Bekijk deze e-mail in de browser

NIEUWSBRIEF AlmerePLUS

oktober 2022



Inhoud

- Voorwoord
- Kom naar de AlmerePlusBeurs voor senioren
- Exit Floriade
- We zijn zelf het medicijn
- Bijzondere Bouwkunst
- Bomen over bomen
- Water-Polder-Weerwater
- WegWijs huisbezoeken in Almere
- Open dagen Almere Bowls Club
- Onstuimige herfst op Vintagemarkt 'Afdankertjes'
- Verhalenweekend Strandlab
- Wist je dat …?

Voorwoord

Al het stoffelijke vergaat. Van Koningin Elizabeth II tot aan de opstallen van de Floriade. Het ritueel mag dan verschillen, aan alles komt een eind. Maar voor de Floriade is het nog niet te laat; je kunt er tot 9 oktober nog terecht. Daarna gaan we de knopen tellen. Uiteindelijk verrijst daar de groene stadswijk Hortus. De vraag is of het boeiender wordt dan de bouwkundige experimenten in Oosterwold. Zeker is wel dat de oudste eik van Flevoland er gewoon kan blijven staan.

Ben je het ook zo zat
Iedere dag grijs en nat

Voor de tuin is het goed
Maar niet voor je gemoed
Er op uit met de fiets
Wordt ook helemaal niets
Gelukkig is de Nieuwsbrief er weer
Met activiteiten en nog veel meer
Senioren trek die regenjas aan
En GAAN

Kom naar de AlmerePlusBeurs voor senioren

Op zaterdag 1 oktober van 10.00-15.00 uur organiseren de ouderenwerkers van De Schoor in de hal van het stadhuis een beurs voor senioren. Op ongeveer 40 stands van de AlmerePlusBeurs is volop informatie verkrijgbaar over vervoer, wonen, zorg & ondersteuning, gezondheid, leren & ontwikkelen, welzijn & vrijetijdsbesteding. Je krijgt bijvoorbeeld uitleg over mogelijkheden van buurtvervoer, je leert dementie begrijpen via een VR-bril of je kunt bespreken of je woning levensloopbestendig is. Op de AlmerePlusBeurs vind je antwoorden op deze en andere vragen. De toegang is gratis. Kijk ook op www.deschoor.nl/almereplusbeurs

Exit Floriade

De Floriade kwam tot stand onder oorverdovende ruzies en emotionele discussies en ook de aftocht gaat niet geruisloos. Er zijn vragen over het afbreken van de paviljoens. De kabelbaan is trouwens al verkocht en we kunnen na 9 oktober ook niet meer terecht voor een lunch in Flora's Kitchen. Uiteindelijk gaat alles weg. Jammer, niet alleen vanwege die lunch, maar vooral om al die prachtige bouwsels, exposities en planten en enthousiaste mensen die ruim een half jaar voorlichting hebben staan geven over natuur, klimaat en een groene toekomst.



Natuurlijk, er waren grote verschillen. Landen met veel geld pakten uit met grote dure paviljoens en arme landen presenteerden zich meer als souvenirwinkels. Logisch, zo'n paviljoen is al duur genoeg. Daar staat tegenover dat de speciale Mocca koffie in het bescheiden onderkomen van Yemen een stuk beter smaakte dan de espresso in het twee

verdiepingen tellende Duitse paviljoen. Onze oosterburen hebben flink hun best gedaan met ook een duidelijke boodschap over hun milieubeleid. Ze hadden eigen vrijwilligers meegebracht. Günther uit Dortmund bivakkeerde daarvoor enkele maanden in Almere. Hij ziet het hier wel zitten. Maar ook Günther moet weg en het hele Duitse paviljoen wordt afgebroken. Hij wijst op de constructie van onbehandeld hout: 'Wordt nergens meer opgebouwd', zegt hij in gebroken Nederlands, 'dat gaat geen winter mee.'
Dat is tegelijkertijd de vreemde paradox van de meeste paviljoens; hoe milieuvriendelijker gebouwd, hoe eerder het ten prooi valt aan wind, regen en zon.
Op dat punt is er wel een uitzondering: de inzending van Amsterdam-Almere. Met het "The Voice of Urban Nature"-Paviljoen komen Amsterdam en Almere het dichtst bij het doel van de Floriade: hoe bouw je Growing Green Cities. Het materiaal van het paviljoen en de vegetatie vormen als het ware een geheel. De balken zijn gemaakt van omgewaaide bomen uit het Amsterdamse Bos en bewerkt met lijnolie van vlas rond Schiphol. De panelen zijn gemaakt van o.a. hennep langs de A6. En het gehele paviljoen is herbruikbaar. Ook qua doelstelling klopt het: Almere en Amsterdam vinden elkaar in 'de vergroening van stedelijke agglomeraties'.



Blijvend is natuurlijk ook de unieke hbo-instelling Aeres, behangen met veel groen en zonnepanelen. Studenten zitten beneden met dikke gidsen de uitbundige flora van de Floriade te determineren. Nu zijn er nog planten genoeg. De 'hangalampu' in de Surinaamse stand bijvoorbeeld staat al manshoog. Tropische omstandigheden in een prachtig, maar tijdelijk paviljoen.



Flora, de woonzorginstelling voor ouderen met dementie, maakte handig gebruik van de locatie op de Floriade in combinatie met Wereld Alzheimer Dag 2022, door in het gebouw een inloop te houden op 21 september. Op de benedenetage is een informatieve tentoonstelling over dementie. Een prachtig initiatief, al neemt het de tragische kant van deze ziekte niet weg: het bestaan van Flora alleen al bevestigt dat veel patiënten met dementie uiteindelijk in een leven van afzondering terechtkomen.

We zijn zelf het medicijn

Op 21 september was het 'Wereld Alzheimer Dag'. De open dag voor patiënten, mantelzorgers en familie die woonzorg instelling Flora organiseerde was vooral bedoeld om stil te staan bij dementie in al haar vormen en mee te denken over hoe we met deze ziekte moeten omgaan. In Flevoland is een campagne gestart ter voorkoming van dementie.
Dementie is een hersenaandoening waar geen medicijn voor is. De Stichting Alzheimer Nederland voorspelt dat het aantal gevallen van dementie de komende jaren schrikbarend toeneemt, want Nederland vergrijst. Het aantal mensen met dementie in Flevoland zal verdriedubbelen, van 4.100 nu naar 14.000 in 2050.
Het goede nieuws is dat we er ook steeds meer achter komen welke factoren het ontstaan van dementie beïnvloeden. Zo hebben mensen met een gezonde leefstijl gemiddeld 30% minder kans om dementie te krijgen! Daarom is het ook voor mensen die nog maar een jaar of 40 zijn verstandig om er een gezonde leefstijl op na te houden. Diezelfde gezonde leefstijl zorgt er bovendien voor dat je minder gauw andere ernstige aandoeningen krijgt. Dus waarom wachten op een medicijn als je nu iets kunt doen om je hersenen gezond te houden?
Waarop moet je dan letten? De meeste risicofactoren klinken bekend: hoge bloeddruk, overgewicht, verhoogd cholesterol, roken, alcohol, ongezonde voeding en weinig beweging. Zaken dus waar je vaak wat aan kan doen. Maastrichtse wetenschappers ontdekten dat daarbij drie leefstijladviezen centraal staan.

- Blijf nieuwsgierig (heb een doel: een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
- Eet gezond (veel groente en fruit, olijfolie, rook niet)
- Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)

Wil je meer leren over hoe 'gezond' jouw hersenen zijn en wat je zelf kunt doen om je hersenen gezond te houden? Ga naar: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl Download ook de gratis MijnBreincoach app! Wil je direct aan de slag? Kijk dan hier! En kijk ook vooral naar het volgende filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=Ndv5KkmbQQc.
De campagne die in Flevoland is gestart is bedoeld om de inwoners er bewust van te maken dat de kans op dementie te verkleinen is. Ze is dus gericht op de preventie van de ziekte. De zes gemeenten in Flevoland, dementie netwerk Flevoland en Zilverenkruis en GGD Flevoland voeren deze campagne in Flevoland samen uit met de campagnevrienden in Flevoland. Campagnevrienden die nu al meedoen zijn o.a. Omroep Flevoland, de bibliotheken, Welzijnsorganisaties, Alzheimercafés, winkels, sportorganisaties en de vaccinatie straten.

Bijzondere Bouwkunst

Sciencefiction in de polder! In de Almeerse wijk Oosterwold bouwt Didier zijn houten UFO, die weliswaar niet vliegt maar waar hij tegen kerst 2022 eindelijk hoopt te gaan wonen met zijn gezin.



Woonachtig in Zaandam ging hij acht jaar geleden op zoek naar een kavel om zijn futuristische huis te gaan bouwen volgens een ontwerp van een Franse architect. Dat lukte niet in Zaandam. De plaatselijke Welstandscommissie had bezwaren tegen dit bijzondere ontwerp. De wijk Almere Oosterwold kent geen regels van een Welstandscommissie, slechts regels om een woning constructief en brandveilig te maken. In Frankrijk zag en bezocht hij jaren geleden een realisatie van het ontwerp van de ronde woning. Er zijn er inmiddels wereldwijd meer dan 300 van gebouwd en nu dus voor het eerst ook in Nederland.

De woning ziet er in deze fase van de bouw nog uit als een grote paddenstoel door de sokkel waarop de UFO rust. Het is een draaiend huis dat in enkele minuten 300% gedraaid kan worden. Door het draaien kan passief gebruikt gemaakt worden van de zon. De dakbedekking, die van wanden overgaat in het dak is gemaakt van Red Cedar hout met erbovenop een top van zink. Door de vorm is het dak minder geschikt om er zonnepanelen op te leggen, die komen later op de grond. Om de woning met een vloeroppervlakte van 165 m2 te bereiken moet nu nog gebruik gemaakt worden van een buitentrap. Uiteindelijk zal de woning via een veranda, die rond de woning komt, met behulp van een trap en een pad bereikt kunnen worden. De bovenzijde van de UFO steekt dan ruim vijf meter boven de toekomstige terp uit. Hierdoor worden het draaimechanisme en andere technische zaken aan het oog onttrokken. In de terp komt een bergruimte.

Zelf een woning bouwen is geen sinecure. Je krijgt te maken met leveringsproblemen van materialen, tegenslag op financieel gebied en ander ongemak zoals de huidige weersomstandigheden. De planning van Didier is om in de loop van 2023 helemaal klaar te zijn met de buitenkant en met de aarden terp. De natuur in Oosterwold laat zich rond en in de woning al zien. Toen de onderkant van de houten UFO nog open was waren de eerste bewoners al gesignaleerd. Een familie Kerkuilen zat gezellig op de houten balken van de verdiepingsvloer. Pas als er gewerkt ging worden, vlogen ze toch maar weg.

Bomen over bomen

Met boombeheerder Erik Fidder kun je urenlang bomen over bomen. Van jongs af aan is hij geïnteresseerd in de natuur en na zijn Mbo-opleiding 'Bos- en natuurbeheer' ging hij werken in de boomverzorging. Hij weet alles over bomen en sinds augustus 2019 is hij in dienst van de gemeente Almere. Daarnaast heeft hij een eigen boomadviesbureau. Er staan in Almere wel 100.000 bomen in de woonwijken, in de parken en langs de vaarten, de bossen niet meegeteld. De bomen in Almere staan veelal op oude zeeklei en op deze klei groeien de bomen doorgaans goed. Er groeien hier Populieren, Linden en Eiken maar ook veel andere soorten. De oudste bomen in onze gemeente staan bij het gemaal Blocq van Kuffeler en op de Floriade staat nog een oude Eik. In de provincie Noord-Brabant is er zelfs een Eik van 800 jaar oud. In Almere staan 600 verschillende soorten bomen, waarvan veel Populieren, Esdoorns, Beuken en Linden. Hoe jonger en kleiner een boom bij aanplant, des te meer overlevingskansen de boom heeft omdat hij sneller aanslaat. De eerste drie jaar na aanplant wordt de boom nog verzorgd en bij droogte van water voorzien. Daarna is de boom afhankelijk van grondwater en regen. Het is niet goed als bewoners, hoe goed bedoeld ook, bomen water geven. Ook zelf snoeien is niet toegestaan. Als er iets mis lijkt te zijn met een boom is het raadzaam om een "melding openbare ruimte" te maken. Een extern bedrijf inspecteert de Almeerse bomen regelmatig. Aansluitend treft de gemeente Almere op basis van deze inspectie gerichte maatregelen.



Hoe belangrijk bomen voor ons zijn is in de afgelopen warme maanden wel gebleken. Ze geven ons schaduw en dat kan tien tot vijftien graden verschillen met een plekje in de volle zon. Mensen die in een boomrijke omgeving wonen bezoeken minder vaak een huisarts en hebben minder psychologische klachten. Soms moeten bomen om verschillende reden vervangen worden. Wat daarbij telt is niet het aantal stammen maar het totale kroonvolume van de bomen. Naast verzoeken om bomen te snoeien, krijgt de gemeente Almere klachten over vallende blaadjes of eikels. Aan dat natuurlijke verschijnsel in de herfst wordt conform het bomenkader niets gedaan.
Het is voor iedereen mogelijk om tot boomexpert opgeleid te worden. Kijk voor een opleiding op www.bomencampus.nl. Binnenkort geeft boombeheerder Erik Fidder ook het vak Boombeleid en Snoeien op Aeres MBO in Almere Poort. Met al die opgeleide boomexperts komt het helemaal goed met de bomen in Almere.

Water-Polder-Weerwater

In het stadsarchief van Almere is tot januari de tentoonstelling water-polder-weerwater te zien. Ze brengt de geschiedenis in beeld van de drooglegging van een gedeelte van het IJsselmeer - zuidelijk Flevoland - de laatste polder van de Zuiderzeewerken.



Daarvoor werd eerst een 70 km lange ringdijk in het IJsselmeer aangelegd, waarvan het laatste deel in 1967 werd gesloten. Toen kon begonnen worden met het leegpompen van de polder door het gemaal de Blocq van Kuffeler. Na 7 maanden wordt de polder droog verklaard.
Een multidisciplinair team ambtenaren krijgt de opdracht een stad te ontwerpen, die eerst Zuiderweststad wordt genoemd, later Almere. Zij bedenken ook dat die stad meerdere kernen moet krijgen. In 1975 wordt gestart met de eerste kern: Almere Haven. Vier jaar later begint men met de bouw van Almere Stad.
Begin jaren zeventig stelt de stedenbouwkundige Teun Koolhaas voor om in de pas drooggevallen polder een stadsmeer aan te leggen. De eerste schetsen, te zien op de tentoonstelling, tonen hoe de vorm van de Centrale Plas zich in de loop van de tijd ontwikkelt.



In 1979 wordt met het uitgraven gestart, het zand dat onder een slappe bovenlaag ligt wordt gebruikt als ophoogzand voor het ophogen van de A6 en Stedenwijk. Na het winnen van het zand wordt de onbruikbare laag weer teruggestort.
Maar hoe komt het Weerwater nu eigenlijk aan zijn naam? In 1980 wordt er door de Almeerse straatnaamgevingscommissie een wedstrijd uitgeschreven onder alle Almeerders. Deze wordt, nadat de eerste naam is afgekeurd, gewonnen door W. Duijff jr., die met de geniaal gekozen naam komt …Weerwater.

Het stadsarchief is geopend op woensdag, donderdag en vrijdagmiddag van 13.00-17.00 uur

WegWijs huisbezoeken in Almere

Almere is een bruisende stad, ook voor senioren! Er is van alles te doen. Maar hoe vind je als oudere de weg tussen al die voorzieningen en activiteiten? Vrijwilligers van WegWijs wijzen je graag de weg! Zij komen graag op bezoek om je vrijblijvend te informeren over onderwerpen

als: wonen, zorg, welzijn, mobiliteit en veiligheid. Als je een hulpvraag hebt, wijzen wij graag de weg naar de instantie die je verder kan helpen.



Ook als je (nog) geen specifieke hulpvraag hebt, krijg je informatie over de mogelijkheden, zodat je alvast bent voorbereid op de toekomst. Alle faciliteiten, instanties en organisaties zijn gebundeld in een handig informatieboekje. Je kunt het boekje ook downloaden op: www.deschoor.nl/wegwijsinalmere
Wil je zelf graag een huisbezoek aanvragen, schrijf je dan in via: https://www.deschoor.nl/html/index.php?pid=168 dan nemen wij zo snel mogelijk contact op.
Lijkt het je ook leuk om senioren WegWijs te maken in Almere? Wij zijn nog op zoek naar WegWijs kanjers die ons team komen versterken. Kijk voor de vacature op www.deschoor.nl/ouderenwerk of neem direct contact op met Trees de Kroon, coördinator WegWijs via 06-34373401.

Open dagen Almere Bowls Club

Sport en bewegen is belangrijk voor iedereen. Bowls (geen bowling) is daarvoor zeer geschikt en kan tot op hoge leeftijd gespeeld worden. Lukt het niet meer om een zwaardere fysieke sport te beoefenen, dan is bowls zeker een sport voor jou!
Bowls is vanouds een Engelse sport. De spelregels lijken op jeu de boule. Eerst wordt een kleinere bal (de jack) gerold. Met de bowls probeer je zo dicht mogelijk bij de jack te komen om te scoren.



De Almere Bowls Club organiseert nog op drie donderdagmiddagen een open dag van 15.00 – 17.00 uur. Op 29 september, 6 oktober en 13 oktober ben je van harte welkom in de sporthal van Almere Haven om kennis te maken met bowls. Leden van de Bowls Club ontvangen je en geven uitleg en begeleiding zodat je zelf een balletje kan rollen. Voor meer informatie over bowls kijk op www.almerebowlsclub.nl. Daar is ook een link naar een promotiefilm van de Almere Bowls Club. We zien je graag op de open dagen in de sporthal Haven.

Onstuimige herfst op Vintagemarkt 'Afdankertjes'

Vanaf de zomer van 2022 is Almere een vintagemarkt rijker. 'Afdankertjes', jouw spreekwoordelijke afdankertje wordt iemand anders pareltje.
Iedere eerste zondag van de maand is 'Afdankertjes' te vinden in de Cultuurdome in Almere Buiten van 11-17 uur. Met muziek, theater en cocktails.

- Op zondag 2 oktober speciaal 'afdankertjes'-programma tijdens het UITfestival in het centrum van Almere Buiten. Met muziek en gezellige programmering, Van 11.00 -17.00 uur. Waar: Middachtenlaan 21, Almere Buiten. Ingang aan de zijde van de grote parkeerplaats.
- Op zaterdag 8 en zondag 9 oktober bij Reigers Inn tijdens het Steiger Festival met een vol programma en heel veel publiek. Waar: Bedrijventerrein De Steiger, De Steiger 74M. 10.00 -18.00 uur.



Afgelopen zomer zijn de edities van 'Afdankertjes' goed bezocht. Hoe zou fijn zijn als van 'Afdankertjes' een groot Almeers fenomeen kan worden gemaakt. Kom dus langs!
LET OP: je kunt geen kleding inleveren WEL MEEDOEN! Meld je aan door een e-mail te sturen naar chantal@vanderwal-projectmanagement.nl

Verhalenweekend Strandlab



Op zaterdag 1 en zondag 2 oktober organiseert StrandLAB verhalenweekend Oerknal. Twee dagen lang worden verhalen verteld die zijn ontwikkeld door onder meer Prins te Paard, Ongezouten, Vis à Vis, Suburbia, 2turvenhoog, Landart Flevoland, atelier AM en StrandLAB. Deze verhalen zijn in alle mogelijke vormen te bewonderen: van spoken word, wandeltochten en fietsroutes tot zintuiglijke ervaringen, videopresentaties, podcasts en live performances.

Het programma van Oerknal is op twee manieren te beleven. Op zaterdag 1 oktober van 12.00 tot 17.00 uur kunnen bezoekers zelfstandig op pad of verhalen beluisteren bij StrandLAB. StrandLAB is het start- en informatiepunt voor wandelroutes, audiotours en fietstochten die vandaar door het Flevolandse landschap kronkelen. Op zondag is er van 11.00 tot 18.00 uur een uitgebreid programma dat in het teken staat van verbinding en ontmoeting. Tijdens verschillende performances, optredens, workshops en luisterroutes zijn verhalen niet alleen te horen en te zien, maar zelfs te proeven of zelf te creëren.

StrandLAB Almere is een culturele broedplaats en buitenlaboratorium voor cultuur gevestigd op het Almeerderstrand gelegen aan het IJmeer, aan de meest zuidelijke poort van Flevoland. Ga naar: https://strandlab-almere.nl

Wist je dat ...?



...er in de Kunstlinie een film te zien is over een Chinees plan om delen van Almere in China na te bouwen? In het filmpje zegt een Chinese man die betrokken is bij dit project: "Het beste is natuurlijk om te laten zien dat we nauwelijks afgeweken zijn van het originele Almere. Dat is ook de garantie om het geluksgevoel van de stad over te brengen." De film is onderdeel van de tentoonstelling 'Maak Stad Almere' van Stichting Polderblik. De expositie is tot 27 november gratis te bezoeken van woensdag t/m zondag van 11.00 – 17.00 uur, Kunstlinie, Esplanada.

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