annette Golsteijn van het Flevoziekenhuis te gast.
Na de vakantie, op dinsdag 12 september van 12.15 tot 16.15 uur, is er voor de leden van de Parkinson Vereniging en hun mantelzorgers een gratis uitje naar het Buitencentrum van Staatsbosbeheer in Almeerderhout, met o.a. een lunch in restaurant Buitengewoon Lekker. Graag vooraf reserveren via de mail: frankschopman@hotmail.com o.v.v. naam, telefoonnummer, aantal personen en eventueel beschikbaarheid van eigen auto.
Het adres van Parkinson Café Almere: Buurtcentrum Filmwijk, Walt Disneyplantsoen 76-78, Almere Stad.

Ga gewoon lekker het water op!

Deze uitspraak van voorzitter Tom Knappers van roeivereniging Pampus geeft heel goed de sfeer aan bij deze vereniging. Op een geweldige plek aan de Hoge Vaart vind je het clubhuis en de enorme loodsen. In de oudste loods liggen de skiffs en in de nieuwe loods uit 2020 liggen de boten voor twee, vier of acht personen.



De vereniging is opgericht in Almere Haven op 18 november 1980 en zit sinds dertig jaar aan de Hoge Vaart op de Verlaatweg. Op het terrein staan het clubhuis en de botenloodsen met daarvoor ruimte voor het neerleggen en afdrogen van de roeiboten. Voor het clubhuis is een gezellig terras met een groot grasveld. In roeiend Nederland staat RV Pampus bekend om de

mooie locatie en het prachtige roeiwater.
Op dit moment zijn er 220 leden tussen de 10 en de 80 jaar oud, waaronder 130 volwassenen.
Iedereen kan leren roeien en recreatief varen of deelnemen aan wedstrijden. Naast wedstrijden worden ook toertochten georganiseerd en om de twee jaren een roeireis in het buitenland. Als beginnend lid kun je meedoen aan cursussen en ervaren roeiers kunnen zelf of in ploegverband het water op. De vereniging heeft skiffs en meer-persoonsboten (tweeën, vieren en achten). Voor ieder type roeier zijn er geschikte boten aanwezig, van smalle wedstrijdboten tot bredere stabiele boten en van eenpersoons skiffjes tot 18-meter lange achtpersoonsboten. Tegenwoordig zijn bijna alle boten van kunststof, hoewel er in de loods nog wel een paar prachtige houten exemplaren liggen. Een nieuwe uitdaging is coastal roeien. Dat doe je op open water (Markermeer) en is uitdagender maar moeilijker dan roeien op de rustige en veilige Hoge Vaart.



Roeien kan het hele jaar door. Als het kouder wordt is het mogelijk om binnen in de loods te roeien. Er staan ergometers, ook wel indoorroeiapparaten genoemd. Als je die ergometers netjes achter elkaar zet en een trainer op een krukje ervoor dan lijkt het net een boot. Heb je vragen of wil je een keer 'proefroeien'? Neem dan contact op: info@rvpampus.nl. Zoals de voorzitter al zei: ga gewoon lekker het water op!

Danspaleis met herkansing



Woensdag 3 mei was het gezellig druk bij Almere City, dit keer waren het geen voetbal-, maar dansfans. De eerste versie van het Danspaleis in Almere startte om 14.00 uur in de businesslounge. Bekende nummers uit de jaren 60 en 70, gedraaid door een heuse diskjockey trok dansers naar de vloer. Van twist tot stijldansen en soms gewoon lekker bewegen en meezingen met de alom bekende nummers, het kon allemaal. Al met al was het een gezellige boel en menigeen kwam met rode konen van de dansvloer. Als je geen danspartner

had dan werd je wel uitgenodigd door een van de vrijwilligers. Het was een erg geslaagde middag.
Mocht je nu zelf ook een keertje willen dansen, gewoon een kijkje willen nemen, naar muziek luisteren of een beetje willen bijkletsen, ga dan voor de herkansing bij de volgende editie van het Danspaleis op: vrijdag 23 juni van 14.00 tot 16.00 uur in de Glasbak – Lierstraat 21.
Voor meer informatie kan je kijken op de website van Het Danspaleis: https://hetdanspaleis.com onder het kopje 'agenda' vind je meerdere data.

Buurtcentrum Meenten en Grienden



In het oudste stadsdeel van Almere, Almere Haven, werd in 1980 ook het allereerste buurtcentrum van Almere geopend: 'Meenten & Grienden'. Je vindt dit bruisende buurtcentrum op de Jaagmeent 189, waar met behulp van de vele vrijwilligers - die intussen de prijs 'vrijwilligers van het jaar' gewonnen hebben! - een groot aantal activiteiten voor jong en oud georganiseerd wordt.

Een kleine greep uit de lange lijst activiteiten:
Eens in de veertien dagen kun je op de woensdagmiddag genieten van een exotische warme lunch (vooraf aanmelden) en elke dinsdag is er een 'gewone' buurtlunch; voor maar € 1,50. Met medebewoners een 'bakkie doen' en bijpraten doe je in de buurtkamer. Er is zelfs een kinderdisco, met een echte dj, en vaak een thema, erg leuk om een keer met de (klein-)kinderen te bezoeken!
Daarnaast is er op dinsdag van 10.00 - 12.00 uur het digitale vragenuurtje, woensdag yoga en donderdag sporten voor 55+. Zangliefhebbers kunnen op maandag terecht voor het 50-plus koor of het Waterlands mannenkoor. En mocht je graag klaverjassen of creatief bezig willen zijn; deze activiteiten kunnen nog nieuwe deelnemers gebruiken. Het kan allemaal in Meenten & Grienden!
Verder is er een keer per maand een rommelmarkt. Voor mensen die op de vrijmarkt nog niet helemaal 'los' kwamen met hun spullen, is dit een nieuwe kans. Voor € 3,50 huur je een kraampje. De eerstvolgende rommelmarkten zijn op 24 juni en 29 juli. In september wordt er in Meenten & Grienden het grootste buurtfeest van Almere georganiseerd en natuurlijk is er

met de Kerstdagen een kerstmarkt.
Zoals je ziet is er van alles te doen in Meenten & Grienden, ga eens langs en ervaar het zelf!
Voor meer informatie over alle activiteiten, het aanmelden, de tijden en kosten, kun je terecht op de facebookpagina van Meenten & Grienden.

Eigen Tijd, moment voor jezelf



Met een kop koffie of thee even ontspannen, een moment voor jezelf met andere mantelzorgers. Bij 'Eigen Tijd' vind je aandacht voor jou en degene voor wie je zorgt, informatie over mantelzorg en activiteiten en antwoord op vragen rond jouw mantelzorgsituatie bij een van de aanwezige professionals.
Op maandag van 10.00 tot 12.00 uur in het EveNaarHuis, elke eerste vrijdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in Corrosia, elke derde woensdag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur in De Toonladder en elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in De Inloop.
Vragen? Bel VMCA 036-5341404, Sihame El Bassa, s.elbassa@vmca.nl, Jessica Cheung, j.cheung@vmca.nl of Mariëtte Alberda, Ouderenwerker De Schoor, 06-524 201 05 malberda@deschoor.nl.

Eigen Tijd wordt georganiseerd door:
VMCA, De Schoor en Zorggroep Almere.

Digitale vaardigheden

In buurtcentrum Het Forum in Almere Buiten wordt computerles gegeven, o.a. e-mailen, foto's bewerken, beeldbellen, digitaal aanmelden, Word en excel en nog veel meer. Neem voor zover mogelijk eigen laptop mee, of anders tablet of telefoon.

Voor vragen of aanmelding: bel met Anita 06-266 048 04 of a.altorf6@gmail.com.



Locatie: Buurtcentrum Het Forum, Haasweg 11 (Faunabuurt), Almere.
Wekelijks op maandag en woensdag van 14.00 tot 16.00 uur.
Kosten: € 1,- per les.

Lezen en schrijven in de Nederlandse taal?



Ook in Het Forum is er een cursus 'lezen en schrijven in de Nederlandse taal'. Daarbij gaat het om: digitale teksten lezen en begrijpen, vertalen, oefenen met spelling/grammatica (basis) en typen op je eigen apparaat.

Neem ook bij deze cursus je eigen laptop, tablet of telefoon mee!
Voor vragen en aanmelding: bel met Anita 06-266 048 04 a.altorf6@gmail.com.
Doelgroep: volwassenen.
Locatie: Buurtcentrum Het Forum, Haasweg 11 (Faunabuurt), Almere.
Wekelijks op dinsdag van 15.00 tot 17.00 uur.
Kosten: € 1,- per les.

Wist je dat…



...de voorstelling "We moeten iets met het landje" van Suburbia al uitverkocht is op het Oerol Festival op Terschelling, maar van woensdag 12 t/m zaterdag 29 juli in het Den Uylpark in Almere Stad speelt? Kaarten via www.suburbia.nl.
...Flevojazz weer terug is? Op zaterdag 10 juni kun je in de Kunstlinie weer genieten van een boordevol en gevarieerd jazzprogramma met o.a. Benjamin Fro en het het Amsterdam Funk Orchestra. Meer informatie op de website van de Kunstlinie: www.kunstlinie.nl.
...ook op 10 juni (op de Esplanade!) het Indian Summer Festival Almere plaatsvindt? Een spectaculaire en kleurrijke kennismaking met de Indiase cultuur, met muziek, dans en vele eetkraampjes.

...Almere tot zondag 4 juni weer het decor is van de Dutch Water Week. Een evenement dat ook plaatsvindt in Amsterdam en Lelystad. Er zijn demonstraties van nieuwe urban watersporten, wedstrijden in allerlei zeilklassen en je kunt meedoen aan clinics. Ga naar de website: www.dutchwaterweek.com.

...je iedere zaterdag om 13.15 uur kan meevaren naar het forteiland Pampus vanaf Marina Muiderzand. De tocht, aan boord van een van de historische boten met bezoek aan Pampus, duurt ongeveer vier uur. Voor de kosten en reserveringen kijk op https://www.veerdienstamsterdam.nl.



...er op 21 juni weer een literaire wandeling is voor (groot-)ouders en kinderen? Dit keer leest Bert voor uit jeugdboeken. Al lopend door de straten in Literatuurwijk die vernoemd zijn naar de verschillende schrijvers, wordt er een stukje voorgelezen uit een boek van deze schrijver. De wandeling vertrekt om 14.00 uur bij buurtcentrum het Boegbeeld in Literatuurwijk en duurt ongeveer een uur.

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