Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

maart 2022



Inhoud

- Voorwoord
- Het Gilde
- Spelletjes Café
- Hulp bij verslaving
- Lentekriebels!
- Inspiratiedag KBO-PCOB
- Opgelucht ademhalen in de zoutkamer
- StrandLAB Festival aan het IJmeer
- Bewegen
- Webinar terugkijken

Voorwoord

De Evenaar wordt de gevaarlijkste verkeersader van Almere genoemd. Het helpt als weggebruikers elkaar meer ‘in de ogen kijken’, zegt een verkeersdeskundige. Hoewel, als iemand zo dichtbij is dat je ‘m in de ogen kunt kijken, is het misschien al te laat. Wie we graag in de ogen willen kijken - vooral in maart - is de inspecteur van de belastingdienst. Maar dat kan niet meer, alles gaat online. En één foutje kan fataal zijn, daar zijn we onderhand wel achter. Daarom, bij twijfel vraag hulp! Bijvoorbeeld bij het Gilde. Het goede nieuws is dat de winter aan het verdwijnen is, want maart roert allang zijn staart niet meer. En mocht je nog last hebben van de naweeën van COVID-19, ga dan eens langs de zoutkamer. Dat is dubbel genieten!

Het Gilde

Belastingaangifte. Kom je er niet uit, vraag hulp van 'het Gilde'.
De jaarlijkse blauwe enveloppe van de belastingdienst bezorgt sommigen een angststoornis, anderen springen een gat in de lucht omdat ze geld terugverwachten. De laatste groep kan niet wachten om aangifte te doen, de eersten stellen het zo lang mogelijk uit.
Volgens Hans Viester van het Gilde in Almere is dat niet verstandig. Kom je er niet uit, zoek dan hulp, is zijn devies. Bij het Gilde staan ze in ieder geval altijd voor je klaar. In principe het hele jaar door, maar zeker nu in de drukke maand maart.

Het Gilde is een hulpverleningsorganisatie binnen de VMCA, die administratieve hulp, taalhulp, computerhulp en correctiehulp biedt. Ook organiseert het Gilde stadswandelingen, onder begeleiding van een gids.
Hans Viester is al ruim tien jaar verbonden aan het Gilde - hij kreeg daarvoor de titel 'ereburger van Almere' - en sinds 2016 is hij coördinator van de 'administratieve tak'. Hij werkt met een team van deskundigen op het gebied van belastingen, administratie en geldzaken, allemaal op vrijwillige basis. Hans coördineert de hulpverleningsverzoeken in Almere en hij verdeelt de dienstverlening, in Poort, Haven of Buiten.
Misschien komt het door de toeslagenaffaire, maar de angst om fouten te maken lijkt alleen maar te zijn toegenomen. "Veel mensen bellen omdat ze geen vertrouwen in zichzelf hebben," zegt Hans.
Het Gilde werkt nauw samen met de wijkteams. In Muziekwijk, Haven en Poort zijn nu kleine hulpposten geopend en er is een spreekuur in de Nieuwe Bibliotheek, binnenkort misschien ook in Almere Buiten. Daarnaast kan de adviseur thuiskomen. In alle gevallen kost de hulp € 5,- per keer. Voorwaarde is dat je niet meer verdient dan € 25.000,- per jaar of maximaal € 35.000,- bij twee personen.
Soms moet het Gilde 'nee' verkopen, bijvoorbeeld als iemand zware schulden heeft, in de schuldsanering zit, of als er sprake is van verslavings- of psychiatrische problematiek. ZZP'ers kunnen geen beroep doen op administratieve hulp van het Gilde.
"Het zijn vooral ouderen (55-plussers) die bij het Gilde aankloppen," zegt Hans "en ook mensen van buitenlandse komaf bellen ons vaak. Het is natuurlijk wel prettig als we elkaar goed kunnen verstaan, anders wordt het lastig. Een tolk meenemen kan altijd."



Nu, in deze tijd gaat het vooral om inkomstenbelasting, maar de vrijwilligers van het Gilde helpen je ook bij je huishoudboekje, het invullen van toeslag- en huursubsidieformulieren, bezwaarschriften, verzekeringskwesties en zelfs erfrechtzaken. Dat alles binnen de genoemde inkomensgrenzen en à raison van € 5,- per bezoek of consult.

Als je je financiële huishouding in handen geeft aan een vrijwilliger van het Gilde mag je natuurlijk de nodige deskundigheid verwachten. “Dat zit wel goed,” zegt Hans “onze vrijwilligers krijgen trainingen van de belastingdienst. Volgend jaar moet iedereen officieel ‘gecertificeerd’ zijn.”

De hulpvraag is de laatste jaren sterk toegenomen, maar de organisatie kan het aan. Alle vragen komen centraal terecht bij Hans Viester. “Binnen 24 uur word je teruggebeld,” verzekert hij. Bel naar: 036-53 414 04 of stuur een e-mail: gilde@vmca.nl. Meer informatie op de website: www.gildealmere.nl.

Spelletjes Café



Als je veel van spelletjes houdt, kun je terecht in het Spelletjes Café, iedere dinsdagmiddag tussen 14.00 en 16.00 in buurtcentrum De Bazuin (Luitstraat 1). Kom binnen voor een kopje koffie of thee en speel een spelletje naar keuze, o.a. Rummicub, Mens erger je niet!, sjoelen, Scrabble, een potje kaarten of schaak… De keuze is reuze! Iedere laatste dinsdag van de maand is het bovendien tijd voor Bingo in het Spelletjes Café. Je kunt dan drie rondes spelen voor € 3,- en leuke prijsjes winnen.

De activiteit is gratis, koffie en thee zijn voor eigen rekening.

Meer weten? Neem dan contact op met wijkwerker Maaike Vriesema: mvriesema@deschoor.nl of bel 06 -587 194 83

Hulp bij verslaving

In iedere leeftijdsgroep kunnen verslavingen voorkomen. Een instelling die in heel Flevoland verslavingszorg biedt, is Amethist. Verpleegkundig specialist Margreet Zomer heeft veel ervaring met het behandelen van senioren op allerlei gebied, waaronder hulp aan gerontopsychiatrische patiënten en het werken in een ouderenkliniek. Samen met collega’s

heeft zij behandelmethoden voor verslavingszorg voor 55-plussers ontwikkeld. In 2021 is er in Lelystad een 55+ groep gestart voor cliënten uit Almere en Lelystad.

De eerste stap voor senioren die overwegen zich aan hun verslaving te laten behandelen is een bezoek aan de huisarts voor een verwijzing. Ook kan er een verwijzing gedaan worden door een medisch specialist. Er volgt dan een intakegesprek waarbij wordt gekeken welke behandeling het beste past. Voor alle mogelijke verslavingen is een behandeling mogelijk.

Verslavingen die regelmatig voorkomen zijn alcoholgebruik, drugs, opiaten en medicatieontwenning. Ook bij senioren komen gameverslaving en gokverslaving voor. Voor alle vormen van verslaving is er een mogelijkheid voor ambulante behandeling, opname in een kliniek in Almere of groepstherapie. De groepen bestaan uit maximaal tien personen. Minderen of radicaal stoppen hangt af van de motivatie en de keuze van de cliënt. Na een detox (afkicken) onder medische begeleiding volgt er cognitieve gedragstherapie, gericht op handhaving, daarna wordt er gewerkt aan terugvalpreventie. Terugval of niet, dat is per persoon heel verschillend. Steun van de groep, van het thuisfront of van een ander steunsysteem helpt en soms kan medicatie helpen om te blijven stoppen met alcohol. Bij succes wordt het dossier gesloten maar als er terugval is, kan er weer behandeld worden. Informatie uit het dossier van een cliënt zal nooit worden gedeeld zonder toestemming van de desbetreffende cliënt.

Margreet Zomer bepaalt als regiebehandelaar samen met de cliënt wat een passend traject is om de verslaving te behandelen. Het is voor haar ook heel fijn om te horen als het goed gaat met een (ex)-cliënt. Informatie over Amethist: www.amethistverslavingszorg.nl.

Lentekriebels!

Date event voor 55+

Ben je op zoek naar een relatie en kom je graag in contact met andere senior singles uit de buurt? Kom dan naar het date evenement voor 55-plussers op maandag 21 maart.



De middag is geheel gratis en je wordt voorzien van een hapje en een drankje. Je bent van harte welkom om 14.00 uur in buurtcentrum Het Kardoes (J.G. Suurhoffstraat 45).
Aanmelden vóór 14 maart bij Sadia Benhij: sbenhija@deschoor.nl of 06-427 419 761

Inspiratiedag KBO-PCOB



De KBO-PCOB, een samenwerkingsverband van de ouderenbonden Unie KBO en PCOB, organiseert op donderdag 17 maart een inspiratiedag in Almere Haven voor leden en niet leden.

Een dag vol ontmoetingen, gezelligheid en inspiratie! Een uitstekende gelegenheid om kennis te maken met de KBO-PCOB. In de ochtend kun je inspiratie opdoen met interessante sprekers zoals acteur Peter Faber en presentator/schrijver Leo Fijen.
's Middags zijn er workshops. Het is ook mogelijk om te kiezen tussen het ochtend- of middaggedeelte, of tussen een of twee workshops. Maar of je nu aan een of meerdere onderdelen deelneemt, eenieder is van harte welkom!

Wanneer: Donderdag 17 maart 2022 van 10.00 tot 16.00 uur
Waar: Kerkcentrum Goede Rede, Kerkgracht 60, 1354 AM Almere
Toegang: Gratis inclusief lunch, koffie en thee. Aanmelden is verplicht en kan op de website www.kbo-pcob.nl/tour of via 030 - 3400 655.

Opgelucht ademhalen in de zoutkamer

Heerlijk "chillen" en dan ook nog met een gunstig effect op je luchtwegen en je huid, dat kan al zeven jaar bij Zouttherapie Almere. Halotherapie, vernoemd naar het Griekse woord "halos" dat zout betekent, is prettig en geschikt voor iedereen.
Na een intakegesprek met eigenaar Erwin kun je in een vrijblijvende proefsessie de

zouttherapie ervaren. Daarna kan gekozen worden voor een basiskuur van vijf of tien sessies. Medicinaal zout wordt vermalen in een halogenerator en via een luchtcirculatiesysteem de zoutkamer ingeblazen waar relaxstoelen staan. De temperatuur is 20 – 21 graden Celsius en er is zacht gedempt licht, een vriendelijk achtergrondmuziekje en eventueel tijdschriften om te lezen. De vloer heeft een dikke laag steenzout en de muren zijn er mee "behangen". Door de ontspannen sfeer zou je ook zomaar in slaap kunnen vallen. Je mobiel (wel op stil) laat je na een paar sessies vanzelf uit voor de echte ontspanning.
Bij binnenkomst kun je op schone witte sokken of met schoenhoesjes plaatsnemen. In de zoutkamer zit je met maximaal twee andere mensen (afhankelijk van de in COVID-19 tijd aangepaste regels) in je gewone kleding en een uur lang in de circa 50% droge lucht met daarin de microscopisch kleine zoutdeeltjes. De ingeademde zoute droge lucht dringt diep door in je luchtwegen om daar het heilzame werk te doen. Een uur zouttherapie is te vergelijken met een vakantie van twee of drie dagen aan zee. De hoeveelheid in te ademen zoute lucht is dusdanig laag dat het geen effect heeft op je bloeddruk.



Zouttherapie is 100% natuurlijk zonder bijwerkingen en werkt slijmoplossend, is luchtwegverwijdend en licht ontstekingsremmend. Minder benauwd en meer lucht zijn de belangrijkste voordelen. Long COVID patiënten worden regelmatig doorverwezen naar zouttherapie maar ook voor COPD-patiënten is dit een prima therapie. Bij astma en bronchitis kan zouttherapie mogelijk tot een vermindering van de medicatie leiden. In sommige gevallen kan het ook verlichtend werken voor eczeem en psoriasis. Veel kwetsbare senioren hebben er baat bij maar kinderen ook. Zij reageren sneller op natuurlijke therapieën. Er staat wat speelgoed en met een klein kiepautootje kunnen kinderen fijn spelen op de vloer met zoutkorrels. Op verzoek kan er ook gedempt blauw of groen licht schijnen in de zoutkamer. Zouttherapie Almere is gevestigd op de W.M. Dudokstraat 16 in Almere Buiten, telefoon 036 - 523 05 04. Informatie: www.zouttherapiealmere.nl of info@zouttherapiealmere.nl.

StrandLAB Festival aan het IJmeer

Het is nog ver weg, maar als je een liefhebber bent van water, kunst en open ruimte, of je voelt je verbonden met het IJmeer, schrijf dan 13 tot 15 mei alvast in je agenda. Je bent dan

namelijk van harte welkom op StrandLAB Festival aan het IJmeer om te genieten van een kleinschalig maar divers buitenprogramma met theater, muziek, persoonlijke verhalen, performance, luisterwandelingen, muzikale routes, installaties van beeldende kunst en nog veel meer. Het programma staat in het teken van het IJmeer en het omliggende grensgebied tussen stad, natuur, water en verschillende provincies. Een deel van het kunstprogramma vindt plaats in samenwerking met Oerol. Meer informatie: https://strandlab-almere.nl.

Bewegen



Ook in mei organiseert De Schoor, in samenwerking met verenigingen en professionals een beweegmiddag voor 55+ers. Vrijdag 6 mei, tussen 12.00 en 17.00 uur, staat in het teken van kennismaken met verschillende beweegvormen en het sociaal bezig zijn met leeftijdsgenoten. Plezier staat voorop!
De invulling van de middag hangt af van de wensen van de doelgroep. Daarom wordt aan alle 55+ers gevraagd om onderstaande korte vragenlijst in te vullen. Bij voorbaat hartelijk dank!
Klik hier om de vragenlijst in te vullen: https://forms.gle/STZUxDvZdtQwsR7n6.

Webinar terugkijken

Op vrijdag 28 januari jl. organiseerde de gemeente Almere het webinar “Goed oud worden in Almere”. Jurgen Rayman ging vanuit een positieve invalshoek in gesprek met inwoners, netwerkpartners en anderen over de uitdagingen van het ouder worden. Hoe kunnen mensen ook na hun 65e een goed leven leiden en hoe kunnen de generaties elkaar helpen?
Gemist? Het gehele webinar is terug te kijken op: https://youtu.be/lWP9E2uYIo4.

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