Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

mei 2025

maakt deel uit van De Schoor, Welzijn in Almere



Foto: Pim van der Maden

Inhoud

- Voorwoord
- Een lintje voor Charles Valent
- NAH Ontmoetingspunt Almere
- Utopia
- Informatiebijeenkomst Studiekring 50+
- Wat zou jij willen?
- AGENDA

Voorwoord

De discussie over de fietshelm laait weer op. Steeds meer mensen belanden op de spoedeisende hulp. Niet aangeboren hersenletsel (NAH) is vaak onomkeerbaar. Tegenstanders van een helmplicht vinden dat bemoeizucht. Patat eten bij het ziekenhuis mag tegenwoordig ook al niet meer. Voorstanders staan daar anders in: als je geen verstand hebt, heb je inderdaad geen fietshelm nodig. De maand van de filosofie had daarom best het hele jaar mogen duren. De Nieuwe Bibliotheek heeft daar iets op gevonden: Studiekringen 50+. Ook het snijden in subsidies is soms onomkeerbaar. Weg is weg. Gelukkig speelt SubSub deze zomer dapper door en blijven vrijwilligers zich inzetten voor Utopia.

Een lintje voor Charles Valent

April is de lintjesmaand. Charles Valent kreeg zijn lintje al in 2023 voor het enthousiast werken met Almeerders met niet-aangeboren hersenletsel, beter bekend als NAH.
In maart vierde Charles Valent zijn vijftiende voorzitterschap van het NAH Ontmoetingspunt Almere. Het begon met de ondersteuning van zijn vrouw Elly die een hersenbloeding kreeg en het contact met lotgenoten miste. Samen besloten zij het ontmoetingspunt op te richten.
Elly was uit het ziekenhuis ontslagen waar ze ooit zelf had gewerkt. Doordat de artsen eerst niet doorhadden wat er met haar aan de hand was heeft ze er maanden gelegen. Op de scan was uiteindelijk te zien dat ze al eerder een bloeding had gehad. Het voelde toen als hoofdpijn dus kreeg ze van de huisarts daar pilletjes voor. Dit was twee weken voor de opname na een tweede hersenbloeding. In het ziekenhuis voelde zij zich constant beroerd, maar nadat ze besloot met de medicatie te stoppen, ging het binnen een week al zoveel beter dat ze naar huis mocht, vertelt Charles trots.



Elly is altijd al een flapuit geweest, maar nu is ze het in extreme mate. Dat is soms wel eens lastig, maar het zorgt tegelijkertijd voor wat leven in de brouwerij. Bij haar is het kortetermijngeheugen aangetast. "Soms vraagt ze waar we naartoe gaan en over tien minuten weer, maar als ik zeg nu moet je even opletten dan zit het er meestal wel in."
Elly was niet verlamd, maar wist niet meer hoe ze moest lopen. Dat heeft ze opnieuw moeten leren. "In het begin hadden we geen van beiden door dat zij niet meer in de gaten had dat ik haar man was. Ze was thuis en gewoon vrolijk dus viel het niet op."
"Ik wist in het begin niet wie jij was, maar ik vond je wel leuk" bekende Elly later. Daar konden ze allebei hartelijk om lachen.
Hun leven is geen zielig verhaal, maar dat geldt niet voor iedereen met NAH. Echtscheidingen komen regelmatig voor.
Op de ontmoetingsdag van het NAH Ontmoetingspunt waren voornamelijk vrouwen aanwezig. Maar Charles denkt niet dat er verhoudingsgewijs meer vrouwen zijn die kampen met NAH. Hij vermoedt dat mannen liever thuis zitten met hun klachten. Zelf zou hij ook niet zo gauw naar zo'n lotgenotengroep gegaan zijn als hij zelf een NAH-patiënt zou zijn geweest.

Bij het Ontmoetingspunt in Buurtcentrum Parkwijk zijn zowel patiënten als hun begeleiders welkom. Hier is contact de focus. Soms is er een themadag, maar meestal geven de bezoekers



elkaar tips. "Ook over medicijnen," zegt Charles. "Vaak is de dosis te hoog, maar durven ze die niet zelf te verlagen. Als ze het dan toch doen gaan ze zich meestal beter voelen. Alleen mag je daar niets over zeggen hè."
Met Charles gaat het goed. Zijn enige zorg is mantelzorg en het draaiend houden van het ontmoetingspunt wat hij meer als een hobby ziet, zegt hij. De VMCA en MEE Samen hebben hem geholpen de NAH-groep te beginnen. Samen met een aantal vrijwilligers trekt hij de kar. Dat gaat van een luisterend oor, rolstoelen duwen, koffiezetten, scrabbelen en paasstukjes maken tot mensen met raad en daad bijstaan. Daarnaast zorgt hij voor het bijhouden van de financiën, nodig voor uitjes en andere zaken. Charles en een team vrijwilligers collecteren jaarlijks voor de Hersenstichting en mogen een deel van de opbrengst houden. Ze zijn ook in het ziekenhuis aanwezig om informatie te geven. Daar komt een deel van de doelgroep. Die wisselt heel erg overigens, omdat patiënten vaak niet in staat zijn om structuur aan te houden of het simpelweg niet kunnen opbrengen uit huis te gaan.
Bekijk het filmpje met Charles en Elly op: https://www.youtube.com/watch?v=cfE9EUFOjZY.

NAH Ontmoetingspunt Almere



Een van de bezoekers van het NAH ontmoetingspunt in Buurtcentrum Parkwijk is Bert Onderdijk (60 jr.), die een koe op de snelweg schepte en er een schedelbasis-, jukbeen- en ribbenfractuur aan overhield. "Ik heb zeven weken in coma gelegen," zegt hij. Na het ongeluk heeft hij geprobeerd zijn oude werk als IT-er weer op te pakken, maar kreeg dat niet voor elkaar. Autorijden kan hij nog wel, maar het aanleren van nieuwe vaardigheden niet meer. "Het cognitief met mensen omgaan lukt minder goed en het onderhouden van die vriendschappen ook niet. Het aantal vrienden is daardoor minder geworden. Het begrip slijt."

Bert heeft geen last van depressies, maar wel nog veel hoofdpijn. Een lage dosis van een antidepressivum helpt daartegen. Daar is hij heel blij mee. Hij is tevreden met zijn leven. Zelfs nu de Nijmeegse Vierdaagse ook al niet meer kan. Het is best bijzonder, dat hij deelnemer is

sinds de oprichting van NAH Almere, waar de doelgroep wekelijks bijeenkomt in buurtcentrum Parkwijk van De Schoor. Daarnaast blijft hij een regelmatige bezoeker van andere NAH-groepen in het land. "Daar voel ik mij altijd welkom en het helpt me eraan te herinneren dat er meer mensen met hersenletsel zijn. Dat ik niet de enige ben."

Utopia

Ooit was er een Perzisch schiereiland dat bijna achttien eeuwen geleden door Utopus veroverd werd. Hij besloot vijftien mijl weg te graven en zo ontstond het eiland Utopia. Door de inrichting van dit eiland, een raad der ouden en een volksvergadering ontstond een ideale samenleving.



Almere heeft zijn eigen Utopia eiland. Het is belangrijk om verbinding te maken met de natuur. Om iedereen te betrekken bij meerjarige landbouw en herstel van ecosystemen richtte Xavier San Giorgi Stichting Weerwoud op. Het motto van de stichting is: er is geen onderscheid tussen onze eigen gezondheid en het landschap waarin wij leven.
Al in maart 2019, dus nog voor de opening van de Floriade, werd er al geplant en gewerkt op Utopia eiland. Het grondgebied van Utopia viel buiten het masterplan van de Floriade. Xavier schreef een verhaal over Utopia en de Floriade pikte dat op. Er kwam financiële steun dankzij de eerste directeur van Flevo Campus, een stichting die ernaar streeft om een voedseleconomie te laten ontstaan. Ook stedenbouwkundige Ria van Dijk en het Ministerie van Landbouw steunden Stichting Weerwoud. Als beheerder kwam Milan Wander erbij. Hij heeft bos- en natuurbeheer gestudeerd en er werd een team van vrijwilligers begeleid.

Utopia ligt precies in het geografische hart van Almere, vlak bij de rood-wit gestreept hoge ‘vuurtoren’. Het is een paradijs op aarde en er wordt hard en vakkundig gewerkt aan de teelt van bijzondere groenten en kruiden. Wellicht is het mogelijk om ook voedselproductie in de



stad te realiseren. Gelukkig kan Stichting Weerwoud tot 2032 Utopia blijven beheren en er is een optie tot verlenging.
Zonder vrijwilligers is het onmogelijk om Utopia goed te onderhouden. Ook zonder 'groene vingers' kun je komen helpen, er is altijd van alles te doen. Op dinsdag en vrijdag werken vrijwilligers in de tuinderij of bij de kruiden. Het is een hechte en gezellige groep die goed voor elkaar zorgt. Voor de jeugd is er het programma Utopia-rangers en er is een educatieve tuin. Daar kun je helpen of je kunt gastvrouw of gastheer zijn bij de open dagen en helpen bij de verkoop van producten. Ervaren timmerlieden en klussers zijn welkom en vrijwilligers die op vrijdag soep koken van producten uit de tuin. Utopia is niet afgesloten en je kunt er altijd even komen kijken. Aanmelden als vrijwilliger kan via een mail aan info@weerwoud.nl.



Geïnteresseerden krijgen een rondleiding en een gesprek.
Heb je geen tijd om op Utopia te helpen dan kun je ook financieel steunen want helaas worden subsidies steeds minder. Een plant doneren kan ook.

Informatiebijeenkomst Studiekring 50+



Als je het leuk vindt om regelmatig met een vaste groep samen te komen, je iets wilt leren over verschillende onderwerpen waarbij je ook graag je eigen kennis wilt delen, dan is de studiekring misschien iets voor jou.
De Nieuwe Bibliotheek gaat een studiekring opstarten en nodigt met name vijftigplussers uit om daaraan mee te doen. Zo leer je nieuwe dingen, ontwikkel je jezelf en het is ook dé kans om je sociale contacten te versterken en uit te breiden.

Er zijn al meer dan 100 studiekringen in Nederland, een vaste groep van tien tot vijftien mensen, die regelmatig bij elkaar komt. Er wordt meestal gestart met een rondje actualiteiten.

Daarna geeft een groepslid een presentatie over een zelfgekozen onderwerp. Zo wordt ieders unieke levenservaring en kennis gedeeld met de andere leden. De groep bespreekt het onderwerp, stelt elkaar vragen en wisselt meningen en ideeën uit. Uiteraard gaat na afloop niet meteen de deur dicht; gezellig met elkaar napraten hoort er ook bij. De eerste drie bijeenkomsten worden begeleid, daarna nemen de leden van de studiekring de leiding over. Een studiekring is geschikt voor 50+ers, ook voor mensen met een fysieke beperking. Het doel is samen nieuwe dingen ontdekken, naar elkaars ideeën en standpunten luisteren en bereid zijn zich daarin te verdiepen. Van mens tot mens en iedereen is welkom. Er worden geen eisen gesteld aan opleidingsniveau.
De studiekring komt eens in de twee weken bij elkaar. De bijeenkomsten duren zo'n twee uur.
Voor meer informatie: www.denieuwebibliotheek.nl/studiekring.

Wat zou jij willen?

Dit jaar organiseert Buurtkracht van De Schoor weer ABBA-bijeenkomsten (Actieve Buurt Bewoners Avonden): gezellige avonden met workshops en informele ontmoetingen. Om de juiste workshops aan te kunnen bieden kun je via een enquête aangeven wat jouw wensen zijn, welke onderwerpen jij interessant vindt of waarover je meer zou willen leren.
Vul de enquête in vóór maandag 12 mei: https://forms.gle/87AMi6NJ5D39BcPo6
Contact: Sebastiaan Kempers, tel. 06-42 74 19 84 skempers@deschoor.nl.
Alvast bedankt voor je input!

AGENDA

80 jaar bevrijding

Op *4 mei* zijn er verschillende herdenkingen.

- Op het herdenkingsveld in het Bos der Onverzettelijken is vanaf 15.15 uur de jaarlijkse dodenherdenking voor en door kinderen. Met kinderkoor, gedichten, burgemeester Hein van der Loo, taptoe, het Wilhelmus en bloemen leggen bij de Anne Frankboom. Bezoekers verzamelen zich tot uiterlijk 15.45 uur bij Jeugdland Stad. Daarna volgt een gezamenlijke wandeling naar het herdenkingsveld. De dodenherdenking bij de Anne Frankboom is van 16.00 tot 17.00 uur. In dit jaar van 80 jaar vrijheid, heeft het 4/5 mei Comité Almere het boek 'Gezichten van Verzetswijk Almere' uitgebracht. Hierin valt te lezen wie de negentien verzetshelden zijn die in de Verzetswijk in Almere een straatnaam hebben gekregen. Ook wordt beschreven hoe Almere een Hannie Schaftpark kreeg en

een Nationaal Verzetsmonument: Het Bos der Onverzettelijken. Als je hier meer over wilt weten, kijk dan eens op de website: https://4en5meialmere.nl/de-verzetswijk

- In Almere Haven is de jaarlijkse herdenking bij het monument de Dolfijn op de Markt, waarbij de burgemeester ook aanwezig is. Er vertrekt een stille tocht om 19.00 uur vanaf de kerk De Goede Rede, verzamelen vanaf 18.30 uur.
- In Almere Poort is om 19.30 uur een herdenking in het Labyrint in het Cascadepark en in de Tiny Church.

Op *5 mei* vieren we de vrijheid op de Esplanade en de Grote Markt, met o.a. Antoon, Ambassadeur van de Vrijheid, samen met artiesten als Donnie, Emma Heesters, Kenny B., Kinderen voor Kinderen NXT, Re-Play, Sven Versteeg en afsluitende act door The Euros.
Het festival biedt ook verdieping, met vrijheidscolleges, vrijheidsmaaltijden, gesprekstafels, kunstprojecten en de 'Songs for Freedom Contest', waarvan de winnaar optreedt op het hoofdpodium.
Op verschillende plekken in de stad kun je vrijheidssoep eten
Kijk voor de locaties op www.4en5mei.nl/vieren/vrijheidsmaaltijden.

Theater na de Dam op zondag 4 mei

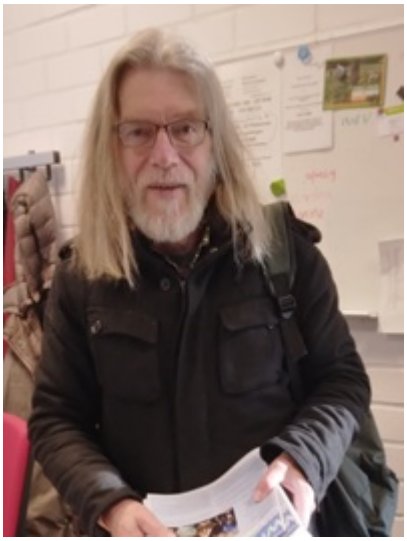
Theatergroep SubSub (ontstaan uit Suburbia) speelt in samenwerking met StrandLAB een speciale Theater Na De Dam-voorstelling op het Almeerderstrand rondom StrandLab in Almere Poort.



De thematieken zijn o.a. fake news, populisme en meelopen met de meute. Waargebeurde verhalen uit de Tweede Wereldoorlog zijn het startpunt en grote inspiratiebron voor de voorstelling. Daarvoor zijn gesprekken met ouderen gevoerd waaronder Bert de Jong (97) en Lood Vermeulen (94). De acteurs zijn tussen de 17 en 23 jaar.
De regie is in handen van Timo Lourens, acteur, regisseur en docent. Hij maakt graag documentair theater met filmische en muzikale elementen dat confronteert, maar waarin ook genoeg te lachen valt. In 2023 maakte hij voor Theater Na De Dam de theatrale wandelroute 'Niemandland' bij theatergroep SubSub.

Wat is jouw bron? Wat weet jij over de Tweede Wereldoorlog? Hoe weet je dat die informatie te vertrouwen is? Hoe makkelijk ben je te beïnvloeden? Dat zullen de spelers met het publiek gaan uittesten. De locatievoorstelling VERSUS laat je nadenken over toen en nu.
Spel: Laura Bijleveld, Zahia El Saman, Marijn Schortinghuis en Jordancey Reboe.
De voorstelling VERSUS wordt gespeeld op zondag 4 mei om 14.00 uur en om 19.30 uur (inclusief Herdenking). De voorstelling duurt 45 minuten en is gratis te bezoeken.

Literaire Voorleeswandelingen



Iedere laatste zondag van de maand organiseert Bert Pieters in Literatuurwijk een Literaire Voorleeswandeling, afwisselend met Nederlandse poëzie, proza en kinder- en jeugdliteratuur.
Hij leest daarbij fragmenten voor uit het werk van de auteurs naar wie straten in de wijk zijn genoemd, maar ook uit werk van 'ongenoemden'.
De wandeling begint om 14.00 uur voor buurtcentrum Het Boegbeeld aan de Prozastraat 121 en eindigt daar weer om 15.30 uur.

In De Nieuwe Bibliotheek Stad werden op 22 maart gedichten uit de hele wereld voorgedragen. Het thema van de 90ste Boekenweek was dit jaar '*Je moerstaal*'.
Bert Pieters en Cornel Aloe nodigden gastsprekers uit die in hun moedertaal een of meer gedichten voordroegen.

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