Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

november 2024

ALMERE PLUS NIEUWSBRIEF

maakt deel uit van De Schoor, Welzijn in Almere



Inhoud

- Voorwoord
- AlmerePlusBeurs 2024 groot succes!
- Nederlandse Genealogische Vereniging
- Leven met parkison
- Verzamelingen: de uilen van Lea
- Omdat ik zoveel van je hou
- Heel Almere Schrijft
- Najaarsconcert in De Wegwijzer
- WHOP
- AGENDA

De AlmerePlusNieuwsbrief is er voor en door senioren in Almere en verschijnt maandelijks. Heb je nieuws, tips, wil je reageren op een artikel, of er een schrijven?
Mail ons op almereplus@deschoor.nl.

Voorwoord

Max Verstappen zingt nooit over de boordradio. Het is dan ook vrijwel uitgesloten dat we ooit een swingende formule 1-musical met muzikale slaloms over de racebaan zullen meemaken. Jammer, want zingen is hartstikke gezond. In bad, bij het stofzuigen, tijdens het koken, in de auto, op de fiets. Volkomen logisch dus dat de bezoekers van de AlmerePlusBeurs pas vrijwillig

wilden vertrekken ná de zeemansblues van het Shanty-koor. Daarom ook gaat de motoriek van de ‘achttien parkieten’ van het Parkinson Café er door hun uitbundige koorzang met sprongen op vooruit. Zing daarom veel, doe het vooral samen en wel zo hard mogelijk. Dan hoef je misschien de dagelijkse portie kogels, drones en raketten even niet te horen.

AlmerePlusBeurs 2024 groot succes!



Het team Ouderenwerk van De Schoor organiseerde op zaterdag 5 oktober in samenwerking met gemeente Almere de jaarlijkse AlmerePlusBeurs. Ruim 750 bezoekers konden zich door 56 organisaties, (bewoners)initiatieven en verenigingen in het stadhuis laten informeren over zorg en ondersteuning, wonen, welzijn & vrije tijd, gezondheid, leren en ontwikkelen, sport & leefstijl en vervoer.



De belangstelling voor vrijwilligerswerk is groot. Verschillende bewoners hebben op deze informatiemarkt voor senioren vrijwilligerswerk gevonden in hun eigen buurt. Ook de vele activiteiten voor senioren die er in Almere zijn werden druk bezocht. De uitgebreide variatie aan stands maakte het bovendien mogelijk dat bewoners ter plekke werden doorverwezen van de ene organisatie naar de andere, waardoor nieuwe verbindingen ontstonden. Afsluitend stond het Shantykoor Almere op het programma. Zij gaven een feestelijk en goed bezocht optreden met zeemansliederen.

De ouderenwerkers van De Schoor kijken al met al terug op een zeer geslaagde 16e editie van dit evenement, niet in de laatste plaats door de enthousiaste inzet van de vrijwilligers.

Nederlandse Genealogische Vereniging

Ook op de beurs: de NGV, oftewel de Nederlandse Genealogische Vereniging. Genealogie klinkt als een medische wetenschap, maar staat simpel gezegd voor de kennis van je verleden. Wat voor mensen waren mijn voorouders, waar kwamen ze vandaan, wat

deden ze voor de kost en hoe kom ik eigenlijk aan mijn achternaam? Allerlei vragen waar je in je werkzame leven misschien niet zo bij stilstaat, maar die op een bepaald moment toch boven komen drijven. Volgens de NGV gaat genealogie verder dan het vaststellen van je stamboom, het heeft ook te maken met je identiteit. De zoektocht naar voorouders wordt steeds populairder, ook omdat er tegenwoordig zoveel digitale hulpmiddelen zijn die je op weg helpen. Maar waar vind je de aansluiting, waar begin je en vooral: hoe breng je structuur in al die gegevens die je bij elkaar hebt gezocht?
Vrijwilligers van de NGV bieden ondersteuning aan beginnende stamboomonderzoekers en in een later stadium bij het schrijven van een familiegeschiedenis. Ze hebben daarvoor een eigen stamboomprogramma ontwikkeld: GensDataPro (alleen Windows), waarmee het hele onderzoek kan worden vormgegeven, inclusief schema's, foto's en illustraties. NGV-leden ontvangen het tweemaandelijkse tijdschrift Gens Nostra.
De NGV is een landelijke vereniging, maar de afdeling Flevoland houdt elke eerste zaterdag van de maand een zogeheten 'voorouderspreekuur' in De Nieuwe Bibliotheek op het Stadhuisplein.
Je kunt er terecht van 11.00 tot 15.00 uur.

Leven met parkison

Boek: Leven met parkinson, openhartig verslag van Frank Schopman.
Ervaringsdeskundige Frank Schopman schreef een openhartig verslag over negen jaar parkinson. Het begon bij hem met een trillend been. Hij ging ermee naar de huisarts die hem verwees naar de neuroloog. De neuroloog liet hem wat lichamelijke testjes doen, zoals tappen met zijn duim en wijsvinger. Zijn vingers bleven al gauw "plakken", dat was een aanwijzing. Ook zwaaide Franks arm niet mee bij het lopen. Frank is neerslachtig en heeft een priegelig handschrift, allemaal door de ziekte.

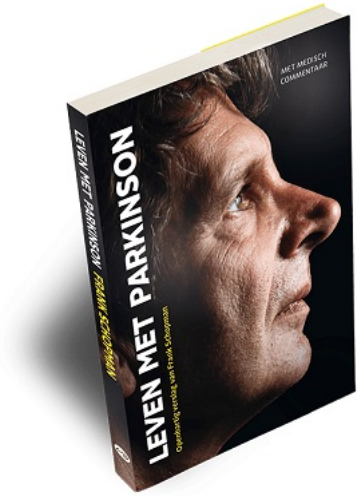


Bij parkinson is er in de hersenen te weinig dopamine aanwezig, een stof die beweging aanstuurt. De diagnose parkinson kwam hard aan bij Frank, want de ziekte is chronisch en progressief. Eenvoudige alledaagse handelingen kosten Frank door het tekort aan dopamine meer moeite. Lopen gaat houterig, hij is traag en stijf.
Parkinson is erfelijk bij 10 tot 15% van de patiënten. Zijn moeder had het en is op 67-jarige leeftijd overleden en zijn broer heeft dezelfde ziekte al 24 jaar. Parkinson komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Na de definitieve diagnose is duidelijk dat Frank geen parkinsonisme heeft. Die ziekte lijkt op parkinson, maar gaat gepaard met een agressiever

verloop en kortere levensverwachting. Frank slikt levodopa waarmee hij de symptomen van parkinson onderdrukt.

Frank wilde zo lang mogelijk blijven werken als leraar Nederlands in het voortgezet onderwijs, maar uiteindelijk heeft hij toch zijn baan op moeten geven. Het lijstje met lichamelijke en geestelijke symptomen door de ziekte werd steeds langer. Er volgde een intakegesprek bij revalidatiekliniek Merem. Inmiddels doet hij aan krachttraining, boksen, mountainbiken, wedstrijdzeilen en rekken en strekken in de sportschool. Door zo veel mogelijk te bewegen functioneert hij niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk beter.

Er is een Parkinson Vereniging die cursussen organiseert in het hele land, zoals “Parkinson? Houd je aandacht erbij”. Frank leerde daar hoe je op drie manieren namen van mensen kunt onthouden. Behalve parkinsonboksen is contact met lotgenoten erg belangrijk. Daarin voorziet het Parkinson Café, gevestigd in Buurtcentrum Filmwijk aan het Walt Disneyplantsoen 76-78. Het is elke tweede dinsdagmiddag van de maand geopend van 13.30 tot 15.30 uur met lezingen van zorgverleners over parkinson en workshops voor mensen met parkinson en hun partners of mantelzorgers. In het Parkinson Café kun je ook zingen met het Parkietenkoor, dat nu 18 ‘parkieten’ telt. Het repertoire bestaat uit Nederlandse, Engelse en Franstalige liedjes. Zingen kan heel belangrijk zijn bij parkinsonpatiënten als gemeenschappelijke beleving, maar ook voor de mimiek en als stem- en ademhalingsoefening.



Het boek van Frank Schopman ‘’Leven met parkinson” is goed geschreven en eerlijk. Het geeft een duidelijk beeld van de ziekte en alle lichamelijke en geestelijke ongemakken. Zes zorgprofessionals schreven bijdragen. Het boek is te koop op de site van Uitgeverij Abessijn en bij de erkende boekhandel.

Verzamelingen: de uilen van Lea

De AlmerePlusNieuwsbrief belicht elke maand een door een lezer samengestelde collectie van meer of minder opmerkelijke voorwerpen. De maand oktober brengt ons de uilenverzameling van Lea. Waarom en hoe besloot ze om uilen te gaan sparen?

Vele jaren geleden vertelde zij haar nieuwe partner haar levensverhaal. Daarin maakte een gebeurtenis uit haar jeugd, waarbij een uil een indrukwekkende rol speelde, veel indruk op hem. Op haar eerstvolgende verjaardag gaf hij haar een stempel cadeau met daarop de afbeelding van een uil. Dat was het begin van telkens kleine geschenken in de vorm van uilen.

Hij reisde de hele wereld over dus het werd een internationale collectie. En ze kwamen niet

alleen van hem. Vrienden en familie gaven ook steeds vaker cadeautjes in een of andere vorm van een uil.

Op vakanties, tripjes en reizen werden objecten gezocht en gevonden die in de verzameling pasten. De collectie stond of hing door het hele huis verspreid en bestond uit ongeveer honderd beeldjes van brons, glas of keramiek en in de vorm van lampen, vazen, boeken in allerlei soorten, tekeningen en schilderijen, kalenders, servetten, kaarten en zelfs kerstattributen.





Het ging niet om de waarde van de spullen maar om het bijzondere ervan. Het verzamelen duurde zo'n dertig jaar. Toen ze noodgedwongen naar een kleinere woning verhuisde was het noodzakelijk om een groot deel weg te doen. Maar hoe selecteer je dan wat je bewaart en wat doe je met de rest?

De oplossing diende zich al snel aan: een kleinkind was altijd al geïnteresseerd in de uilen en wilde ze heel graag hebben. Zelf koos Lea de exemplaren waaraan ze een bijzondere herinnering had. Sommige hadden emotionele waarde en hebben nu nog een plekje in haar woning. De rest verhuisde naar een heel trotse en blije kleindochter die weer enthousiast verder verzamelt.

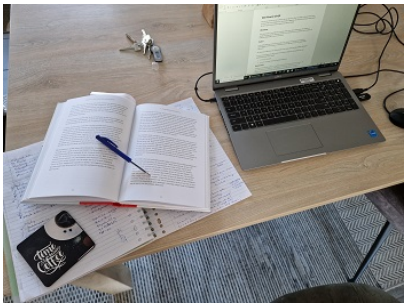
Omdat ik zoveel van je hou

In het nieuwe Almeerse wijkje De Groene Eem heeft zich een drama afgespeeld. Tenminste, als we op de zichtbare feiten afgaan. Een prachtige, grote bos rode rozen, vers uit de winkel. Woedend weggesmeten. Of teleurgesteld. Of verdrietig. De bos lag afgelopen donderdagmiddag 17 oktober bij de vuilcontainers aan de Goudplevierweg. Preciezer: bij de container voor papier en karton. Er zat geen kaartje aan. Zou de vergeefs aanbedene eerst het kaartje eraf hebben gehaald en dat in die container hebben gegooid? Dan stond waarschijnlijk de afzender met naam en toenaam op dat kaartje. En vond de gekwetste ontvanger dat toch een beetje gênant, voor de afzender. Misschien kan de afzender hoop putten uit deze zweem van empathie.



Overigens was de bos aan het eind van de middag verdwenen. De vinder kwam ermee thuis, wat zou hij of zij gezegd hebben? ‘Kijk eens schat… Omdat ik zoveel van je hou.’

Heel Almere Schrijft



Veel mensen dromen van het schrijven van een eigen boek. Maar hoe begin je daaraan? Hoe zorg je dat jouw boek wordt uitgegeven? En als je boek is uitgegeven, hoe zorg je dat mensen je boek kopen? Op al deze vragen krijgen beginnende schrijvers antwoord op de manifestatie ‘Heel Almere Schrijft’.

In de ochtend zijn er verschillende workshops. Onder meer van bestsellerauteur Ilse Ruijters en schrijfcoach Heleen Bosma. Meer informatie over de workshops vind je op de website van De Nieuwe Bibliotheek, daar kun je je ook inschrijven.
In de middag biedt het evenement een podium voor schrijvers om hun boek te presenteren. Fadoua Alaoui interviewt schrijvers uit Flevoland die in de afgelopen drie jaar een boek hebben uitgebracht. De middag wordt afgesloten met de presentatie van de nieuwe roman van Marcel Beijer, Oh Maria!
Als je ook je boek op het podium wilt presenteren, kun je je daarvoor nog inschrijven. De voorwaarden voor een podiumplek:

- Je woont in Flevoland
- Je boek is niet langer dan drie jaar geleden uitgebracht

Schrijvers uit Flevoland kunnen ’s middags op de boekenmarkt hun boeken verkopen. Op deze markt staat ook een uitgever die vragen beantwoordt over het uitgeven van boeken. Een uitgelezen kans om in gesprek te gaan met beginnende en gevestigde schrijvers en uitgevers. Alleen inwoners van Flevoland kunnen deelnemen aan de boekenmarkt van Heel Almere Schrijft.
Waar: DeNieuweBibliotheek Almere, Stadhuisplein 101.

Wanneer: 9 november 2024 van 10.30 uur tot 16.30 uur.

Inschrijven: www.denieuwebibliotheek.nl/heel-almere-schrijft

Najaarsconcert in De Wegwijzer



In De Wegwijzer, de kerk langs de Evenaar in Almere Buiten, Makassarweg 80, gebeurt het op zaterdagavond 2 november! Het Almeerse gemengd koor Multiple Voices van Stichting Colcanto treedt op met het Nederlands Concert Mannenkoor uit Harderwijk. De koren openen en sluiten het concert samen maar zingen ook een aantal liederen afzonderlijk. Het is mooi om te horen hoe verschillend beide koren klinken. Multiple Voices, onder leiding van Mark Walter, zingt met sopranen, alten, bassen en tenoren waarbij de dames duidelijk hoorbaar zijn. Hun repertoire bestaat uit zowel klassieke als populaire muziek. Het meerstemmige mannenkoor, onder leiding van Jimco Zijlstra, telt momenteel 65 mannen en dat klinkt prachtig in De Wegwijzer. De begeleiding is in handen van Jan Lenselink op vleugel en Jorrit Woudt op orgel. Er zijn nog kaarten verkrijgbaar in De Wegwijzer op de avond van het concert. De toegangsprijs is € 16,00. Meer informatie over het Almeerse koor is te vinden op www.stichtingcolcanto.nl/multiple-voices.

Waar: De Wegwijzer, Makassarweg 80, Almere

Wanneer: Zaterdag 2 november van 19.30 – 21.30 uur

Klik op de afbeelding voor meer informatie.

Mocht je na afloop inspiratie krijgen om ook te zingen, dan ben je van harte welkom om bij Multiple Voices op dinsdagavond te komen kijken en zingen. Er wordt geoefend vanaf 19.30 uur in buurtcentrum De Cartoon in Almere Buiten. Van zingen word je blij en dat is mooi meegenomen met de donkere winterdagen in aantocht.

WHOP

Voor de fanatieke zangers en zangeressen is het WHOP ('Wanted Happy Older People) geen onbekende meer in Almere. Op enkele zaterdagen in het jaar zingen enthousiaste senioren in



buurtcentrum De Inloop de longen uit hun lijf, steeds met een wisselend thema. Voor wie nog niet eerder aan deze happenings heeft deelgenomen; er zijn dit jaar nog twee herkansingen: zaterdag 23 november met het thema: 'voorname(n) liedjes' en op zaterdag 14 december met als thema 'tijd(loos)'.

Klik op de flyer voor een grotere versie.

Waar: buurtcentrum De Inloop,

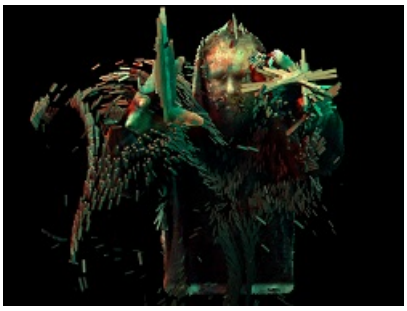
's-Hertogenboschplein 8, Almere

Tijd: Van 10.00 tot 13.00 uur

Aanmelden: whopalmeregoespop@telfort.nl

AGENDA

Alluminous



Ook dit jaar vindt het alluminous-lichtkunstfestival weer plaats rondom het Weerwater tijdens de herfstvakantie.

Dit jaar heeft M. samen met Carte Blanche het Groningse kunstenaarscollectief WERC uitgenodigd om een groots kunstwerk te plaatsen, getiteld: Mofingu.

Mofingu is een interactieve installatie op een scherm van 6×3 meter, met daarvoor een dieptecamera geplaatst. De dieptecamera stuurt de data naar een computer die de informatie bewerkt. Het is in wezen een 3D spiegel, waarbij de interactie met Mofingu een spel wordt van kijken en bekeken worden; digitale gezichten van andere bezoekers vervormen met je eigen gezicht.

Benieuwd naar hoe Mofingu laat zien hoe digitale technologie de mens ziet? Kom dan langs om het te ervaren!

Meer informatie over dit kunstwerk: https://jijbentm.art/event/alluminous-2024/.

Waar: Hortus kant van het Weerwater (bij het beweegveld)

Wanneer: nog te zien tot en met 3 november.

Schau

Op donderdag 28 november staat het cabaret-duo Rundfunk in Theater Kunstlinie in Almere met de toneelvoorstelling Schau. Een Duitse titel, waarvan de twee cabaretiers Tom van Kalmthout en Yannick van de Velde allang niet meer opkijken. "Er zit meer agressie in de Duitse taal, alles klinkt wat vleziger, dat past bij ons." Tenslotte heten ze ook 'Rundfunk'. "We



maken uiteindelijk gewoon wat we zelf grappig vinden",
Met Schau toeren ze anderhalf jaar door Nederland. De scènes zijn wat langer dan in hun voorgaande shows, zeggen ze, minder hap-snap. Verder willen ze er niet veel over kwijt. "Kom nou maar gewoon kijken."

Opening pop-up museum POWER



POWER, de nieuwe groepstentoonstelling van Kunstmuseum M. en Carte Blanche, is te zien t/m 24 november! Deze tentoonstelling biedt een inkijk in dé nieuwe generatie toonaangevende beeldend kunstenaars. Een samensmelting van Street culture en avant-gardistische kunst in uiteenlopende hedendaagse kunstvormen
Na een succesvolle eerste vertoning op het Lowlands festival in Biddinghuizen, zijn deze bijzondere kunstwerken nu te zien in een pop-up museum in het hart van Almere Centrum. Meer informatie met een overzicht van alle kunstenaars: POWER - Jij bent M. De toegang is gratis.
Waar: Diagonaal 40, Almere Centrum.
Wanneer: Van 17 oktober t/m 24 november | Donderdagen van 17.00 - 21.00 uur, zaterdagen van 10.00 - 17.00 uur en zondagen van 12.00 - 17.00 uur.

Diwali in Almere

Op 19 oktober jongsleden vond op de Esplanada het Hindoestaanse Diwali - het lichtfeest - plaats. Naast bollywoodmuziek waren er dansoptredens, kunstenaars, kraampjes en exposities. Het feest werd afgesloten met een fantastisch vuurwerk. Divali in z'n traditionele vorm duurt meestal zes dagen en symboliseert de verwinning van het licht over de duisternis, het goede over het kwade en in het algemeen het positieve over het negatieve. Officieel begint het feest op 31 oktober, hier en daar zie je een aantal huizen versierd met lichtjes. Diwali is een van de belangrijkste Hindoestaanse feesten.

Stichting ABRI

Uit het onderzoek 'een leven lang leren' blijkt dat Almere weinig plekken heeft voor het leren van vaardigheden, zoals vrienden maken, reizen met het OV of omgaan met geld. Bij dit onderzoek speelde OCO (onafhankelijke cliëntondersteuning) Almere een belangrijke rol. De Stichting Abri biedt via haar Onderwijs Werkplaats Almere aan

volwassenen met een leerbeperking die niet meer naar school gaan de mogelijkheid om te leren en zich te ontwikkelen.
Voor mensen die hier meer over wilt weten, organiseert de Stichting Abri een inspirerende avond. Ook als je mensen kent voor wie dit misschien interessant is of een kijkje willen nemen bij de Stichting Abri.
Trainer: Wilma van Breemen
Wanneer: Donderdag 14 november van 19.30 – 20.30 uur (inloop v/a 19.15 uur)
Waar: Wagenmakerbaan 51, Almere (t/o bushalte Passage) vierde verdieping
Aanmelden: E.kalka@ocoalmere.nl tel. 06 - 40815883.

Kerstkaarten maken met Marie-Christine

Onder leiding van Marie-Christine bestaat weer de gelegenheid om kerstkaarten te maken. Het aantal deelnemers is maximaal tien (als er meer aanmeldingen zijn, volgt misschien een tweede bijeenkomst). Elke deelnemer maakt maximaal twee kerstkaarten.
Waar: buurtcentrum Parkwijk Haagbeukweg 42 1326CP Almere (bus 5, 7 en 8, uitstappen station Parkwijk
Wanneer: dinsdag 19 november van 13.30 tot 15.30 uur, inloop 13.00 uur.
Kosten € 5.00 voor leden en € 7.50 voor niet leden.
Aanmelden en betalen: Klik hier

En verder…

Op 30 november en 1 december van 12.00 – 17.00 uur, stellen meer dan 48 kunstenaars hun ateliers open voor het publiek tijdens AtelierRoute 48. Info : atelierroute036.nl

Op 15 december is de jaarlijkse Kerst Sing-a-Long in de Kunstlinie.
Je kunt ook luisteren naar het Kerstconcert van muziektalent Almere in de Bonifatiuskerk op 15 december. Kaarten via npka.nl

In de buurtcentra van De Schoor vinden ook verschillende actviteiten plaats voor de feestdagen, meer informatie hierover op de website www.deschoor.nl.

© De Schoor 2024 privacyreglement
Wie geen prijs stelt op deze nieuwsbrief kan zich hier afmelden.
webmaster@deschoor.nl