Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

Maart 2023



Inhoud

- Voorwoord
- Biodanza – dans van het leven
- Het Kardoes
- Piano Day 2023
- Webinar Mantelzorg VMCA
- Tai Chi
- Schotse Hooglanders
- Op de rand van de toekomst
- Grand Café Matinee
- Wist je dat...

Voorwoord

In Nederland zijn geen oorlogen, geen natuurrampen, er is democratie. We staan daar nauwelijks bij stil, totdat de rampen, bombardementen en dictaturen onze huiskamer bereiken. Behalve met donaties, woede en solidariteit kunnen we daar niet zo veel tegen doen. Wel kunnen we filosoferen over de toekomst, een rondje Noorderplassen doen of lichaam en geest in balans brengen met Biodanza of Tai Chi. Want dat is behalve een bewegingsleer ook een vechtsport. Je weet maar nooit waar het goed voor is.

Biodanza – dans van het leven



Het is alweer eind februari, begin maart als je deze nieuwsbrief onder ogen krijgt. Alle goede voornemens voor 2023 zijn vervaagd of helemaal verdwenen. Het glas wijn smaakt na dry Januari alweer als vanouds en van het meer bewegen komt ook al niet meer zoveel terecht…. Maar toen was er Biodanza.

De grondlegger van Biodanza is de Chileense psycholoog en medisch antropoloog Rolando Toro in de jaren 60 van de vorige eeuw. Hij zocht in zijn werk naar een manier waardoor mensen zich gelukkiger zouden voelen door een verandering van binnenuit.

Biodanza streeft ernaar mensen meer plezier en gevoel in het leven te geven, door het gezonde deel van het individu aan te spreken. Dansen, muziek en onderling contact worden ingezet om deze positieve beleving op te roepen. Als mogelijke effecten worden affectie, plezier, gezondheid, verbondenheid, creativiteit en eigenwaarde genoemd.

Je danst op blote voeten, op schoenen met een zachte zool of op sokken met anti-slip, afwisselend alleen, in tweetallen of in een groep, zonder woorden. Het gaat niet over danspasjes, je maakt je eigen bewegingen, het hoeft er niet mooi uit te zien, belangrijk is het plezier. Iedereen ongeacht leeftijd, fysieke gesteldheid, conditie en wel of geen ervaring met dansen kan deelnemen.

De deelnemers zijn enthousiast en ervaren het als bijzonder positief: “het geeft verbinding”, “ik voel me iedere keer beter in mijn vel zitten”, “het voelt als thuiskomen”.

De lessen in Almere worden gegeven door Marlie Wetemans, lid van de VBN (Vereniging Biodanza leraren Nederland). Ze zijn zorgvuldig opgebouwd uit dans- en bewegingsoefeningen, Het begint met een actieve, vitale dans, daarna worden de bewegingen rustiger en kan het lichaam herstellen.

Mocht je het zelf een keertje willen proberen, neem dan een kijkje op de website van Marlie Wetemans https://www.biodanzametmarlie.nl of mail naar info@biodanzametmarlie.nl.

Nieuw is ook de jaartraining Leven vanuit Essentie die start op 12 maart. Kijk op de website voor meer informatie.

Het Kardoes



Langs de busbaan vlakbij het station waar hoge moderne gebouwen staan, tussen Stedenwijk en Staatsliedenwijk ligt Het Kardoes. Het motto van dit buurtcentrum uit het begin van de jaren 80 is verbinding en versterking. Wekelijks worden er bijna veertig activiteiten georganiseerd waarvan de meeste voor volwassenen. Volgens Annemarie Oosting, de Sociaal Verbinder en beheerder van dit buurtcentrum, worden ongeveer twaalf van die activiteiten bezocht door senioren.

Annemarie werkt in Het Kardoes sinds juni 2022 en heeft een lange carrière in de ouderenzorg maar wilde graag werken met verschillende doelgroepen. Ze wil de wijk mooier maken en houdt er van om problemen op te lossen. In Het Kardoes zijn veertig vrijwilligers actief bij het gevarieerde aanbod van activiteiten. In het buurtcentrum is ook de Buurtkamer gevestigd en iedere dinsdag en donderdag kun je daar terecht van 10.00 tot 15.00 uur. Veel mensen uit de buurt komen er op die dagen voor een kopje koffie en een praatje en elke donderdag is er voor € 1,50 een lunch. Vanwege de materiaalkosten wordt er voor sommige activiteiten in het buurtcentrum, zoals de mozaïekworkshop en beauty voor vrouwen, een kleine bijdrage gevraagd. Voor de mannen is er sinds twee maanden een mannenpraatgroep op de zaterdagmiddag van 16.00 tot 19.00 uur.
Zoals in vele buurtcentra kun je in Het Kardoes ook bingo spelen, is er een koor en kun je bloemschikken. Dansen kan ook en er zijn plannen voor een samenwerking met Het Danspaleis. Vrijwilligster Mimi beheert de weggeefwinkel waar je spullen kunt brengen zoals kleding en kleine spulletjes. Er worden door het jaar heen ook speciale activiteiten georganiseerd. Zo is er binnenkort weer “NL doet” en dan wordt er, in samenwerking met De Alliantie, een grote opruimactie in de buurt gehouden. Na afloop is er voor de opruimers een lunch.
De bezoekers van Het Kardoes zijn zowel allochtone als autochtone inwoners van Almere. Annemarie noemt het een mini subcultuur en ze vindt het heel belangrijk om een goede sfeer te creëren en te behouden, o.a. door het organiseren van allerlei trainingen en cursussen.

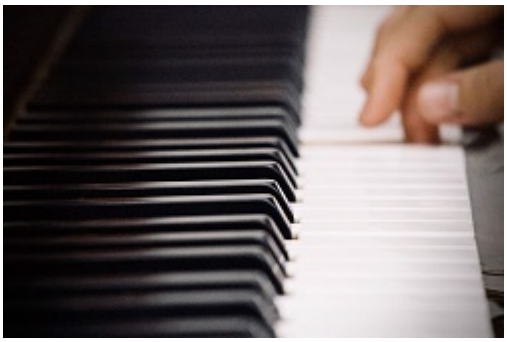
Burendag 2022 werd gevierd met roze tompoezen, bitterballen en advocaat met slagroom. De 50ste verjaardag van een Egyptische vrouw werd gevierd met een Sara in Egyptische outfit. De 150 asielzoekers die gehuisvest zijn in de voormalige Brandweerkazerne komen soms



koffiedrinken en ondersteunen bij activiteiten.
Als alle inwoners van Almere zich net zo zouden inzetten voor onze stad als de vrijwilligers van Het Kardoes dan komt het helemaal goed met onze stad.
Informatie over de activiteiten in de verschillende buurtcentra en info over Het Kardoes, kijk op www.deschoor.nl.

Piano Day 2023

Op Piano Day – het zal je niet verbazen – staat de piano centraal. Het is de dag waarop alles rondom de piano wordt gevierd. Wereldwijd zijn er evenementen op en rond deze dag. En omdat de piano 88 toetsen heeft, valt Piano Day steevast op de 88e dag van het jaar.



In Almere wordt deze dag gevierd op zaterdag 25 maart in de Goede Rede met een middagprogramma.
Dat begint om 14.00 uur met het duo Beth&Flo, theatraal klassiek, gevolgd door Felix Justin met Indonesische Componisten. Het programma wordt afgesloten om 16.00 uur door Hannes Minnaar met Solo Devil Dance nr.2 van Simeon ten Holt.
Op zondag 26 maart om 14.00 uur speelt Nadezda Filippova tezamen met haar leermeester Willem Brons in de Kunstlinie.
Voor meer informatie en tickets check de website https://www.goederedeconcerten.nl

Webinar Mantelzorg VMCA

Mantelzorgers zijn de stille steunpilaren van de samenleving. Maar vaak ontstaat een gecompliceerde situatie doordat privé, werk en mantelzorg moeten worden gecombineerd. Want als je naast je baan ook de zorg voor je ouder wordende ouder(s), je zieke kind, partner of naaste kennis op je neemt, vraagt dat sluipenderwijs steeds meer tijd, ten

koste van de tijd voor jezelf en soms ook van je werk. Over deze problematiek organiseert de VMCA een webinar, waarin tips en handvatten ter sprake komen, die je wellicht kunnen helpen om de juiste balans tussen werk, zorg en privé te herstellen.
Het webinar is op 14 maart 2023 van 20.00 tot 21.00 uur en wordt via Zoom gegeven. Na aanmelding ontvang je een link om dit webinar deel te nemen.
Aanmelding via https://www.vmca.nl/cursusaanbod/4382.

Tai Chi

Tai Chi is behalve een (sierlijke) vechtsport vooral een bewegingsleer. Elke maandagmorgen, geeft Martijntje Goudsmit in de Draaikolk, Lekstraat 2 een speciale Tai Chi les om je gewrichten soepel te houden.
Maar wat is Tai Chi (de officiële naam is Tai Chi Chuan) en waar komt het nu eigenlijk vandaan?



Tai Chi Chuan vindt zijn oorsprong in China, waarschijnlijk ontdekt door een Taoïstische monnik in de 12e eeuw. Hij zag het gevecht tussen een kraanvogel en een slang en zag hoe je eigenlijk moet bewegen in een gevecht.
Daarin herkende hij de principes van de oude Chinese filosofie waarin alles wordt beheerst door een spel van twee tegengestelde krachten, Yin en Yang. Denk aan licht en donker, mannelijk en vrouwelijk. De krachten zijn voortdurend in beweging, als de een toeneemt, neemt de ander af, het geheel is eigenlijk altijd in balans.
Je ziet dit ook terug in de bewegingen.
Alle bewegingen stromen, ze gaan vloeiend in elkaar over, als de ene hand omhoog gaat, gaat de andere hand naar beneden, als het ene been volstroomt met je gewicht, wordt het andere langzaam leeg.
Deze filosofische en martiale beweegkunst is weliswaar in eerste plaats een vechtsport, een vorm van zelfverdediging, maar het wordt tegenwoordig bovenal voor de gezondheid beoefend.
Want Tai Chi is goed voor de gezondheid van lichaam en geest. De soepele, langzame oefeningen zijn bijzonder zacht voor botten, gewrichten en banden. De oefeningen zijn beslist niet uitputtend of zwaar, je hebt alleen concentratie nodig. Iedereen kan deze sport beoefenen, van jong tot op hoge leeftijd.



Martijntje Goudsmit geeft ook andere Tai Chi lessen op verschillende niveaus. Als je het een keertje wilt proberen, wat zeker is aan te raden, kun je een kijkje nemen op haar website: https://taichiplus.nl. Daar kun je je ook aanmelden voor een proefles via de mail: taichiplus.nl@gmail.com of stuur een appje: 06 15 37 36 82.

Schotse Hooglanders

Isla Bonita, in de wijk Noorderplassen West, is niet meer zo bonita sinds “onze Schotse Hooglanders” moesten vertrekken vanwege de voorbereidingen voor woningbouw. Een stier, vijf koeien en een koekalfje zijn verhuisd naar het terrein aan het Lepelaarpad. Jasper Poot van Gradiënt Natuurbeheer en eigenaar van de kudde heeft een deel verkocht aan een collega. De overige dieren kregen een “andere bestemming”. Het ziet er naar uit dat de zeven Schotse Hooglanders voor langere tijd op hun nieuwe plek in Almere mogen blijven. De grond is van de Gemeente Almere en er is genoeg te eten voor de dieren, ook als de kudde groter wordt. Een stier met vijf koeien betekent dat er in de loop van dit jaar vijf kalveren kunnen komen. Schotse Hooglanders hebben zelden problemen met vruchtbaarheid en normaliter krijgt een koe ieder jaar een kalf en dat is heel goed voor een koe. Schotse Hooglanderkoeien hebben de neiging te “vervetten” en een zwangerschap is een natuurlijke manier om dat te voorkomen. Op Isla Bonita zijn er in de tien jaar dat ze daar verbleven zelfs twee tweelingen geboren. Een bevalling van twee stierkalfjes of twee koekalfjes is prima maar een tweeling waarvan een kalf een mannetje is en een kalf een vrouwtje is niet gewenst. In dat geval is het koekalfje, ondanks “vrouwelijke kenmerken” niet voorzien van een baarmoeder.



Een Schotse Hooglander wordt gemiddeld tussen de twaalf en vijftien jaar oud. Er zijn uitzonderingen en een koe kan zelfs tot op 19-jarige leeftijd nog een kalf baren.
Jasper Poot heeft verschillende kuddes, waaronder Schotse Hooglanders op verschillende locaties in Nederland. De dieren zorgen voor

ecologisch en duurzaam onderhoud van de natuur. Zij grazen in overgangszones tussen natuur en stedelijk gebied op moeilijk bereikbare plekken. Prettige bijkomstigheid in Almere is dat Schotse Hooglanders ook Berenklauw lusten. Iedereen die op een mooie dag het rondje Noorderplassen loopt of fietst kan de koeien bewonderen. Het kan gebeuren dat ze dan net op het fietspad lopen. Dat is geen probleem, gewoon even wachten of ze met afstand en respect voorbij gaan. Regelmatig wordt er gecontroleerd of de dieren in goede conditie zijn en er komt binnenkort nog een bord met een telefoonnummer. Alleen als er echt iets mis is kan de eigenaar gebeld worden. Als je de geboorte van een kalfje zou zien dan hoef je niets te doen of te bellen. Moederkoe kan dat uitstekend zelf regelen. Meer informatie over Gradiënt Natuuronderhoud is te vinden op Internet.

Op de rand van de toekomst

Het tweede seizoen van ‘Op de rand van de toekomst’ is deze maand van start gegaan. Daarin praten wij over de fundamenten van de toekomst. Het debat over de samenleving van morgen is op allerlei terreinen in volle gang en er is nog nooit zo veel nadruk gelegd op de noodzaak om de toekomst vorm te geven.

Tijdens deze lezing- en netwerkreeks komen de nieuwste inzichten op het snijvlak van kennis, onderzoek en de maatschappij op een laagdrempelige manier bij elkaar. In elke aflevering bekijken inwoners, ondernemers, beleidsmakers, wetenschappers en studenten samen een fascinerend onderwerp van alle kanten. Allemaal zijn ze hier aan het juiste adres om mee te praten, vragen te stellen, te netwerken en allianties te smeden met gelijkgestemden of juist andersdenkenden.

Zo vragen we aan onderwijsbestuurders, wethouders, schrijvers en stedenbouwkundigen: hoe ziet het er hier over veertig jaar uit? En aan welke fundamenten kunnen we nu alvast werken? Ook aan landschapsarchitect en dichter-filosoof Dock Scholtus stellen we die vraag. Grote kans dat hij het in zijn antwoord gaat hebben over kunstmatige intelligentie. Babeth Fonchie Fotchind zal als dichter haar licht laten schijnen op de fundamenten van de toekomst en wetenschapper Martijn de Waal presenteert 6 design dilemma's die een belangrijke rol zullen hebben bij het ontwerpen van de toekomst.
‘Op de rand van de toekomst’ is een samenwerking tussen kenniscentra van Almere en Amsterdam en een gezamenlijk initiatief van de Gemeente Almere, de Universiteit van Amsterdam, Vrije Universiteit Amsterdam, Hogeschool Windesheim, Aeres Hogeschool en Avanti.



De programmareeks vindt plaats in de Kunstlinie Almere (en is al gestart) op 22 februari. Andere data zijn 29 maart, 26 april, 7 juni, 27 september, 1 november en 29 november.
Op 29 maart praten we bijvoorbeeld over gelijkheid. 'Hoe kunnen we steden zo inrichten dat vrouwen de ruimte terugpakken'. Eenieder is van harte uitgenodigd om deel te nemen aan het gesprek over de samenleving van morgen en verbindingen te leggen met gelijkgestemden of andersdenkenden.
Deelname is gratis en aanmelden kan via www.opderandvandetoekomst.nl.
Neem contact op met Veerle Corstens voor verdere informatie en persvragen: veerle@avanti-almere.nl.

Grand Café Matinee

Op zondag 26 februari van 14.30 tot 17.00 uur gaat Het Cultuurhuis van start met de eerste editie van Grand Café Matinee. De inloop is vanaf 14.00 uur, dan staat er alvast een advocaatje met slagroom voor je klaar! De hoofdschotel van deze middag is Theatergroep Top Almere met een keur aan operette melodieën in een prachtige enscenering.
De voorstelling van het operettegezelschap speelt zich af in een wat sjiek restaurant waar karakters uit diverse operettes elkaar ontmoeten. Het is een programma met veel bekende en vlotte operette melodieën van o.a. Franz Lehar (Die Lustige Witwe), Emmerich Kallman (Die Czardasfürstin), Paul Abraham (Blume von Hawaii en Viktoria und ihr Huzar), Ralph Benatzki (Im Weissen Rössl) en diverse muziek van Robert Stolz.
Het idee en het script is geschreven door Dick Schaar, artistiek leider en regisseur van Top Almere.
De operette melodieën worden uitgevoerd door zo'n zeven zangers in kleurrijke kostuums, met live begeleiding. Een lust voor het oor en het oog!
De voorstelling duurt ongeveer twee keer 30 minuten. Daarna is het tijd voor een dansje voor de liefhebbers. Onze dj draait liedjes van weleer en van nu. Gewoon lekker luisteren en meezingen mag natuurlijk ook, maar en beetje beweging kan geen kwaad.



De kosten voor dit middagprogramma bedragen € 7,50 incl. het advocaatje met slagroom. Bij inschrijving van groepen boven de 10 personen is een groepskorting van 10 % mogelijk.
Laat ons weten of je komt, dan zetten we je naam op de gastenlijst. Het Cultuurhuis brengt iedere maand een “Grand Café Matinee”: een nieuw concept met theater en dans, plezier en beweging.
Adres: Cultuurhuis Almere Buiten locatie II-ingang naast de bibliotheek (Erfgoedhuis), 3e etage, 1334 KA Almere.
Meer informatie: https://cultuurhuisalmerebuiten.nl/grand-cafe-matinee-26-februari-2023/

Wist je dat...



...Vrouwen van Nu Almere op donderdag 16 maart een lezing organiseert met Peter van Bremen over zijn boek: "Vader Onbekend". Er is gelegenheid tot het kopen van het boek. De lezing wordt gehouden in buurtcentrum Cobra, Hildo Kropstraat 6-8, aanvang 13.30 uur, zaal open 13.15 uur. Alle Vrouwen van Almere zijn van harte welkom. Zie www.vrouwenvannu.nl/almere.
... vanaf donderdag 9 maart om 10.30 uur in Tussen de Vaarten “Ommetje in de Buurt” van start gaat? Een korte wandeling door de buurt op een rustig tempo met aansluitend een (gratis) kopje koffie/thee bij Buurtkamer Cobra. Want samen wandelen is altijd leuker dan alleen! Loop je gezellig mee? Verzamelen om 10.30 uur bij Cobra, Hildo Kropstraat 8.

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