Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF Almere PLUS

maart 2025

ALMERE PLUS NIEUWSBRIEF

maakt deel uit van De Schoor, Welzijn in Almere



Inhoud

- Voorwoord
- Het is weer tijd om te gaan wandelen
- Voorzorgcirkels: Samen sterker in de buurt
- Levensvragen
- OP REIS maar dan anders
- Odensehuis in Almere Buiten
- Verzamelingen
- Pilates geen hocus pocus
- Mannen gezocht!
- Tegelroute
- AGENDA

Voorwoord

Hoe beleef je het voorjaar? Na een strenge winter kon je vroeger de ontdooide aarde ruiken. Een sensatie. Toch is elk voorjaar na een saaie kwakkelwinter ook een avontuur. Het jaar is immers net begonnen; er kan nog zoveel! Plannen maken is spannend en het kost tenslotte niks. Vergeet die belastingaangifte even, het is nu tijd om te verlangen. En omdat we op leeftijd zijn, houden we het klein. Economische groei is ook maar betrekkelijk. We zorgen voor elkaar, kijken om ons heen, we wandelen in de Oostvaardersplassen. Snelle Jelles rennen de Lenteloop en de thuisblijvers proberen ‘Pilates’. En de echte avonturiers hoeven niet eens naar

Tibet, zij maken een wereldreis in hun hoofd onder begeleiding van boeddhistische klankschalen, gewoon hier in Almere.

Het is weer tijd om te gaan wandelen



Het is inmiddels een aantal maanden geleden dat het Natuurbelevingscentrum de Oostvaarders feestelijk is heropend na een flinke verbouwing.
Nu de zonnestralen langzaam weer tevoorschijn komen, kunnen we met z'n allen voorzichtig gaan genieten van een heerlijke wandeling. En dan is het Natuurbelevingscentrum de Oostvaarders zeker een optie.
Binnen vind je een leuk souvenirwinkeltje en met een beetje geluk vind je er een expositie in de nieuw ingerichte expositieruimte. Het restaurant heeft een metamorfose ondergaan en is flink groter geworden. Een heerlijk plekje om voor of na je wandeling binnen of buiten op het terras even na te genieten met een drankje en een hapje.



Dat dit een populair gebied is voor natuurliefhebbers kan je niet ontgaan als je aankomt. Overal zie je mensen met camera's in de weer. Van die grote professionele camera's over de schouder om iets van de unieke vogelwereld die hier te zien valt op de gevoelige plaat vast te leggen.
Lepelaars, aalscholvers, ganzen, kiekendieven, maar stiekem hoopt iedereen de zeearend die hier nestelt voor zijn lens te krijgen.

Er valt hier veel meer te zien dan alleen vogels. De heckrunderen, konikpaarden en edelherten zijn natuurlijk ook al een belevenis op zich om tegen te komen. Al met al zeer de moeite waard, dus mocht je er nog niet geweest zijn... ga het 'doen'!

Voorzorgcirkels: Samen sterker in de buurt

We hebben het in deze nieuwsbrief vaker gehad over 'voorzorgcirkels', de buurtinitiatieven om betrokkenheid en onderlinge hulp in een buurt te bevorderen. Ze zijn voornamelijk gericht op oudere bewoners. Sommigen noemen het niet meer dan een 'whatsapp-groep', maar het gaat echt wel wat verder.

Henk Geene schreef er een boek over: "Voorzorgcirkels: een nieuwe structuur voor zorg, welzijn en wonen."



Het idee achter een voorzorgcirkel is dat buurtbewoners, vooral ouderen, zelf een ondersteunend en sociaal netwerk vormen. Dit netwerk helpt hen om langer zelfstandig te blijven wonen waar ze zich prettig voelen en om een gevoel van geborgenheid te ervaren in hun eigen buurt. Bewoners nemen zelf de regie over hun welzijn en zorg.
Dit concept is ook in Almere volop in ontwikkeling. In januari 2023 namen twee bewoners van respectievelijk 76 en 87 jaar in de Almeerse Muziekwijk het initiatief om voorzorgcirkels op te zetten in hun buurt. De Schoor bood ondersteuning, stelde een zaaltje ter beschikking voor de bijeenkomsten, maar bleef op afstand: faciliterend en observerend zonder directe bemoeienis met de voorzorgcirkels. Dankzij deze samenwerking was het bewonersinitiatief een succes.
In een voorzorgcirkel helpen bewoners uit een straat elkaar met dagelijkse dingen. Dit kan variëren van een klusje in huis tot een luisterend oor of een leuke activiteit in je straat. Hierdoor kunnen mensen langer zelfstandig thuis blijven wonen. Bovendien kunnen ze mantelzorgers ontlasten, versterken ze de veiligheid en zorgen ze voor meer gezelligheid in de buurt.
Ben je benieuwd hoe een voorzorgcirkel werkt en wil je misschien wel zelf een voorzorgcirkel starten in jouw straat?
Neem contact op met Renate Joon: 06-215 464 53 of rjoon@deschoor.nl.

Levensvragen



Het Centrum voor Levensvragen (CvL) biedt aan thuiswonenden individuele consulten, workshops en groepsgesprekken over levensvragen en zingeving. Levensbeschouwing is daarbij niet belangrijk.
Het CvL is een samenwerkingsverband van algemeen geestelijk verzorgers en een team van vrijwillige begeleiders. In Nederland zijn over het hele land verspreid verschillende Centra voor Levensvragen. Ze zijn regionaal georganiseerd en worden gesubsidieerd door de overheid. Ze staan allemaal vermeld op www.geestelijkeverzorging.nl.
In Flevoland werkt het Centrum voor Levensvragen Flevoland samen met een uitgebreid netwerk van partners, zoals gemeenten, thuiszorgorganisaties en de Netwerken Palliatieve Zorg in Flevoland.

Het CvL Flevoland staat open voor de inwoners van Flevoland die behoefte hebben aan een gesprek over levensvragen en zingeving. Dat kan van alles zijn; om het hart te luchten, een ander perspectief te zien, diepere gevoelens onder woorden te brengen - bijvoorbeeld via individuele en groepsgesprekken of themabijeenkomsten over een boek/film die een levensvraag betreft. Zo'n themabijeenkomst kan ook worden gecombineerd met een activiteit zoals wandelen.
Verder biedt het CvL trainingen en workshops over onder andere:

- Zin in storytelling (hoe leer je jouw levensverhaal vertellen en naar dat van een ander te luisteren?),
- Drie grondhoudingen (workshops om beter leren luisteren, helpen en aanmoedigen om levensvragen te durven stellen),
- Levensvragen signaleren (training voor zorgverleners in het zien en omgaan met levensvragen van cliënten).

Genoemde diensten zijn gratis als je thuiswonend bent, 50 jaar of ouder en of jij of je naaste lijdt aan dementie, of aan een ernstige of ongeneeslijke ziekte.
Het aantal diensten per persoon of groep is wel beperkt door de subsidieverstrekker. Voor diensten die niet onder de subsidieregeling vallen, wordt een vergoeding gevraagd, of zo mogelijk een vrijwillige begeleider aangeboden. De praktische details bespreek je rechtstreeks met je begeleider.
Via http://www.cvl-flevoland.nl kun je rechtstreeks een afspraak maken met een algemeen geestelijk verzorger. Daar vind je meer informatie over doelgroepen en voorwaarden. Contact: 06 – 151 71 448. E-mailen kan ook: info@cvl-flevoland.nl.

OP REIS maar dan anders



Een bijzondere reis zonder je koffers te pakken? Dat kan met een klankreis bij Sacred Heart Sound van Richarda Westervoorde. Een ervaring waarbij je volledig kunt ontspannen en alles even loslaat. Richarda heeft altijd al interesse gehad in het Boeddhisme en bezocht regelmatig de Van Hanh Pagode in Almere Buiten om te mediteren. Tijdens de coronaperiode was dat niet mogelijk en gaf zij meditaties online. In die tijd ontdekte ze ook de Tibetaanse klankschaal. Ze kocht haar eerste exemplaar via het spiritueel centrum in Hilversum en volgde diverse cursussen om het instrument te leren bespelen. Al snel groeide

haar verzameling: verschillende klankschalen maar ook khoshi's, een sansula, een oceandrum, een kristallen paractioner en gongbelletjes. Met deze bijzondere instrumenten verzorgt ze klankreizen. Voor een individuele sessie ontvangt zij cliënten in de praktijkruimte bij haar thuis. Bij twee of meer personen komt ze bij hen thuis en voor groepen is het mogelijk om een klankreis te boeken op locatie.



Mijn ervaring met een klankreis begon bij Richarda thuis in een sfeervol verlichte kamer. Bij binnenkomst nam ze mijn hand en liet me in een grote klankschaal op de grond stappen. Met een zachte tik op deze schaal begon de reis. Even stond ik stil, ogen gesloten, volledig gefocust op het moment. In de kamer moest ik op een bed gaan liggen met een hoofdkussen en een speciaal kussen onder mijn knieën. Alle benodigdheden voor het vervolg van de klankschalenreis lagen op een tafel. Toen ik comfortabel lag werden eerst de klankschalen gebruikt die een laag geluid lieten horen, de start van de klankschalenreis. Richarda speelt en improviseert een serie van bijzondere klanken, aangepast aan de reiziger. Door de prachtige geluiden van de klankschalen en de andere instrumentjes lukt het om volledig te ontspannen, zowel mentaal als fysiek. Ik viel er ook van in slaap, wat Richarda aan mijn ademhaling kon horen. Tegen het einde van een meditatie worden er vaak klankschalen gebruikt met een hoger (lichter) geluid waardoor je weer wat alerter wordt.

Een klankschalenreis zal voor iedereen anders zijn want die wordt volledig aangepast aan je behoefte en hoe je reageert. Het doel is om los te laten wat losgelaten mag worden en je op te laden met frisse energie.
Senioren van nu zijn actief en ook voor hen is het fijn om door een klankschalenreis innerlijke rust en balans te vinden. Voor meer informatie over de klankreizen van Richarda Westervoorde kun je bellen of appen naar 06 - 526 76 375.

Odensehuis in Almere Buiten

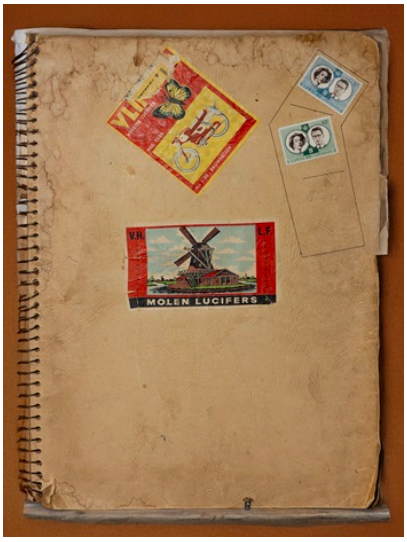
Naast Almere Haven heeft nu ook Almere Buiten haar eigen Odensehuis, een laagdrempelige inloopplek voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Op 23 januari is het Odensehuis officieel geopend door Gerard Boekhoff, directeur-bestuurder van De Schoor. Ook voor informatie over dementie kan men hier terecht.



Het Odensehuis is een plek waar we met mensen met elkaar een stukje oplopen in hun ziekteproces, waar ze leren wennen aan het ontvangen van zorg, ze duwtjes in de rug krijgen bij volgende stappen daarin, maar waar we vooral lotgenoten zijn, een luisterend oor bieden én ook feestjes bouwen!!
Het Odensehuis Almere Buiten is elke donderdag geopend van 10.00 tot14.00 uur. Het is gevestigd in het EveNaarHuis, naast gezondheidscentrum De Compagnie, aan de Sumatraweg 352. Voor meer informatie kun je terecht bij Caroline Schröder, coördinator van het Odensehuis Almere Buiten. E-mail: cschroder@deschoor.nl. Telefoon: 06 - 811 93 622.

Verzamelingen

De AlmerePlusNieuwsbrief belicht elke maand een door een lezer samengestelde verzameling van meer of minder opmerkelijke voorwerpen.



Deze keer: lucifermerken, maar liefst 1700 stuks! De verzameling is 60 jaar oud. En de eigenaar, Gert, begon op twaalfjarige leeftijd te verzamelen. In die tijd, de zestiger jaren, spaarden veel kinderen suikerzakjes, sigarenbandjes en ook lucifermerken. Dat kostte namelijk niets en er was vrij gemakkelijk aan te komen.
Doosjes lucifers werden bij allerlei vooraanstaande maar ook bij kleinere- en zelfs eenmanszaken cadeau gegeven. Het was de kunst om afwijkende en speciale exemplaren op de kop te tikken. Familie, bekenden en buurtgenoten van Gert hielpen mee. De hobby was zo populair dat Gert als Amsterdams jongetje mee mocht naar de indrukwekkende Beurs van Berlage op het Damrak waar ruilbeurzen werden georganiseerd. Bij supermarkten zoals b.v. Végé, de Gruyter, Coöp, Vivo, Simon de Wit en anderen waren de doosjes niet gratis. Ze werden verkocht in setjes van tien stuks die allerlei steeds wisselende thema's hadden; prachtige series van bijvoorbeeld automerken, gebouwen, bloemen en planten, vlaggen, dieren, instrumenten en nog veel meer onderwerpen.



Maar ook was er bijvoorbeeld de "Internationale Orde Goede Tempeliers" die merken uitbracht met daarop een anti-alcohol campagne. Spreuken als "alcohol schaadt uw kind" en "alcohol is hersenvergift" vinden we terug in de verzameling
De verzameling van Gert ligt thuis. Ruim 1700 merken. In bakjes water losgeweekt, bij de kachel gedroogd en liefdevol met gluton uit een potje zorgvuldig één voor één in een inmiddels vergeeld plakboek van het juiste plekje voorzien. Veel prachtige buitenlandse merken zijn in het boek vertegenwoordigd. Niet afkomstig van buitenlandse vakanties, zoals tegenwoordig vaak gebeurt, maar na veel zoeken en veel geduld op de beurs gevonden en geruild. Lucht- en scheepvaartmaatschappijen, reisorganisaties, allerlei soorten bedrijven, organisaties zoals de ANWB en de KNAC, sportverenigingen maar ook de koninklijke luchtmacht verspreidden doosjes lucifers. Vooral uit de tabakswereld komen grote aantallen. Sigaren en sigaretten waren zeer populair. En er werd heel veel gerookt. Vrijwel alle merken zijn vertegenwoordigd. Ook een behoorlijk aantal "Molen" lucifermerken, gemaakt in de beroemde fabriek in Eindhoven. Ze zijn er met tal van onderwerpen zoals het bevorderen van en informeren over veilig verkeer. Nu zijn allerlei merken te koop vanaf een euro tot veel grotere bedragen per stuk. Op Marktplaats is van alles te vinden en bestaat de mogelijkheid om op losse exemplaren of op hele verzamelingen te bieden.
De verzameling is prachtig en vertelt veel over een periode die vele lezers zich vast zullen herinneren.

Pilates geen hocus pocus

Dit is een waargebeurd verhaal. Het gaat over een man van 65.
Hij doet wat aan sport, op de sportschool, om het onvermijdelijke en onverbiddelijke verval enigszins tegen te gaan. Bovendien is het er wel gezellig, het is er net een klein dorp. Op diezelfde school geven ze ook Pilates. Z'n vrouw en z'n oudste dochter zijn daar erg enthousiast over en dat vindt-ie fijn, 'maar voor mij is dat niks,' zegt hij. Leuk voor vrouwen, een beetje hocus pocus, denkt hij, niet gehinderd door enige kennis van zaken. Hij is niet echt een macho, vindt-ie zelf, maar in een sportschool draait het toch om kracht en uithoudingsvermogen, is zijn bescheiden mening.
Aan het thuisfront blijven de positieve berichten komen. 'Zou ook iets voor jou zijn,' krijgt hij te horen. Op een dag zegt de eigenaar van de sportschool, die ook de Pilateslessen geeft: 'Weet jij wát voor jou iets zou zijn? Pilates. Probeer het een keer!'
Tja, proberen kan geen kwaad. Dus op een ochtend staat hij in sporttenue met een stuk of

vijftien mensen in een zaaltje voor een spiegelwand. Die spiegelwand hoeft wat hem betreft niet, maar ja, anders moet-ie met z'n rug naar de instructeur gaan staan, dat heeft geen zin. De les begint met 'even lekker losschudden'. Dit levert een tafereel op dat zowaar op de spieren werkt, al zijn het de lachspieren. Stel, dat m'n vrienden dit kunnen zien, denkt hij, met enige gêne. In de loop van de les is er toch het een en ander dat hem aan het denken zet. De oefeningen zijn af en toe pittig, maar van het geheel wordt hij rustig en de rest van de dag voelt hij zich prettig.
Lang verhaal kort: hij gaat door met Pilates. Als hij merkt dat hij, na een les, pittige sudoku's in een handomdraai oplost, is hij totaal om.
Zoals gezegd: dit is een waargebeurd verhaal. Ik weet het zeker. Want die man ben ik.



Mannen gezocht!

Het koor That's Life heeft momenteel plaats voor bassen en tenoren! Ook vrouwen met een lage stem die mee kunnen zingen met de bas- of tenorpartij zijn welkom.
Wie wil meezingen met That's Life? Het repertoire is mooi en gevarieerd en er wordt hard gerepeteerd voor een concert in juni o.l.v. de professionele dirigent en een bekende Nederlander als solist.



Bij That's Life geen ingewikkelde choreografie; er wordt gewoon gezongen uit de mappen. Bladmuziek en oefenfiles ontvang je bij aanmelding.

Er wordt elke dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur gerepeteerd in de Goede Rede, Kerkgracht 60 in Almere Haven. Als je interesse hebt, meld je dan vanaf 19.30 uur in de hal van het kerkcentrum. Je ontvangt een gegarandeerd warm onthaal in een fijn koor.
Mail naar info@koor-thatslife.nl of kijk op de website: https://koor-thatslife.nl.

Tegelroute

De tegelroute in Almere Centrum vertelt het verhaal van de stad en bestaat uit 50 tegels. Afgelopen jaren hebben Kamp Seedorf, Ally Life, bijzondere Almeerders en mijlpalen voor de stad een tegel gekregen. De tegelroute is een geschenk van Rabobank Almere aan de stad en t/m 2043 komt er jaarlijks een nieuwe tegel bij. Voor 2024 wordt nog een kandidaat gezocht voor een plekje in de Walk of Fame Almere. Heb je iemand, groep of organisatie op het oog?
Je kunt tips insturen tot 1 april 2025 via www.walkoffamealmere.nl.

AGENDA

Lezing

Charles Groenhuijssen, oud Amerika-correspondent, is op 15 maart te gast in de Nieuwe Bibliotheek. Hij geeft een lezing over wat er allemaal gebeurt aan de overkant van de oceaan, met Trump aan de macht. Mocht je interesse hebben, via de Volksuniversiteit Almere zijn kaarten te bestellen à € 15,00 per persoon. Haast je, want op=op! Aanmelden via www.volksuniversiteitalmere.nl onder het kopje: onder de aandacht.

Schapen

Bij de Schaapskooi, in het Vroege Vogelbos kun je op zaterdag 1 maart om 14.30 uur en vrijdag 7 maart om 15.00 uur je laten verrassen door het verhaal over de bijzondere schapen en lammeren in de Schaapskooi. De beheerder van de Schaapskooi vertelt je voor het panoramaraam alles over de vier bijzondere schapenrassen, die onder meer ingezet worden ter bestrijding van de berenklauw.
Hieraan zijn geen kosten verbonden en je hoeft je niet aan te melden.

Kersenbloesem



Mocht je alweer verlangend uitkijken naar de kersenbloesem, in de Regenboogbuurt in Almere Buiten staan 850 Japanse sierkersbomen. Op facebook staan alle evenementen die georganiseerd worden: www.facebook.com/kersenbloesemfeestalmere of je kunt een kijkje nemen op de website www.regenboogbuurt.nl/kersenbloesemfeestalmere

Sterren kijken

Op vrijdag- en zaterdagavond 7 en 8 maart organiseren Stad & Natuur Almere en Stichting Sterrenwacht Almere twee bijzondere Sterrenkijkavonden op de Kemphaan.
Dit is de kans - om bij helder weer - samen met andere liefhebbers de kraters op de maan en

de wolkenbanden van Jupiter te bewonderen door de verschillende telescopen.
Ook wordt door Stichting Sterrenwacht een korte presentatie gegeven met als thema 'waar kijk je eigenlijk naar'.
De lezingen van een half uur zijn om 19.00, 19.45 en 20.30 uur.
Hiervoor moet je van tevoren een ticket reserveren: www.sterrenwachtalmere.nl.

Stoffenbeurs en Argentijnse Tango

Op zondag 9 maart is er op het Stadhuisplein weer de jaarlijkse stoffenbeurs. Misschien vind je daar een leuk stofje voor als je je inschrijft voor de tangolessen, elke woensdag om 20.00 uur in Buurtcentrum Parkwijk.
Aanmelden kan via: 06-12858742.

Muziek



De liefhebbers van klassieke muziek zijn aan het goede adres in kerkcentrum Goede Rede. De uitgebreide agenda voor de komende maanden kun je vinden op de website: www.goederedeconcerten.nl.
In de aanloop naar Pasen is de opvoering van de Johannes-Passion op 29 maart vermeldenswaard, dit keer door het Schulz Ensemble, het Flevolands Filharmonisch orkest en verschillende professionele instrumentalisten en solisten o.l.v. Jelle Leistra.
Wanneer: zaterdag 29 maart om 20.00 uur.
Kaarten: € 27,50, < 18 jaar: € 20,00 (incl. drankje).

WHOP



En als je dit voorjaar zelf je stembanden alvast een beetje wil testen, kun je je aansluiten bij de WHOP (Wanted Happy Older People). Want ook in 2025 organiseert WHOP Almere gezellige bijeenkomsten voor 50-plussers. Elke vierde zaterdag van de maand word je in buurtcentrum De Inloop uitgenodigd om (mee) te zingen of je muziekinstrument te bespelen. De kans om publiek te vinden en lotgenoten te ontmoeten. Elke maand is er een ander thema om te bezingen en/of te spelen.
Op zaterdag 22 maart staat 'herinneringen' centraal en op zaterdag 26 april 'gevoelens'.

Expositie Among the Trees

Voor beeldend kunstenaar Marjolein van Doorenmaalen zijn natuur en buiten zijn haar grote inspiratiebronnen. In recent werk voeren boomvormen de boventoon. Met gelaagde structuren en organische vormen weet ze de essentie van de natuur te vangen, terwijl er ruimte blijft voor eigen interpretatie. Haar kunst nodigt uit om erbij stil te staan en de natuur te ervaren.
Locatie: De Nieuwe Bibliotheek | Haven
Te zien tot en met 1 april tijdens openingstijden.

Almere Lenteloop 2025



Op zondag 23 maart 2025 gaat de 39e editie van de Lenteloop van start. Met afstanden van 1,1 km (de mini kidsrun) en de kidsrun van 2,4 km tot afstanden van 5, 10, 20 en 30 kilometer is de loop geschikt voor alle leeftijden en categorieën: van de beginner tot de diehard die traint voor de marathon van Rotterdam. Met leuke groene routes langs de wateren van Almere is de Lenteloop perfect om de conditie te verbeteren en wedstrijdritme op te doen. De loop begint en eindigt bij atletiekvereniging Almere ’81 op het Fanny Blankers Koen Sportpark. De dag begint om 10.00 uur met de kidsrun. Voor meer informatie over de route en inschrijven, kijk op www.almere-lenteloop.nl. De inschrijving is inmiddels gestart en loopt nog tot 22 maart. Ook kun je je nog inschrijven op de dag zelf.
De organisatie zoekt nog vrijwilligers, bijvoorbeeld voor de drankpost aan de finish, bij de uitreiking van de prijzen en de medailles voor de kinderen of als verkeersregelaar. Je bent bezig vanaf ongeveer 09.30 tot 14.30 uur. Voor de lunch wordt gezorgd!

© De Schoor 2025 privacyreglement
Wie geen prijs stelt op deze nieuwsbrief kan zich hier afmelden.
webmaster@deschoor.nl