Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

november 2022



Inhoud

- Voorwoord
- Webinar Mantelzorg en werk: hoe blijf je in balans?
- Alzheimer Trefpunt Almere-Haven
- Hallo, hoe gaat het?
- Bloemkool
- Kom samen eten!
- Brassband Almere
- Succesvolle AlmerePlusBeurs
- In Almere begint de zee op straat
- Kerstmarkt
- Recreatief bewegen
- Wist je dat...

Voorwoord

De agenda's van 2023 zijn alweer te koop. Gebruiken we die nog, papieren agenda's? Het nadeel is dat ze niet zoemen of rinkelen om je aan een afspraak te herinneren, maar je kunt er wel in schrijven. Bij wijze van dagboek, zoals de ideetjes en dromen die je kwijt kon op de tentoonstelling 'Maak Stad Almere', over je ervaringen als mantelzorger, naar aanleiding van een gesprek van je telefonische contactcirkel, of na die gezellige lunch in het buurtcentrum. Allemaal dingetjes om op te schrijven. Zouden we vaker moeten doen.

Webinar Mantelzorg en werk: hoe blijf je in balans?



Je hebt een drukke baan en zorgt daarnaast voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Bijvoorbeeld voor je ouder wordende ouder(s), je zieke kind of partner of een naaste kennis. Deze combinatie gaat je prima af. Toch merk je dat sluipenderwijs steeds meer tijd opgaat aan het zorgen voor de ander, ten koste van de tijd voor jezelf en wellicht ook wel ten koste van je werk. Je weet dat dit niet goed is, en je wilt dit ook eigenlijk helemaal niet. Maar aan de andere kant; de ander heeft jouw hulp nodig en die laat je niet in de steek. Gelukkig zijn er mogelijkheden om de balans tussen werk, zorg en privé te herstellen.
In de workshop 'Mantelzorg en Werk: hoe blijf je in Balans?' worden hiervoor concrete tips en handvatten aangereikt, o.a. door het tonen van een aantal filmpjes, die met elkaar worden besproken. Het helpt je ontdekken wat in jouw situatie het beste past om zorg en werk vol te houden, nu en in de toekomst.
De workshop/webinar wordt gehouden op 17 november 2022, van 20.00 - 21.00 uur.
Aanmelden kan via deze link: Webinar Mantelzorg en werk - Almere voor elkaar (vmca.nl). Of ga naar www.vmca.nl -> ik zoek info -> Mantelzorg academie -> activiteiten en cursussen -> typ in de zoekbalk #webinar

Alzheimer Trefpunt Almere-Haven

Ook bij de diagnose dementie van een naaste heb je het zwaar als mantelzorger. Daarom heeft Het Alzheimer Trefpunt Almere Haven in het kader van de 'donderdagbijeenkomsten' over dementie op donderdag 10 november een speciaal programma voor mantelzorgers samengesteld, met bijzondere thema's en sprekers.
Ook geven medewerkers van de VMCA onder het motto 'diagnose dementie treft je samen; in gesprek gaan kan helpen', informatie over hulpverlening en waar je als mantelzorger terecht kunt.
Het Alzheimer Trefpunt is in Corrosia, Markt 43, 1354 AP Almere-Haven.
Het programma begint om 19.30 uur en eindigt om ongeveer 21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. De toegang is gratis. Koffie en thee staan klaar.
Aanmelden kan via at.almere@alzheimervrijwilligers.nl

Hallo, hoe gaat het?



Het geeft een veilig gevoel voor alleenwonende senioren als iedere ochtend op een vast tijdstip iemand je even belt om te vragen of het goed gaat. Naast het bekende emailnetwerk van De Schoor bestaan er al jarenlang ook telefonische contactcirkels. Om niet afhankelijk te zijn van lieve maar drukbezette vrienden of familie is het handig om daarbij aangesloten te zijn.
Greet hoorde jaren geleden van het bestaan ervan en heeft zich drie jaar geleden opgegeven voor de telefonische contactcirkel van Het Rode Kruis. Ze vertelde dat er momenteel acht contactcirkels zijn, met in principe acht personen per contactcirkel. Om half negen 's morgens belt een begeleider de eerste persoon van de contactcirkel en die belt de volgende op het lijstje en de laatste belt de begeleider terug. Dat klinkt eenvoudig en dat is het in feite ook. Het komt voor dat iemand in de cirkel op een bepaalde dag niet thuis is en niet gebeld kan of hoeft te worden. Dan wordt de volgende persoon gebeld en uiteindelijk belt de laatste in de cirkel weer de begeleider. Het is dan ook belangrijk dat je een dag van tevoren aangeeft dat je niet moet worden gebeld. Als dat niet is gebeurd en je neemt niet op dan meldt degene die jou heeft gebeld dat aan de cirkelbegeleider en die onderneemt actie. Iemand kan immers onwel zijn geworden of gevallen. Het belrondje duurt in principe maar een half uurtje en in die tijd wordt het duidelijk of het met alle acht goed gaat. Het is niet de bedoeling dat je uitgebreid met elkaar gaat kletsen. Dat kan heel gezellig zijn maar daarvoor spreek je dan eventueel af om elkaar later op de dag terug te bellen. De contactcirkel waar Greet in zit heeft op dit moment wat minder bellers en dan kun je wel heel even gezellig met elkaar praten zolang de laatste maar voor negen uur de begeleider terugbelt.
Het Rode Kruis organiseert voor de leden van de contactcirkels tweemaal per jaar, in mei en in november, een koffieochtend waar je elkaar en anderen leert kennen. Uiteraard kun je altijd afspreken met mensen in jouw contactcirkel. Wil je meer weten over de telefonische contactcirkel dan kun je mailen naar mariadejong45@gmail.com

Bloemkool

De eerste bewoners van Almere Haven kennen vast wel de term 'bloemkoolwijken'. Zoals de roosjes van een bloemkool, zo werden de uitbreidingen in Almere Haven gezien. Vroeger. Alweer 50 jaar geleden. Die opzet was heel goed te zien op een maquette tijdens de tentoonstelling Maak stad Almere in de Kunstlinie.



De expositie is bijna beëindigd; 27 november is de laatste bezoekdag. Maar we kunnen deze expositie in een andere vorm terugzien. Beelden, berichten en audio worden bewaard.

In de tentoonstelling is een driedeling te zien. Aan de hand van de thema's geplande, geleefde en gedroomde stad wordt met filmpjes de ontwikkeling van Almere in beeld gebracht.

De Geplande Stad

In deze film zie je hoe de planmakers van vroeger te werk gingen. De film blijft ook na de tentoonstelling te zien. Zodra het Erfgoedhuis weer in gebruik is, kun je daar het filmpje weer bekijken.

De Geleefde Stad

Een film met leuke weetjes van nu: Almere telt meer dan 150 nationaliteiten, 7 stadsdelen, 309 wijken en buurten en ruim 60 kilometer aan busbaan.

De Gedroomde Stad

Bezoekers mochten dromen noteren op geeltjes, die zo werden opgehangen dat anderen de opmerkingen konden lezen. Er waren opmerkelijke ideeën en onderwerpen bij zoals: 'Een Museum met begrijpelijke kunst' en 'Talentontwikkeling voor kinderen en jongeren'.



De onderwerpen uit De Gedroomde Stad zijn ook besproken in een podcastserie die gelijkloopt aan de tentoonstelling. Daarbij zijn inwoners uitgenodigd om het onderwerp met experts te bespreken. De opnames zijn te beluisteren via de bekende podcast kanalen, (zoeken op: Polderblik) Naast de geeltjes kon het publiek ook via Social Media of e-mail onderwerpen aandragen.

Verder is er een bijzondere film waarin een Chinese ontwikkelaar vertelt over de bouwplannen voor het namaken van Almere. "Zodat we in alle details het utopische idee erachter kunnen laten zien," zegt hij. "Het beste is natuurlijk om te laten zien dat we nauwelijks afgeweken zijn van het originele Almere. Dat is de enige garantie om ook het geluksgevoel van de stad over te nemen." Een mooie opmerking!

De expositie in de Kunstlinie is nog te zien tot 27 november. Op zondag 20 november is er een laatste rondleiding door de peetouders van Almere. Peetouders zijn mensen die Almere

bedacht hebben vanaf het moment dat vanuit de werkbarak De Trekvogel op het werkeiland bij gemaal Blocq van Kuffeler, de Zuidelijke Flevopolder was drooggevallen.
De rondleidingen starten om 14.00 uur. Aanmelden via aanmelden@polderblik.nl.
Deelname is gratis. Er is ruimte voor 15 deelnemers.

Kom samen eten!

Samen eten is leuker dan alleen! Kom dus gezellig eten in een van de buurtcentra.
Er zijn verschillende mogelijkheden om te eten (warme of koude lunch of diner) voor een lage prijs en in gezelschap. Deze activiteiten worden vaak begeleid door vrijwilligers. Ook de warme maaltijden worden veel door vrijwilligers bereid.
Genieten van een maaltijd, in een prettige sfeer! Eet dan gezellig mee! Neem voor meer informatie contact op met een van de buurtcentra of bel naar De Schoor: 036-5278500.



In steeds meer buurtcentra is een Buurtkamer te vinden, een centrale ruimte in het buurtcentrum waar bezoekers een kop koffie kunnen drinken, kunnen deelnemen aan een activiteit of zelf ideeën kunnen bespreken. Ook in de Buurtkamers kun je wekelijks gezellig mee lunchen voor € 1,50.
Klik voor alle Buurtkamer locaties:
https://www.deschoor.nl/html/index.php?pid=110

Brassband Almere

Een heel orkest met alleen koperblazers en heel veel verschillende slagwerkinstrumenten. Een muziekvereniging die in 1981 is opgericht en die dus al zo lang bestaat in deze jonge stad dat je kunt spreken van een stukje erfgoed waar we trots op mogen zijn. We hebben het over de Brassband Almere.



Bijzonder aan dit soort muziekverenigingen is vooral de bezetting van de leden. Jong en oud beleven plezier aan het samenspelen. Van oudsher zijn muziekverenigingen van koperblazers vooral te vinden in het noorden van ons land. Daar zie je vaak dat veel jonge leden binnenkomen doordat vader of moeder meespelen. Van jongs af aan groeien kinderen mee met zo'n vereniging.

Toch zien we tegenwoordig jammer genoeg dat juist in het noorden de orkesten moeite hebben om hun, met name jonge leden vast te houden of nieuwe aanwas binnen te krijgen. Dan kunnen de leden van Brassband Almere met hun dirigent er trots op zijn dat zij een volwaardige band zijn. En dat er zelfs nieuwe leden binnen komen. Ook kinderen die eerst op les moeten en daarna kunnen doorstromen naar het jeugdorkest, melden zich als lid.
De muziek die de Brassband speelt is heel gevarieerd en hangt samen met de plek waar zij optreden. Zo heeft de band onlangs gespeeld op het Uitfestival in Almere stad. Ze speelden swingende muziek zoals bijvoorbeeld muziek van Amy Winehouse en Elvis Presley. Muziek waarbij je bijna niet stil kan blijven staan.
Voor 5 november heeft de band een repertoire samengesteld om een binnenconcert te geven. Speciaal op deze avond is een solo voor de bastuba. Een bastuba is het grootste èn het laagste instrument van de Brassband. Je kunt je nauwelijks voorstellen dat een muzikant op zo'n instrument een solo kan spelen.
Naast de solo van de bastuba is een gevarieerd programma samengesteld met bijvoorbeeld – het voor velen niet onbekende - Mack the Knife. Een ander stuk, Three Towers, is speciaal voor de Brassband gecomponeerd. Het is een pittig stuk om in te studeren. De band laat zo horen dat ze veelzijdig is. Het jeugdorkest waagt zich aan een nieuw stuk, Baba Yetu. Dat zullen ze vast vol trots laten horen.
Je kunt komen luisteren, kijken en genieten van Brassband Almere op zaterdag 5 november om 20.00 uur in De Glasbak, Lierstraat 21 Muziekwijk Almere.
Volwassenen € 12,50, kinderen € 6,-.

Succesvolle AlmerePlusBeurs

Op zaterdag 1 oktober organiseerden de ouderenwerkers van De Schoor de AlmerePlusBeurs voor Almeerse senioren.



Ruim 700 bezoekers bezochten de beurs om zich te laten informeren over de mogelijkheden op het gebied van o.a. vervoer, gezondheid, wonen en vrijetijdsbesteding.
Bij de 40 inspirerende stands werd antwoord gegeven op vragen over o.a. levensloopbestendig wonen, mantelzorgondersteuning of buurtvervoer.
Naast informatiestands konden de bezoekers dementie ervaren via een VR bril, deelnemen aan een schildersactiviteit of hun bloedsuiker laten prikken.

In Almere begint de zee op straat

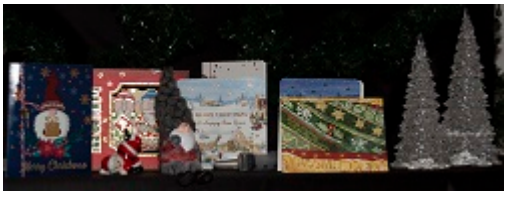
Nou dat zal wel, hoor ik jullie denken. Nog sterker! De zee begint gewoon op alle plaatsen op straat. Nog dichter bij huis, de zee begint in je eigen huis. Hoe?
Al ons afvalwater dat door de gootsteen gaat, de wasmachine, de wc, komt via het riool, de waterzuivering en de rivier uiteindelijk in de zee. Helaas komt afval dat op straat ligt ook vaak in de rioolputten terecht. Daar kunnen we iets aan doen.
Er is een landelijke campagne in het leven geroepen om hier aandacht voor te vragen. Niet alleen aandacht maar ook actie. We kunnen actievoeren. Hier in Almere, in de Striphelden/Indische buurt, hebben we al één activist, soort van: Sebastiaan Vos.
Na een oproep via Facebook heeft Sebastiaan gereageerd en zich aangemeld. Na de aanmelding kon hij een set spullen ophalen om bij putten, met behulp van een sjabloon en een witte spuitbus, "Hier begint de zee!" te plaatsen.



Behalve activist is Sebastiaan ook plogger. In de Stripheldenbuurt met aansluitend deel van de Indische buurt is een ploggroep actief. Een plogger loopt met een ring waar een vuilniszak aanhangt en in de andere hand een afvalknijper. De groep loopt elke zaterdag om 9.00 uur rond om zwerfaval op te ruimen. Maximaal een uurtje.
Daarbij let iedereen er natuurlijk ook op om afval bij de rioolputten mee te nemen. Helaas liggen daar nog wel eens sigarettenpeuken. In het tijdschrift Landleven, waar veel artikelen over o.a. de natuur verschijnen, staat het volgende: "Eén sigarettenpeuk kan 8 liter grondwater verontreinigen".
Misschien wil je je aansluiten bij een ploggroep? Er is vast een groep actief bij jou in de wijk.
Of misschien meedoen met "Hier begint de zee!".
Klik op deze link https://forms.gle/azV2sWJrVW47SdbUA

Kerstmarkt

Het lijkt misschien wat vroeg om over Kerst te beginnen, maar de tijd vliegt en voor we het weten zitten we in 2023.



Op zaterdag 19 november wordt er van 10.00 - 16.00 uur in Het Klankbord, Pianoweg 117 een kerstmarkt gehouden. Je kan hier een tafel huren om je kerstartikelen, cadeautjes of speelgoed te verkopen,

natuurlijk ben je van harte welkom om een kijkje te komen nemen en spulletjes voor Kerst of Sinterklaas aan te schaffen.

De kosten van een kleine tafel (1 x 1 meter) zijn € 5,-, voor een grotere tafel (1,4 x 0,8 m) betaal je € 7,50. Kinderen mogen gratis vanaf een kleedje, hun spulletjes aanbieden. Reserveren van een tafel kan via: corryhoeks.ch@gmail.com/Tel: 06 166 92 222 of betty.jansen@legerdesheils.nl/Tel: 06-156 64 783.

Recreatief bewegen

Geen tijd of niet weten hoe en waar is geen excuus meer. Van maandag tot en met donderdag kun je als senior in vrijwel alle delen van Almere overdag sporten. Alleen in Oosterwold biedt De Schoor nog geen Beweging en Sport aan, maar daar kun je altijd rondwandelen en naar de bijzondere huizen kijken. Dan heb je al heel wat kilometers in de benen. In het weekend kun je ook nog koffie of iets anders drinken bij Uniek Leven.
Suzanne Meijer, opgeleid als coördinator Sport en Bewegen, begeleidt een groep Recreatiesport 55+ op maandagochtend van 10.00 uur tot 11.30 uur in de sporthal in Almere Haven. Daar zijn dan tussen de 20 en 25 senioren, dames en heren, aanwezig voor zinvol en gezellig bewegen.



Het begint met vijf minuten warming-up. Daarna is er 20 minuten dansen op muziek, geen ingewikkelde tango's of breakdance maar vrolijke muziek, wel een beetje "uptempo". Voor degenen die dansen op muziek echt niet leuk vinden liggen er al badmintonrackets klaar. Als de Kersttijd nadert kan dat bewegen ook net zo goed op Kerstliedjes. Dan volgen er een half uurtje lang spierversterkende oefeningen en balansoefeningen. Die oefeningen kunnen op elk niveau worden uitgevoerd. Uiteraard wordt het actieve gedeelte afgesloten met een cooling-down en rekken en strekken. Als laatste onderdeel komen, zoals altijd, voor iedereen de badmintonrackets tevoorschijn, zelfs alleen badmintonnen is mogelijk. Als er interesse in een balspel is, dan kan dat ook georganiseerd worden. Na afloop kan er in de kantine van de sporthal nog samen een kopje koffiegedronken worden.
De kosten voor het sporten zijn € 2,- per keer maar de eerste les is gratis. Daarna koop je een 5-strippenkaart voor € 10,-. Het voordeel van die kaart is dat je ook van het beweegaanbod op andere locaties gebruik kunt maken. Zo is er in Corrosia op woensdag en donderdag dans en balans. En in buurtcentrum Kolkzicht kun je op maandag en donderdag

volksdansen. Country Line Dance voor 55+ is er op dinsdag en woensdag zelfs in drie buurtcentra. Voor degenen die menen het wat rustiger aan te moeten doen is er op acht verschillende locaties ook gymnastiek van maandag tot en met donderdag. Het is raadzaam om gemakkelijk zittende kleding aan te trekken en in de sportzaal zaalschoenen.



Voor elk wat wils wat betreft bewegen, maar bovendien een prettige manier om gezond te blijven en de komende winter door te komen. Meer informatie: www.deschoor.nl – Beweging & Sport. Je kunt ook een mail sturen naar teamsport@deschoor.nl.

Wist je dat…



...De 71-jarige Albert Posthumus uit Almere op 15 oktober bij de Marathon van Amsterdam Nederlands kampioen is geworden in de categorie 70+ amateur-hardlopers? Een topprestatie voor een 71-jarige. Een marathon van ruim 42 km! Nou is het misschien niet zo verstandig om dat gelijk ook te gaan doen, maar een beetje meer bewegen kan natuurlijk geen kwaad.

...Een groep aanbieders van wandel- en leefstijlactiviteiten rondom Almere wekelijks op de maandag- en woensdagochtend wandelingen organiseren? Ideale activiteiten om op een gezellige manier fit te blijven en sociale contacten op te doen. Meer informatie op de websites: www.heelalmerewandelt.nl of www.wandeleninflevoland.nl.

...Havenidee op zondag 30 oktober van 14.00 tot 17.00 uur een *Maak Wat Van Je Dorp-dag* organiseert in Corrosia? De dag staat in het teken van Havenideeën. Havenaren met grote ideeën presenteren op deze dag hun idee en andere Havenaren kunnen tijdens deze dag stemmen op de ideeën. De Havenaren met de beste ideeën krijgen een geldbedrag om zelf aan de slag te gaan met de uitvoering. Heb je een goed idee? Ga naar: https://www.haven-idee.nl/ik-doe-mee-groot/

...het Erfgoedhuis in samenwerking met de Kunstambassadeurs op dinsdag 22 november een avond organiseert over twee kunstwerken langs de Hogering van Almere, het 'Schrijfkanon' en de 'Hoge Ringen'. De Hoge Ringen behoorden tot de bekendere werken, totdat ze omwaaiden in 2015 en nooit meer werden teruggeplaatst.

Tijdens het Erfgoedcafé gaat het gesprek erover of de Hoge Ringen tot de Collectie Almere (moeten gaan) behoren. Start om 19.30 uur (inloop om 19.00 uur) in Casa Casla aan het Weerwaterplein 3. Toegang is gratis.

...Vrouwen van Nu Almere elke derde donderdag van de maand een afdelingsmiddag houdt? Zo komt op 17 november Caroline Vink met haar hulphond vertellen over hoe de hond haar helpt, zodat zij zelfstandig kan wonen en hoe de honden worden opgeleid. De middag vindt plaats in buurtcentrum Cobra, Hildo Kropstraat 6-8. Aanvang 13.30 uur. Zaal open 13.15 uur. Alle vrouwen uit Almere zijn welkom.

...WHOP Almere, oftewel Wanted Happy Older People, op 26 november weer een open podium heeft voor 50+ bewoners uit Almere die elkaar één keertje in de maand graag ontmoeten om te zingen en/of een instrument bespelen? Het thema op 26 november is afscheid, op basis waarvan iedere zanger of muzikant drie liedjes kan kiezen om te zingen of te spelen. Kom naar buurtcentrum De Inloop van 10.00 tot 12.30 uur en neem je instrument of in ieder geval je stembanden mee! Bijdrage: €4,- incl. koffie of thee.

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