Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

mei 203



Inhoud

- Voorwoord
- VERGETEN
- Markante medeburger: Hans van Steenis
- Expeditie DUIN
- De Diligence
- Bijzondere bouwkunst: Goede Rede
- Salsa, de LA Style en de Salsa Rueda
- Het Danspaleis
- Koersbal
- Goedkope rijbewijskeuringen voor senioren
- Vakantie ideetjes
- Wildplukwandelingen
- Lentefair Het Boegbeeld

Voorwoord

De maand mei kent een aantal zekerheden. Een daarvan is moederdag. Op 14 mei is het zover. Vaders en kinderen worden dan geacht moeders te eren. Moeder staat ook symbool voor moeder natuur, in de Afrikaans-Surinaamse mythologie heet ze Aisa, godin van de aarde. Al die verering is bijzonder. Op veel plaatsen in de wereld zijn vrouwen nog altijd slachtoffer van discriminatie, seksisme, onderbetaling en als moeder aarde ook nog van stikstof- en CO2 producerende mannen. Toch wordt ze elk jaar weer royaal op het podium gehesen. En ze is

niet eens wraakzuchtig; want vaders krijgen een maand later gewoon hun vaderdag. Maak moeder deze keer gelukkig met een salsa-avond of neem haar mee naar Het Danspaleis.

VERGETEN

Mag ik de naam van een stad
Of wat ik gisteren gegeten had

Gewoon even vergeten?

Wanneer was ik in Parijs
Wanneer maakte ik die Chinareis

Ja, soms ben ik iets vergeten
Kan het opeens niet meer weten

Maar als je even iets kwijt bent
Ben je niet meteen DEMENT !

Markante medeburger: Hans van Steenis

Als je wat ouder wordt is het heel verstandig om op tijd na te denken over je woonsituatie. Daarom verhuisden Hans van Steenis en haar echtgenoot Hein in 1993 van Amstelveen naar Almere omdat ze daar een huis vonden waar ze de rest van hun leven zouden kunnen blijven wonen. Hans werkte indertijd nog parttime bij Hewlett-Packard en vertaalde thuis managementboeken vanuit Amerikaans Engels naar het Nederlands.
Nog voor de verhuizing hoorde Hans in een programma van de VARA over een vrouwenadviescommissie in Almere. Die checkte of de huizen van een wooncorporatie veilig en doelmatig waren. In Almere werd ze lid van de Seniorenadviesraad van de Gemeente en die nam het initiatief om zich in Denemarken te laten informeren over de seniorenhuisvesting aldaar. Ze maakte een rapport op en stuurde dat naar de Gemeente maar daar is toen helaas weinig of niets mee gedaan. In 2015 werd de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) opgericht en ging de Seniorenadviesraad over in Stichting Adviesorgaan Senioren Almere. Als “denktank” komen ze regelmatig bij elkaar. Hans maakt deel uit van Breed Overleg Plus waarin 50 organisaties zitten en waarvan het actieve deel vijf keer per jaar bij elkaar komt. Het welzijn van senioren en de eenzaamheid van sommigen gaat Hans aan het hart. Om

buurtgenoten met elkaar in contact te brengen, is er 'Buurtkoffie' georganiseerd. Regelmatig komen buren bij elkaar om gezellig met elkaar koffie te drinken en zo te horen wat er in de buurt leeft. Mensen moeten zich realiseren dat als je ouder wordt, je ook hulpbehoevender kan worden.



Hans werd geïnspireerd door een boek van Henk Geene over Voorzorgcirkels en dat heeft er toe geleid dat zij met anderen de eerste Voorzorgcirkels in Almere heeft opgericht. In een paar straten van Muziekwijk Zuid zijn er brieven in de bus gedaan met uitleg over de Voorzorgcirkel. De bewoners binnen die cirkel zijn ergens goed in maar kunnen ook ergens hulp bij nodig hebben. De gedachte erachter is dat je elkaar helpt en daardoor de professionele zorg en mantelzorg door familie kunt ontlasten. Ze benadrukt het feit dat veel mensen zich nog niet realiseren dat het percentage senioren onder de bevolking in de toekomst flink zal stijgen. Als gevolg daarvan zal de vraag naar zorg toenemen en hulp onbetaalbaar worden. Iedere cirkel kan zich op zijn eigen manier ontwikkelen en communicatie kan eenvoudig door middel van een groepsapp. Het idee is door de Wethouder en door Ouderenwerker Mariëtte Alberda van De Schoor enthousiast ontvangen. Enige maanden geleden stond er een artikel over Voorzorgcirkels in Almere Deze Week en daarop heeft Hans erg veel positieve reacties ontvangen. Voor informatie over het oprichten van een Voorzorgcirkel in jouw buurt, stuur een mail naar hans@vsteenis.nl.

Expeditie DUIN

Moederdag in de huiskamers van DUIN!



Op zondag 14 mei - op Moederdag - zal een groep buurtbewoners in Almere DUIN zijn huiskamer openstellen voor bezoekers om de wijk (opnieuw) te ontdekken. De route van Expeditie DUIN loopt langs acht verschillende locaties door DUIN en staat in het teken van Moeder Aarde, oftewel moeder natuur. Het thema komt op verschillende manieren terug in het programma.
De dag wordt om 12.00 uur feestelijk geopend bij het informatiepunt StrandLAB aan de Duinvalleiweg. Na de opening kan je op deze plek direct een routekaart ophalen met meer uitleg over het programma en de precieze locatie per activiteit. Tussen 12.15 en 16.30 uur is er een doorlopend programma met activiteiten voor verschillende leeftijdsgroepen.



De ontdekkingstochten van Expeditie DUIN door de wijk gaan langs de volgende locaties: Informatiepunt StrandLAB, startpunt en rustpunt bij de plas aan de Duinvalleiweg. Tekenen, tekenen met Zita bij Su. Woordenlab, luisteren naar verhalen bij Marije. Expositie, schilderijen van Ninette bij Vera en Donald. Miniconcert, luisteren naar Jurjen bij Paul. Erfgoed, een onderzoek met de Waag en Erfgoedhuis Almere in de Valencia flat. Beweging, bewegen met buurtbewoners - op de muziek van Multiple Voices - in de San Francisco flat. En Taal en beweging, praten met Sanne en bewegen met buurtbewoners bij de Duinhal.

De Diligence

De Stichting Diligence organiseert uitstapjes binnen en buiten Almere voor alle 55-plussers woonachtig in Almere, die het fijn vinden om er samen gezellig op uit te gaan. De reis gaat vaak naar musea en exposities, maar ook naar markten of tuincentra. Verder worden rondvaarten gemaakt of gaat de groep gezellig uit eten. De deelnemers worden in de meeste gevallen thuis opgehaald en na afloop weer thuis afgezet. De uitstapjes worden gedaan met twee comfortabele Mercedes-busjes (de Diligence-bus) waar ruimte is voor zeven gasten, de chauffeur en een begeleid(st)er. Afhankelijk van de bestemming wordt een eigen bijdrage gevraagd. Daarnaast krijgt De Diligence subsidie van de gemeente Almere.

Op 16 maart j.l. was er weer een excursie met De Diligence. Deelnemer Mien Spaargaren doet verslag:

Op donderdag 16 maart bracht het busje van Diligence ons naar Amsterdam, waar we een bezoek brachten aan het Muziekgebouw ‘t IJ.

Na een heerlijk kopje koffie mochten we een concert bijwonen, verzorgd door harpist Joost Willemze. Hij vertelde het tragische liefdesverhaal van Orpheus en Eurydice, omlijst met voor dit verhaal gecomponeerde harpmuziek.

Joost Willemze bleek zijn harp meesterlijk te bespelen en ondanks dat het vrij moderne muziek was, gecombineerd met bekende klassieke werken, was het een mooi concert.

Na een rit door Amsterdam en onderweg nog wat te hebben gedronken, zijn we weer richting Almere gereden en werden de deelnemers weer netjes thuis gebracht.

Meer informatie over de Diligence, voorwaarden, programma en deelnamekosten is te vinden op de website https://www.diligence-almere.nl.

Bijzondere bouwkunst: Goede Rede

Na de eerste drie wijken met woningen in Almere Haven werd op de Kerkgracht kerkcentrum Goede Rede gebouwd. Het gebouw is ontworpen door architectenbureau Steen. Opdrachtgevers waren de Hervormde en de Gereformeerde Gemeenten in Almere en de Rooms-Katholieke parochie die onder het bisdom Haarlem viel. Zij zijn alle drie voor 1/3 deel eigenaar van het gebouw. Hoewel de kerk nog niet helemaal klaar was, werd op zaterdag 8 september 1979 voor alle Almeerders open-huis gehouden en op zondag 9 september was er een gezamenlijke (oecumenische) kerkdienst. Gereformeerden en Hervormden zijn opgegaan in de Protestantse Gemeente Almere (PGA); op iedere zondag is er een kerkdienst. De Rooms Katholieke kerk in Almere heeft een nieuwe kerk gebouwd in Muziekwijk en houdt vooral daar haar bijeenkomsten. Naast deze afzonderlijke diensten is er op de laatste zondag van de maand een gezamenlijke oecumenische dienst. Door de jaren heen is Goede Rede door veel verschillende kerkgenootschappen gebruikt. Behalve de grote kerkzaal is er ook een ruime kapel en een kleine ruimte voor een rustig gebed.



Los van het markante gebouw op de hoek van de Kerkgracht staat de kerktoren met het carillon. De bouw van die toren ging niet over rozen. De ondergrond op deze plek bleek zo slecht dat er tweemaal zoveel palen geheid moesten worden dan gebruikelijk, met daar bovenop nog een dikke laag beton. Bij het aanleggen van de fundering werd er een waterleiding geraakt met de nodige gevolgen voor de bouw. Tijdens de bouw van de toren bleek er een regel te zijn: hoe hoger de toren hoe meer subsidie er werd gegeven. De toren is 35 meter hoog, de twee hoge punten van de grote kerkzaal zijn 14 en 21 meter, alle drie een veelvoud van 7, een heilig getal. Dankzij Landdrost en muziekliefhebber Han Lammers kwam er ook een carillon in de toren en een (concert)orgel in de kerk. De toren is nu eigendom van de Gemeente Almere.

Het unieke gebogen houten plafond in de grote kerkzaal symboliseert de laatste golfslag van de voormalige Zuiderzee of, volgens anderen, de onderkant van een botter. Het plafond en de open ruimte daarboven met zicht op de bakstenen buitenmuur zorgen voor een geweldige



akoestiek. In 2005 is er met hulp van veel vrijwilligers een ingrijpende verbouwing geweest. Het podium is veel groter geworden en kreeg een betere verlichting. In de pui naast het podium is door vrijwilligers een mooi glas-in-lood project gemaakt. In de hal en boven de bar is het lage bruine houten plafond vervangen door een hoog wit plafond met lichtkoepels. De donkere houten deuren van de ingang aan de Kerkgracht zijn vervangen door glazen schuifdeuren, duidelijker en uitnodigender voor kerkgangers en concertbezoekers. Al deze ingrijpende verbouwingen maken de binnenkant van Goede Rede net zo bijzonder als de buitenkant. Sinds 2015 worden er in de grote kerkzaal geweldige concerten georganiseerd door Stichting Goede Rede Concerten. Meer informatie daarover op de website: https://www.goederede.nl.

Salsa, de LA Style en de Salsa Rueda



Als je op maandag- of donderdagavond langs buurtcentrum de Wijkhoek, op het Assenplein 1 loopt, is het moeilijk om stil te blijven staan. De salsamuziek komt in vlagen naar buiten. Hier wordt gedanst!

Op maandag kan je hier terecht voor de LA style, waarschijnlijk wereldwijd de meest bekende vorm van Salsa, die zijn herkomst vindt in Los Angeles. Je danst met een partner, de dansrichting is linear. Dit in tegenstelling tot de Salsa Rueda (Salsawiel) op donderdagavond, die is afkomstig uit Cuba. Daarbij dansen meerdere paren in een cirkel. Bij deze Salsavorm worden de dansbewegingen door de 'caller' geroepen. Men voert de dansbeweging uit en wisselt dan vaak van partner. Het is een spectaculaire en wervelende dans om te zien.



Er zijn verschillende verhalen over het ontstaan van de Salsa. Het is een mix van verschillende Latijns Amerikaanse ritmes, waarvan de 'son' afkomstig uit Cuba een van de belangrijkste elementen is. Na verloop van tijd raakte de term salsa verbonden met een bepaald ritme.

Haast ieder Latijns-Amerikaans land heeft zijn eigen vorm of verschillende vormen van Salsa, ook de bijbehorende muziek is verschillend, maar welke vorm van Salsa er ook wordt gedanst, het is erg moeilijk om stil op je stoel te blijven zitten.

Mocht je een keertje willen meedoen op de maandag- of donderdagavond, je kan gewoon binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Je moet wel de grondbeginselen van de

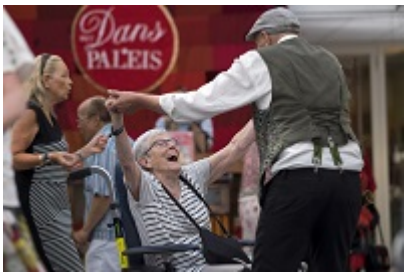
Salsa kennen, het is geen dansles.
Veel dansplezier!

Het Danspaleis

Dansen en muziek als middel om ouderen vitaal te houden.
Om te bewijzen dat dansen sowieso een gezonde bezigheid is, komt op woensdag 3 mei Het Danspaleis naar Almere. Ouderen vitaal en inclusief houden door middel van dansen en muziek, dat is de missie van Het Danspaleis. “Sinds de oprichting in 2011 hebben wij zo’n 100.000 ouderen in beweging gebracht,” vertelt zakelijk directeur Ellen de Boer. Het Danspaleis gebruikt dansen en muziek als universeel middel voor contact en beweging. Het is een ontmoetingsplaats om actief te worden én te blijven. “Het legt de basis voor een netwerk van mensen die elkaar de helpende hand reiken en bevriend kunnen raken. “Het Danspaleis toert door het hele land langs buurthuizen, zorgcentra en bedrijven om de positieve gezondheid van ouderen te bevorderen.



“Afgelopen maanden is er hard gewerkt om een netwerk op te bouwen in Almere”, aldus De Boer. “De Schoor, VMCA, Almere City FC, De Nieuwe Bibliotheek, Stichting Eigenwijze Company en het Leger des Heils locatie Bosshardt Almere Buiten zijn heel enthousiast. Daar willen we komend jaar mee samenwerken. Ook het Almeerse bedrijfsleven is betrokken om Danspaleizen aan te bieden voor de ouderen in Almere.”
Het is voor het eerst dat Het Danspaleis op woensdag 3 mei naar Almere komt. Van 15.00 tot 17.00 uur kan er worden gedanst in de Sharp Business Lounge van Almere City FC aan de Competitieweg. Entree is gratis. Dit Danspaleis wordt aangeboden door een aantal businessclubleden van Almere City.



Voor Almere worden nog vrijwilligers gezocht die willen meedansen. Belangstelling? Geef je op via www.hetdanspaleis.com. Op deze website staat ook meer informatie en het overzicht van de agenda.

Waar: Sharp Business Lounge van Almere City FC. Competitieweg, Almere
Wanneer: Woensdag 3 mei van 15.00 tot 17.00 uur.

Koersbal

Voor degenen die het nog niet kennen: Koersbal is een balspel dat een beetje lijkt op het Franse Jeu de Boules. Koersbal is de (oeroude) Engelse variant; de ballen zijn groter en hebben een afwijking naar links of naar rechts, zodat de speler moet bedenken welke koers zijn bal zal gaan om zo dicht mogelijk bij de 'jack' (de kleinere doelbal) te komen.



Buurtcentrum De Ruimte aan het Nimfenplein 1 in Almere wil weer een wekelijkse 'Koersbal-activiteit' opzetten op de dinsdagochtend van 09.30 tot 11.30 uur. De bedoeling is om onder het genot van een kopje koffie of thee vrijblijvend kennis te maken met koersbal, zonder competitieverband. Er kunnen maximaal zestien personen aan dit spel deelnemen en er wordt in teams van twee personen gespeeld. Voor aanvang van het spel zullen d.m.v. loting de teams worden samengesteld. De spelregels zijn niet te ingewikkeld, maar het vereist wel een zekere behendigheid en concentratie die iedereen kan aanleren. Voor nadere info kun je contact opnemen met sociaal beheerder Marcel Swart, tel. 06-113 207 85, e-mail: mswart@deschoor.nl of coördinator Jaap Stein, tel. 06 - 123 81 550, e-mail: jaap.stein@gmail.com.

Goedkope rijbewijskeuringen voor senioren



Automobilisten en chauffeurs met rijbewijs C/D/E die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij 'Goedkope Keuringen' op 5 mei en vervolgens eens per maand in:

Buurtcentrum De Inloop, 's Hertogenboschplein 8.
Voor informatie en het maken van een afspraak bel: 085 - 48 83 616, of reserveer een datum via de website: www.goedkopekeuringen.nl. Rechtstreeks een afspraak maken bij De Inloop is niet mogelijk!
Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 45,00, C/D/E en Taxipas € 60,00.
Voor de keuring moet bij het CBR eerst een Gezondheidsverklaring gekocht worden. Het formulier daarvoor kun je downloaden op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

De ingevulde Gezondheidsverklaring stuur je terug naar het CBR. Na enkele weken stuurt het CBR (per post of via de mail) de papieren voor de keuringsarts.

Vakantie ideetjes



Op 4 mei wordt op Stadslandgoed de Kemphaan de lente gevierd.
Er is een gevarieerd programma, je kan er bijvoorbeeld een bloemenkrans maken voor aan de muur of in je haar, langsgaan bij de 'bijenpraatjes', waarbij imkers alle wetenswaardigheden over de bijen vertellen, of je kunt bijenkaarsjes rollen, die op een houten boomschijfje komen te staan en je kunt op expeditie met de (B)uitenweter. Daarvoor is in het zintuigenbos op Stadslandgoed de Kemphaan voor iedere zintuig een boskamer ingericht. De Buiten(w)eter neemt je mee het bos in om de wereld van de zintuigen te ontdekken. Voor deze activiteit moet je reserveren; dat kan hier.
Er is nog veel meer te doen. Voor meer informatie en tickets kan je terecht op de website van de Kemphaan: https://www.stadennatuur.nl.

Wildplukwandelingen

In de natuur staan heel veel verschillende nuttige bloemen, planten en bomen, die goed voor de gezondheid kunnen zijn. Maar pas op er staan ook een hoop giftige planten tussen. Wil je meer weten over planten en bloemen en een andere kijk op onkruid, dan is het misschien leuk om aan een wildpluk wandeling mee te doen. Op de website https://www.onderwegmettamara.com staan de data van de wildpluk wandelingen, die ongeveer 1½ uur duren. Kosten: € 15,50 p.p.

Lentefair Het Boegbeeld



De popcorn kost € 0,50. Alle andere activiteiten zijn gratis. Een kraam huren kost € 3,-. Opgeven via tel. 06 - 102 55 767.

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