



kijk gauw
voorin voor
12 leuke
coupons!



POORT 36 NIEUWS

magazine
voor bewoners
en ondernemers
in Almere Poort



6 | KUNST EN CULTUUR
Voedselmuseum 'n Wilde Keuze houdt Culinaire Marktdagen

7 | KUNST EN CULTUUR
Tegel Walk of Fame Almere 2021 voor #Allyblijftbinnen

8 | KUNST EN CULTUUR
12-jarige Dunyah uit Duin speelt hoofdrol in musical Charlie and the Chocolate Factory

10 | ONDERWIJS
Kunstwerk brengt leerlingen Arte College samen

11 | ONDERWIJS
'Maak-Lab voor jong talent' van bouwplaats tot leslokaal

11 | KINDEROPVANG
BSO Kinderpaleis Poort voor de 2e keer op rij kampioen!

12 | ONDERWIJS
Feestelijke opening nieuwbouw basisschool en kindcentrum de Zeeraket in Muiderduin

13 | KINDERBOEKENWEEK
Poortenaar illustreerde boek 'Vlieg mee de natuur in'

14 | ONDERWIJS EN ONDERNEMEN
MBO College Poort start Eventbureau

15 | ONDERWIJS EN BEWONERS
Windesheim in de wijk

16 | VRIJE TIJD
Gratis open voetbalmiddag jeugd zaterdag 29 oktober 14-17 uur

17 | KINDEROPVANG
Kom meedoen op BSO Het Vlaggenschip en Het Droomschip!

18 | IN BALANS IN POORT
Werken aan de ademhaling

18 | IN BALANS IN POORT
"Het programma van hart for her is leuk, goed en gezond"

20 | IN BALANS IN POORT
Nieuw in Poort: Martijntje Goudsmit geeft tai chi lessen op het Almeerderstrand

21 | DUIN & STRAND
Strandrestaurant Poortdok blijft deze winter geopend

22 | VRIJE TIJD
United Dance Almere: voor gevarieerde danslessen op hoog niveau!

23 | DUIN & STRAND
Valoris Tandartsen opent moderne praktijk bij de Duinhal

24 | DUIN & STRAND
Gasten gunnen zichzelf een verwenmoment bij koffie- en ijssalon MINT in de Duinhal

25 | STRAATNAMEN
Medusastraat

26 | DUIN & STRAND
Buurtbewoners startten petitie voor een 'Duin Clubhuis'

27 | DUIN & STRAND
Wat doe je in de herfstvakantie? Naar het Almeerderstrand natuurlijk!

28 | HET FLEVO-LANDSCHAP
Op pad bij Het Flevo-landschap

27 | HOND EN BAASJE
Vrienden voor het leven: Tesoro

27 | DIERENARTSEN
Oogproblemen bij hond en kat

30 | WONEN IN POORT
De Alliantie rondt nieuwbouw-project Zandpoort in stijl af

31 | BOUWEN IN POORT
Gamma Almere Poort feestelijk heropend na verbouwing

32 | POORTBEWONER
Roberta geeft met veel plezier Italiaanse les in Almere Poort

33 | ZORGSCALA
Nieuw in gezondheidscentrum Vizier: Spreekuur Ondersteuner Huisarts

34 | WONEN IN POORT
Zelfstandig wonen in 't Homerushuis is meedoen en erbij horen

35 | WELZIJN
Bij het administratief spreekuur lukt het meestal wél

36 | GEBOREN
Geboren in Almere Poort

37 | BEWONERSINITIATIEF
Eerste plantenruilkast van Poort blijkt groot succes

38 | VRIJE TIJD
"Vrouwen van Nu heeft mijn leven in Almere verrijkt"

39 | COLUMN
Dagboek van POH-GGZ jeugd

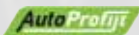
Uitgave | Studio Breedveld
www.almerepoortnieuws.nl
info@almerepoortnieuws.nl
FB: breedveldpoortnieuws
instagram: @poortnieuws



**Goed voorbereid
het najaar in!
Laat je auto checken
op cruciale aspecten.**

**Actie najaarscheck
€ 9,95**

**Gebruik hiervoor de coupon
uit dit blad. Tot snel!**

  **JUST-IN**
CAR SERVICE

www.justincarservice.nl



THE ORIGINAL
NEW YORK PIZZA

WE WANT YOU!
PERSONEEL GEZOCHT!

NEW YORK PIZZA ALMERE EUROPALAAN
SOLICITEER VIA WERKENBIJNEWYORKPIZZA.NL



ACTIE!
najaarscheck
€ 9,95



MINT.
ICECREAM
CHOCOLATE
CAKES

Bij inlevering van
deze coupon:

Bij een gebakje
een **gratis** koffie.



HAMBURGER DELUXE met deze coupon
150 gram heerlijk gekruid rundvlees (van onze huisslager) op een licht krokante flaquette met onze huisgemaakte hamburgersaus, belegd met sla, tomaat en ui. **van € 5,95 voor**

€4,50



zondag 23 oktober
van 14 tot 16 uur
koffie met verse appeltaart
GRATIS



tegen inlevering van deze coupon

Tai Chi Tao
Almeerderstrand
1 gratis proefles



ZUYDER

Tegen inlevering van deze coupon:

GRATIS DESSERT
NA EEN 2-GANGEN DINER

Chic'clusive



bij bestelling vanaf €150 **10% korting**
op het totale bedrag! & bij aanschaf
van een pruik **gratis** verzending!

3x halve liter ijs voor € 24



tegen inlevering van deze coupon
bij IJspressi, Europalaan 812

3 bollen ijs voor € 3



tegen inlevering van deze coupon
bij IJspressi, Europalaan 812



tegen inlevering
van deze coupon
15% korting op
alle behandelingen

bij Hair & Beauty
By Milla
en bij
Feet & Facials.Co



Wij geven op de
gehele collectie
15% korting



STYLE FASHION
& MORE

Notenbar Almere
Proef het verschil

bij inlevering van deze coupon

PINDAROTSJES
melk, wit of puur

2e doosje halve prijs
2 doosjes voor € 3,75
(normaal 2 doosjes voor € 5,00)

geldig t/m 31 december 2022



openingstijden:
ma t/m za 11.00 - 21.00

Europalaan 800-802 | 1363 BM Almere Poort
036-841 73 09 | www.cafeteria-deheerlijkheid.nl

MINT.

ICECREAM
CHOCOLATE
CAKES

OPENINGSTIJDEN
ma-di-wo 12:00 - 20:00
do 10:00 - 20:00
vr-za 10:00 - 21:00
zo 10:00 - 20:00

Geldig voor alle reguliere koffiespecialiteiten,
muv iced coffee, frappuccino en winter specials
(toeslag voor siropen, slagroom en vegan melk)

DUINHAL
Zeeduinweg 700-d
1361 BG Almere Poort

036-202 41 04
info@vanmint.nl
www.vanmint.nl

geldig t/m 31 december 2022

***ACTIE GELDIG VAN 1 OKTOBER
TOT EN MET 31 DECEMBER 2022.**

Auto Profijt



JUST-IN
CAR SERVICE

036-525 7988 / 06-1426 9252
Hefbrugweg 12, unit 21 - Almere
www.justincarservice.nl

geldig t/m 15 december 2022

ZUYDER

openingstijden:
zo t/m do 8:00-22:00
vr & za 8:00-23:45

Zeeduinweg 574
www.zuyder.nl

Tai Chi Tao Almeerderstrand

waar: ter hoogte van Poortdok
wanneer: donderdagochtend
van 9:30 tot 10:30 uur

kosten: € 75 voor 10 lessen,
proefles gratis (graag opgeven)

nodig: gemakkelijke kleding en
schoenen met platte, soepele zolen

info en opgeven:

Martijntje Goudsmit 06-153 736 82
e-mail: taichiplus.nl@gmail.com
website: taichiplus.nl

1 coupon per persoon

speciaal voor buurtbewoners
zondag 23 oktober 14-16 uur
bij de Tiny Church
in het Cascadepark
(achter het Klokhuis)



1 coupon per persoon



IJspressi, Europalaan 812
www.ijspressi.nl

geldig tot 31 oktober 2022

1 coupon per persoon



IJspressi, Europalaan 812
www.ijspressi.nl

geldig tot 31 oktober 2022



Actie-
voorwaarde:
@Chicclusive
volgen

Wij zijn
geopend
ma t/m za
12:00-17:00

Alseidenstraat 20-23, 1363 SR Almere Poort
Homerusmarkt, 1e verdieping (de trap op)
06 451 180 32 · Instagram: Chicclusive

geldig tot 31 december 2022

geldig tot 1 december 2022

Notenbar Almere

— Proef het verschil —

De speciaalzaak voor topkwaliteit versgebrande
noten, Zuidvruchten, superfoods,
Japanse zoutjes, eigen fabrikaat chocolade
en biologische fruitsappen zonder toevoeging.

Notenbar Almere

Homerusmarkt, Alseidenstraat 20-25
1363 SR Almere Poort
06-245 123 16

open: do-vr-za 9.00-17.00 uur

@notenbaralmerepoort



STYLE FASHION
& MORE

Homerusmarkt, Alseidenstraat 20

openingstijden:
wo + vr 10:00 - 17:00
do 13:00 - 17:30
za 9:30 - 17:00

Facebook: [stylefashionandmore](https://www.facebook.com/stylefashionandmore)
Instagram: [stylefashionandmorealmere](https://www.instagram.com/stylefashionandmorealmere)
www.stylefashionandmore.nl

de koffie staat altijd klaar!



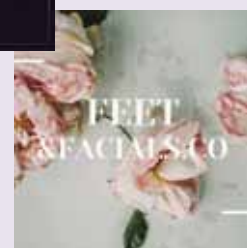
1 coupon per klant - geldig t/m 31 december 2022

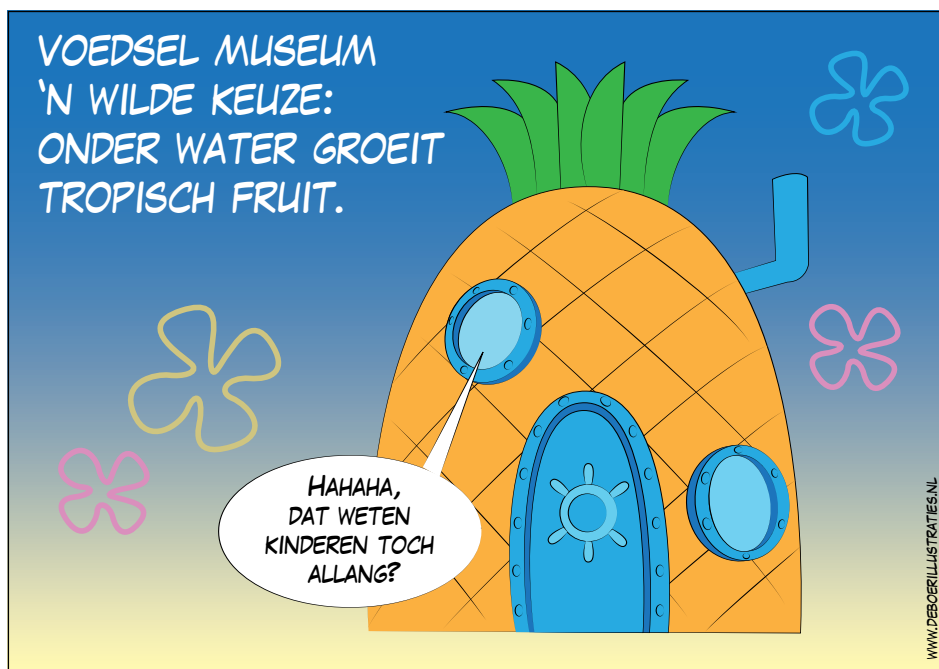


**alleen geldig bij
een afspraak:**
Salon Fabboutiq
Homerusmarkt
Alseidenstraat 20-4
1363 SR Almere Poort

Actie geldig vanaf
1 december 2022
tot en met
31 januari 2023

open:
ma-di-do-vr-za 10-18
wo 10-12 | zo 12-18





Welverdiend leesmomentje



Deze editie van PoortNieuws komt door je brievenbus, vergezeld van een unieke bijlage: de PoortActief gids 2022-2023. Deze hebben we met grote zorg samengesteld om je een overzicht te bieden van alle vaste activiteiten in Poort. Bij elkaar zijn dit maar liefst 104 verschillende aanbieders, verdeeld over veertien handige rubrieken.

Steeds duidelijk vermeld voor welke leeftijdsgroep de activiteit is, op welke dag en tijd in de week, en wat je kunt verwachten qua kosten. Dus van de tennisvereniging, die zich net in Poort heeft gevestigd, tot tuinieren in het Labyrint – alles wat we konden vinden staat erin. Laat je inspireren en bewaar de gids om 'm dit jaar of volgend jaar steeds weer ter hand te nemen. Moe – maar voldaan – van al het bewegen en ontmoeten? Gun jezelf dan een leesmomentje, daar is deze PoortNieuws dan weer goed voor! Een fijne herfst!

Suzan Breedveld, uitgever ■



handige
bijlage!

EVENEMENTEN POORT 2022

OKTOBER

- 13 Open Dag MBO College Poort
- 14 Poorthuis: Kinder Bijbel Kook Club 9+ 16 u.
- 14 Culinaire Markt Dag, Voedselmuseum
- 15 Culinaire Markt Dag, Voedselmuseum
- 15 Beleef het strandevent, Stad & Natuur
- 16 Birthday Party Pier 39 bestaat 1 jaar!
- 17 Blacklight Zaalvoetbal De Schoor, TSC
- 17 Pompoentaart maken kids, Zuyder
- 19 Kinderactiviteiten De Schoor, De Ruimte
- 19 Youth Cup, De Schoor, Olympiahall
- 19 Vliegers maken, Stad & Natuur strand
- 19 Pompoen decoreren kids, Zuyder
- 19 Poorthuis: Herfst knutselmiddag 13.30 u.
- 20 Poorthuis: Kidsbios met patat
4+ 13.00 | 9+15.00 | 2+ 17.30
- 21 Inloop met Cyber 24, Klokhuis, De Schoor
- 21 De Schoor, Peuter/kleuterspelletjes, AH
- 21 Bever Excursie Wilgenbos, Flevo-landschap
- 21+22 Almere Vertelt, Vis à Vis
- 22 Beestjes zoeken en waterproefjes, S & N
- 23 Koffie met appeltaart gratis, Tiny Church
- 26 Poorthuis: Kledingbeurs 12-19 u.
- 27 Poorthuis: Kledingbeurs 9-15 u.
- 28 Poorthuis: Pannenkoeken inloop KBC 15 u.
- 28 Halloweenfeest, Meet Point
- 29 Jeugd Open Voetbal Middag SC Muiderberg
- 29 Demo Event, Team RC Braniac's, Atlantis
- 29 Halloweenfeest, Zuyder
- 30 Stilteloop & meditatie, Labyrint, 16 u.

NOVEMBER

- 05 Poorthuis: Kinder Bijbel Kook Club 4+ 16 u.
- 11 Sint Maarten Lampionnen optocht, 17 u.
- 11+12 Almere Vertelt, Vis à Vis
- 12 Open Dag MBO College Poort
- 12 Poorthuis: Kinder Bijbel Kook Club 9+ 16 u.
- 21 Pier 39: WK Nederland - Senegal
- 22 Informatieavond Aeres VMBO (bb/kb)
- 24 Informatieavond Aeres VMBO (gl/HGL)
- 25 Pier 39: WK Nederland - Ecuador
- 29 Pier 39: WK Nederland - Qatar
- 30 Informatiedag Arte College

DECEMBER

- 02 Poorthuis: Kinder Bijbel Kook Club 4+ 16 u.
- 09 Poorthuis: Kinder Bijbel Kook Club 9+ 16 u.
- 09+10 Almere Vertelt, Vis à Vis
- 15 Open Huis Aeres MBO Almere 19 u.

Evenementen vanaf december 2022
in Almere Poort mailen naar:
redactie@almerepoortnieuws.nl



Voedselmuseum 'n Wilde Keuze houdt Culinaire Marktdagen

Het Voedselmuseum 'n Wilde Keuze opende voor het tweede seizoen haar deuren in de voortuin van theatergezelschap Vis à Vis. Een pop-up tentoonstelling over de veelzijdigheid van ons voedselsysteem. Het is nog tot 15 oktober te bezoeken.

Wist je dat onder water tropisch fruit te vinden is? En truffel? En sperzieboon? Je proeft, ruikt en ervaart het in het waterhuis van het Voedselmuseum. Ontdek de verschillende smaken van zeewier, luis-ter naar de geluiden van planten, ontdek voedsel als medicijn, plant een zaadje en zie hoe schimmels en bacteriën onze grond verrijken.

Wat we eten en hoe we eten is constant in beweging. In het Voedselmuseum staan we stil bij de waarde die eten heeft voor jou en voor de wereld. Een gezamenlijke zoektocht naar hoe we de wereld kunnen voeden op een manier die evenveel teruggeeft aan de aarde als dat ze neemt.

Stichting 'n Wilde Keuze

Stichting 'n Wilde Keuze is in maart 2021 opgericht met als doel om, via de verbeelding, de complexe klimaat- en biodiversiteitscrisis, en sociale vraagstukken, tastbaar en grijpbaar te ma-

ken voor een breed publiek. Oprichtster Robin Vroom deed onderzoek naar het Nederlandse voedselsysteem en hoe zij de ontwikkelingen richting een duurzame, eerlijke, en gezonde voedseltransitie kon versterken.



Waarom een voedselmuseum?

Het Nederlandse voedsellandschap is aan verandering toe. Het verdienmodel dat na de Tweede Wereldoorlog werd ingezet, gedreven op de slogan 'nooit meer honger', loopt tegen zijn grenzen aan. Boereninkomens staan al jaren onder druk, landbouwpraktijken zijn niet duurzaam, we eten minder gezond dan we zouden moeten en we zijn niet voorbereid op de gevolgen van klimaatverandering.

Het goede nieuws is, dat de oplossingen voor een andere wereld niet alleen mogelijk zijn, maar dat de beginselen ervan al bestaan. Als we maar weten hoe en waar we moeten kijken. Om via deze positieve ontwikkelingen ons voedselsysteem te laten kantelen, hebben we nieuwe verhalen nodig, en die verhalen maken we samen.

Samenwerkingen

Het Voedselmuseum is een initiatief om kunstenaars, ontwerpers, landbouwproducenten, experts en studenten samen te brengen om samen de werelden die achter ons bord schuilgaan tentoon te stellen. Met tweedejaars Toegepaste Biologie studenten van het Aeres MBO Almere ontwikkelde 'n Wilde Keuze drie nieuwe prototypes voor het Voedselmuseum. Studenten doorliepen in acht weken een kunst-educatieprogramma.

Een jury heeft uiteindelijk één van de drie installaties tot winnaar gekozen. Het winnende ontwerp is: 'Wie ben ik?' – een toegankelijk spel over 20 vergeten aardappelsoorten, mooi in kaart gebracht. De makers willen ons laten zien dat onze huidige manier van landbouw niet vaststaat, maar door de jaren heen verandert.

Culinaire Marktdagen

Naast de fysieke tentoonstelling organiseerde het Voedselmuseum afgelopen zomer verdiepende marktdagen. Op speelse, theatrale en/of culinaire wijze werd kleur gegeven aan actuele mogelijkheden en discussies in de landbouw. Elke marktdag stond één Flevolands landbouwproduct centraal. In oktober komen we nog twee keer bij elkaar voor zo'n marktdag.

14 oktober

Op 14 oktober gaan we de wereld rond met lokale producten en volgen we het verhaal van ons bord. Ontdek de verschillende keukens die Almere rijk is, gemaakt van zoveel mogelijk ingrediënten van Flevolandse bodem. Samen met vier koks wordt er tijdens de avond gekookt en recepten verzameld. De avond wordt ontwikkeld in samenwerking met Suburbia.

15 oktober

Op 15 oktober bezoek je het Voedselmuseum en onderga je een bostherapie-sessie van theatermaker Sien Vanmaele. Zij schrijft, maakt en speelt haar eigen theatervoorstellingen vanuit persoonlijke ervaringen waarbij de kleine tragedies van het leven worden blootgelegd. Voor het Voedselmuseum neemt Sien je mee in een workshop ter voorbereiding op het einde van de wereld. Sien verbindt op een verrassende en geëngageerde wijze haar bezorgdheid over de toekomst van de wereld met een aanstekelijke energie om via ons voedsel anders naar de wereld te laten kijken. ■

Voor meer informatie en tickets:
www.wildekeuze.nl



Tegel Walk of Fame Almere 2021 voor #Allyblijftbinnen

De Walk of Fame Almere – een route van 48 tegels – vertelt het verhaal van Almere. Het is een cadeau van Rabobank Almere aan de gemeente ter gelegenheid van het 35-jarig jubileum. Op 10 september werd de winnaar van de 48e tegel bekend. #Allyblijftbinnen ontving de meeste stemmen!



Wethouder Maaike Veening onthulde de tegel met Kevin van Drumpt, Charlotte Schreuders, Martijn Groot, Stefano Hennevelt en Mitchell Geleijnse (niet op de foto)

In korte tijd had het collectief Almere met ludieke acties op zijn kop gezet. Van een boot vol met muziek tot het grootste online Koningsnachtfeest op het dak van het WTC. Maar wie zijn eigenlijk de personen achter de acties?

#Allyblijftbinnen is een vrijwillig initiatief van drie Almeerse ondernemingen, opgericht om hun stadsgenoten een hart onder de riem te steken tijdens de coronacrisis. Deze drie bedrijven zijn TSR AV, Allylife en Almere Rondvaarten.

Binnen dit initiatief werden diverse acties uitgevoerd om Almeerders een steuntje in de rug te geven, door wat gezelligheid en liefde bij mensen thuis te brengen toen iedereen zoveel mogelijk binnen bleef.

“Voor de verschillende acties hebben zich diverse partners aangemeld om onze initiatieven te steunen, hier zijn wij ontzettend dankbaar voor. Samen komen we veel verder en konden we iets doen voor de mensen in onze stad”.

Overigens waren niet alle activiteiten binnen, want in de zomer kwam #Allynaarbuiten, met een Amfitheater met een divers podiumprogramma voor jong en oud, in vier weken tijd neergezet!

Van stoppen is geen sprake, want afgelopen zomer was er #Allyblijftdrijven op het Weerwater bij de Floriade.

De tegel is te bewonderen op de Schutterstraat ter hoogte van boekhandel Stumpel. Er loopt een hele route van tegels door het centrum van Almere, die begint met de lancering van de naam Almere-Stad in 1974. Bijzonder feit is, dat de eigenaar van TSR AV, Martijn Groot, een Poortenaar is, en daarmee schreef Poort weer een stukje geschiedenis van Almere. Twee maal eerder stond Poort in de schijnwerpers. De tegel van 2015 is voor 25 jaar theatergezelschap Vis à Vis. En de opening van het Klokhuis siert de tegel van 2011. ■

www.walkoffamealmere.nl

12-jarige Dunyah uit Duin speelt hoofdrol in musical Charlie and the Chocolate Factory

De musical Charlie and the Chocolate Factory ging op zondag 11 september 2022 in première in De La Mar in Amsterdam en zal tot en met begin maart 2023 te zien zijn in de grote Nederlandse theaters. Dunyah uit Duin speelde zijn première als Charlie Bakker op zaterdag 24 september. Precies drie jaar nadat hij zijn debuut maakte als weesjongen Mickey in Annie de Musical.



Willy Wonka

De musical Charlie and the Chocolate Factory is een spectaculaire musical vol prachtige nummers, een oogstrelend decor en geestig herkenbare personages. In het wereldberoemde verhaal van Roald Dahl – verschenen in 1964 – is een grote rol weggelegd voor het mysterie rondom het personage Willy Wonka en zijn chocoladefabriek.

Na West End & en Broadway presenteert Stichting Theateralliantie deze meeslepende musical nu voor het eerst in Nederland, in de regie van Jasper Verheugd. Acteur Remko Vrijdag vertolkt de hoofdrol van Willy Wonka. Overige castleden zijn onder meer Debbie Korper,

Rein Hofman, Anne-Marie Jung, Eva van Gessel en Stijn Westenend.

Hedendaags

De kinderrollen worden door vijf groepjes van vijf kinderen gespeeld, die bij toerbeurt worden ingeroosterd. Van het boek kennen we Charlie Bakker, Caspar Slok, Joris Tevee, Violet Beauderest, en Veruca Peper. De karakters zijn erg leuk neergezet, met humor en links naar het hedendaagse.

Als Poortenaar ben ik natuurlijk nieuwsgierig hoe het Dunyah de afgelopen tijd is vergaan. In maart 2020 verscheen in PoortNieuws27 een prachtig dubbel-interview met Dunyah en zijn

buurmeisje Eden, die allebei in Annie de Musical speelden. Door de coronacrisis kwam de musicalwereld helemaal plat te liggen. Dunyah was toen zo'n veertien keer opgetreden als Mickey.

Verlangen

Dunyah is nog even enthousiast als altijd. "Eigenlijk gaat het heel goed. Vorig jaar ben ik gestart bij het tweetalig VWO-plus en daarnaast ging ik nog naar Theaterschool Almere. Daar wordt regelmatig gecast, en had ik mij spontaan opgegeven voor audities voor Matilda de Musical, zó graag wilde ik weer spelen! Ik werd geselecteerd en leerde ontzettend veel. De kinderrollen waren uitgebreid,





we studeerden wel 21 liedjes in". Nogmaals gooide corona roet in het eten, in januari dit jaar kreeg Dunyah te horen dat Matilda de Musical voorlopig was uitgesteld. Maar nog geen week later werd gevraagd naar jongens die auditie wilden doen voor Charlie and the Chocolate Factory.

Ontwikkeling

"Weer kwam ik door drie selectierondes heen en Charlie is echt een toffe rol. Als ik mijn spel van nu vergelijk met hoe ik drie jaar geleden was, zie ik dat ik mijn kwaliteiten heb ontwikkeld. Als negenjarige was ik echt een stuiterbal, het is nu makkelijker om met mij te werken. Voor

een hoofdrol als deze heb je de concentratie ook wel nodig!"

Eigenschappen

Ik herken veel karakter-eigenschappen van Charlie bij mezelf, zijn enthousiasme en volharding in wat hij wil. Ook ik ben gek op mijn opa en op chocolade! Sinds afgelopen zomervakantie heb ik er ook een adoptie-oma bij, Suvana, die zie je op de foto. We waren bij een vakantieboerderij in Groningen, toen ze spontaan zei: 'Ik wil jouw oma zijn!' Zulke mooie dingen komen dus op mijn pad.

Als stemacteur heb ik veel insprekwerk gedaan. Bijvoorbeeld de Nederlandse stem van de jongte Marty, de zebra van

Madagaskar. En die van Schroeder van Snoopy, en Gerald Giraffe van Peppa Pig".

Gouden ticket-actie Johnny Doodle

Het Nederlandse chocolademerkt Johnny Doodle ontwikkelde speciaal voor de musical een échte gouden ticket-actie waarbij de gelukkige vinders allerlei mooie prijzen kunnen winnen, waaronder een rondleiding door de chocoladefabriek van Johnny Doodle. De chocoladerepen in de smaken Milk Salted Peanut & Caramel en Milk Fudge & Brownie, waarin mogelijk een gouden ticket te vinden is, zijn verkrijgbaar bij Plus. ■

www.charliedemusical.nl



POORTNIEUWS VERLOOT EEN JOHNNY DOODLE CHOCOLADEPAKKET

Echte chocolade-fanaten hoeven niet te wachten tot ze een gouden wikkel vinden. Als Poortenaar maak je extra kans op een royaal chocoladepakket van Johnny Doodle. Wil jij dat? Stuur vóór 28 oktober een mail naar chocolate@almerepoortnieuws.nl En volg poortnieuws en johnnydoodlenl op instagram!





Op het Arte College maakten de 200 leerlingen uit alle derde klassen vmbo, havo en vwo gezamenlijk een Team-Artwork. Het is een reusachtig schilderij van een gitaar geworden met op de achtergrond een opengeslagen boek.

Kunstwerk brengt leerlingen Arte College samen

Positief en veilig leerklimaat

Op het vier meter lange kunstwerk heeft iedere leerling een zelfgekozen 'tattoo' aangebracht: een afbeelding die bij de eigen persoonlijkheid past. Daarmee geeft het eindresultaat een prachtig beeld van de diversiteit en de talenten van de leerlingen.

Het project maakte deel uit van drie

startdagen waarin de cultuurprofiel-school direct na de zomervakantie aandacht besteedde aan een positief en veilig leerklimaat. Afdelingsleider en organisator Patricia Rose: "Met de populariteit van het Arte College is ook het leerlingenaantal sterk gegroeid. Dat vraagt aandacht. Daarnaast merkten we dat veel leerlingen als gevolg van de co-

ronacrisis weer moeten wennen aan het samen een klas vormen, zeker als daar nieuwe leerlingen zijn bijgekomen. Door drie dagen schoolbreed activiteiten te ondernemen en tijd te besteden aan het elkaar leren kennen, zijn we het nieuwe schooljaar heel positief van start gegaan. Op het Arte College vinden we samenwerken een heel belangrijke vaardigheid. Dat straalt het kunstwerk ook uit".

Verbinding

Kunstenaar Dennie Boxem heeft in zijn carrière al met duizenden mensen Team-Artworks gemaakt. Hij heeft op Arte de negen klassen begeleid bij het maken. "Ik merk dat het mensen verbindt als ze samen iets creëren. Dat gebeurde ook op het Arte, de sfeer was ontzettend leuk. Ik verwacht dat het eindresultaat een blijvend gespreksonderwerp is, voor iedereen die eraan heeft meegewerkt of er in de school naar kijkt".

Het Team-Artwork komt te hangen tussen de muziekl lokalen en het leerplein Nederlands en is tijdens de open dagen door iedereen te bewonderen. ■

Informatiedag Arte College:
woensdag 30 november 2022

Open Dag Arte College:
woensdag 18 januari 2023
inschrijven via www.artecollege.nl



Esmee (14): "Het masker doet mij denken aan mensen die zich anders voordoen dan ze zijn. Niet iedereen is meteen te vertrouwen, en dat is wel iets om in je achterhoofd te houden. Ik probeer juist gewoon mezelf te zijn en geen masker op te zetten".



Isa (14): "Katten zijn leuk en lief en dat heb ik geprobeerd over te brengen. De opdracht was dat je iets moest tekenen wat bij je eigenschap past. Volgens mij heb ik het wel goed overgebracht. Die pizza is weer van een andere leerling".



Jairus (15): "Ik heb gekozen voor Pinokio met een sigaret, een stoute jongen. Hij staat symbool voor mensen die liegen, en die komen dus vaak in de problemen. Ik ben het tegenovergestelde, ik hou niet van liegen, en ook niet van mensen die liegen".



'Maak-Lab voor jong talent' van bouwplaats tot leslokaal

Leerlingen van basisschool De Droomspiegel kregen begin juni les op de bouwplaats. Bouwbedrijf Mateboer toverde de bouwplaats toen om tot een maaklaboratorium voor jong talent.

Vol enthousiasme werd er door de leerlingen gespijkerd, gemetseld en geschilderd. De bouwplaats aan de Henry Stanleystraat ligt naast de Droomspiegel. Mateboer bouwt daar, in opdracht van de Alliantie, woningen voor ouderen met dementie.

Het idee voor het maaklaboratorium ontstond toen de Alliantie, voordat de bouw startte, kennismakte op de basisschool. In elke klas kwam daarna een kletspot te staan. Leerlingen konden daar briefjes instoppen waarop stond wat ze wilden weten over de bouw. Die onderwerpen kwamen vervolgens weer aan bod tijdens hun bouwbezoek.

Aan de Henry Stanleystraat komen 35 woningen voor ouderen met dementie. Zorggroep Almere huurt de locatie. Wil je meer weten over dit project? Neem dan contact op met de Alliantie. ■

www.de-alliantie.nl



BSO Kinderpaleis Poort voor de 2e keer op rij kampioen!



An het eind van de zomer werd voor het tweede jaar het voetbaltoernooi gehouden bij voetbalclub FC Almere in Almere Haven. Bij dit voetbaltoernooi strijden alle BSO's van Almere tegen elkaar voor de wisselbeker.

Om half elf stond het team van de BSO van Kinderpaleis Poort klaar bij FC Almere. We kregen een grote tas met snacks, muntjes voor limonade en een programmaboekje. Na een spannende eerste wedstrijd, die we gelijkspel hadden gespeeld, ging ons team als een speer! De tweede wedstrijd speelden wij 10-0 en de derde wedstrijd 14-0. Na een spannende halve finale, met een score van 2-0 gewonnen, was daar dan eindelijk de finale! We hebben met een score van 2-1 de winst weten te behalen!

Niet alleen werden wij winnaar van het voetbaltoernooi 2022, maar dit voor de tweede keer op rij! De wisselbeker wordt weer een jaar bewaard bij Kinderpaleis Poort, volgend jaar brengen wij hem mee naar het voetbaltoernooi 2023. En dan zullen wij natuurlijk weer ons uiterste best doen! ■

Feestelijke opening nieuwbouw basisschool en kindcentrum De Zeeraket in Muiderduin



Kim Hersi, locatiemanager van KinderCentrumAlmere en Mayke van den Berg, directrice van basisschool De Zeeraket, zingen met alle leerlingen het schoollied

Op vrijdag 24 juni was de feestelijke opening van de nieuwbouw van basisschool en kindcentrum De Zeeraket. Dit voorjaar zijn de prachtige gebouwen, die tussen de bomen staan, in gebruik genomen, dus het was hoogste tijd voor een feest.

Op 29 augustus 2016 startte basisschool De Zeeraket in het gebouw aan de Monacostraat met vijf leerlingen. Nu, zes jaar later, telt de school 355 leerlingen. Directrice Mayke van den Berg: "We hebben nu twee klassen van bijna elke groep, waarbij de kleuterbouw vier klassen met groep 1 en 2 gezamenlijk heeft. Dus zestien klassen in totaal. Daarmee is het gebouw gevuld en verder willen we ook niet groeien. We willen de kwaliteit waarborgen, of we nu met 5 of 355 leerlingen zijn, we staan ergens voor!"

Op een woensdag in april zijn de leerlingen in een lange sliert van het tijdelijke gebouw naar het nieuwe gelopen, met trommels en liedjes. Langs de route stonden hun families te zwaaien. De maandag daarop zijn ze gestart met een taartenbakwedstrijd.

Fruitbomen

Voor het officiële openingsmoment op 24 juni kwamen alle leerlingen buiten staan, rondom het veld, waar het gras op dat moment nog ingezaaid moest wor-

den. Gezamenlijk zongen zij het schoollied. Vervolgens werden een kersenboom en een perenboom geplant. Mayke licht toe: "In de winter zal de rest van de schoolmoestuin worden aangelegd. Twee

volwassen appelbomen zullen de synergie uitbeelden van de samenwerking tussen de school en het kindcentrum. Immers, appelbomen hebben elkaar nodig, ze bestuiven elkaar. Echter is de zomer niet de juiste tijd om grote fruitbomen aan te planten, dus vandaar dat we voor nu de peer en de kers hebben geplant".

Na het officiële gedeelte in de middag, was er 's avonds een zomerfeest voor de kinderen en hun ouders. Ook ontvingen alle kinderen een leuke frisbee ter herinnering.

Omgeving

De gebouwen van de basisschool, het kindcentrum en de sportzaal vormen samen een fraaie compositie, opgaand in de



Susanne Olivier, bestuurslid ASG, en Leo van Belzen, directeur KCA, planten bomen

Pygmalion Poort Kunst & Cultuur

OP ZOEK NAAR EEN RUIMTE?

Je kunt bij ons terecht voor:

- ATELIERRUIMTE
- WORKSHOPRUIMTE
- VERGADERRUIMTE
- EXPOSITIES
- KLEINSCHALIGE OPTREDENS
- CREATIEVE BSO 'DE BLOEIBOEI'
- KINDERFEESTJES

Vraag naar de mogelijkheden en mail naar: contact@pygmalion-poort.nl

Pygmalionstraat 5, Almere Poort

ONTDEK ONS CULTURELE CENTRUM!

YOGA & LIFESTYLE

MUZIEK & DANS

ART & FASHION

BEELDENDE KUNST

PYGMALION-POORT.NL



Het vele gebruik van glas geeft het interieur licht en transparantie

omgeving. Bij de duurzame bouw is veel gebruik gemaakt van natuurlijke materialen, passend bij de bosrijke strandomgeving. Mayke: “Daarnaast zijn het ‘frisse’ gebouwen. Dit betekent een laag energiegebruik en een gezond binnenmilieu voor wat betreft luchtkwaliteit, temperatuur, comfort, licht en geluid. Wij hebben het effect tijdens de afgelopen warme periode zeker opgemerkt!”

Leiderschap

Op de Zeeraket wordt gewerkt met de pedagogische lijn op basis van het gedachtegoed van Stephen Covey. De 7 gewoonten van effectief leiderschap. Deze lijn ontwikkelt persoonlijk leiderschap bij kinderen. Mayke: “Het gaat hier om leidinggeven aan jezelf, inzicht in jezelf en je relatie met de ander. Om zicht krijgen op je eigen aandeel en je verantwoordelijkheid in allerlei situaties.

Voor ons als team van De Zeeraket een prachtige concrete manier om mede inhoud te geven aan ons motto ‘uitdagerend onderwijs met oog voor persoonlijk leiderschap’. Wij geloven dat een combinatie van kennis, vaardigheden en *life skills* de manier is waarop onze kinderen zich in een uitdagende en dynamische maatschappij staande kunnen houden en succesvol kunnen zijn”.

Samenwerking

Basisschool De Zeeraket heeft een nauwe samenwerking met het gelijknamige kindcentrum. Mayke: “Dat vind je terug in de werkwijze van beide, zoals de gezamenlijke opening en sluiting van themaweken. Daarnaast handelt ook het kindcentrum volgens het gedachtegoed van Stephen Covey. De peuters van drie jaar worden steeds meer betrokken bij de kleuterklassen van de school, waardoor de overgang naar school heel geleidelijk plaatsvindt”.

Poortenaar illustreerde boek ‘Vlieg mee de natuur in’

Speciaal bij het thema ‘Gi-ga-groen’ van de Kinderboekenweek illustreerde Poortenaar Rob Meulemans het boek: ‘Vlieg mee de natuur in’.



Rob is al een aantal jaren met pensioen en sindsdien doet hij wat hij altijd al wilde doen: kinderboeken illustreren. Eerder tekende én schreef hij ‘Als ik droom’ en het grappige boek ‘Er zit een olifant in de boom’. Alle titels zijn verschenen bij uitgever Buddy Books in Almere Haven.

‘Vlieg mee de natuur in’ gaat over lieveheersbeestje Spik dat graag wil weten wat natuur is. Samen met vader Stip vliegt hij langs een beer die honing steelt, een koe die poept, nijlpaarden in bad en

andere dieren. Ze nemen een kijkje onder water en verdwalen in een mollenhol. De illustraties zijn grappig getekend en dus aansprekend voor kinderen in groep 1 en 2. Rob, zelf opa, is super trots op het eindresultaat.

De tekst op rijm is geschreven door Irma Moekestorm. Bij het boek schreef zij een gedicht voor in de klas. ■

‘Vlieg mee de natuur’ is verkrijgbaar in iedere boekwinkel en bij de uitgever.



MBO College Poort start Eventbureau



MBO College Poort start een eigen eventbureau: Poort of Events. Marlon van der Kust is de trotse eventmanager van het nieuwe eventbureau. "Studenten gaan van A tot Z events produceren. Van concepting, decoratie en catering tot aan de techniek, logistiek en het programma".



Toffe concepten

Poort of Events richt zich op de organisatie van events in Flevoland. "Dit kunnen allerlei typen events zijn", vertelt Van der Kust. "Van een afscheidsfeestje, de organisatie van een buurtfeest, sportdag op een school tot het meehelpen met

de organisatie van een festival of het opzetten van een activatie voor een tof merk. We zetten dan echt een totaalconcept neer.

We starten samen met de opdrachtgever met een intensieve brainstorm en dagen onszelf uit om vooral *out of the*

box te denken. Uit zo'n sessie komen de wildste ideeën. En dan is het de kunst om daar een realistisch project van te maken. Daarna gaan we aan de slag met de uitvoering en organisatie. Ik kijk hier samen met de studenten enorm naar uit".

Begeleiding door professionals

Van der Kust heeft zelf 30 jaar ervaring met het organiseren van events. "Ik vind het heerlijk om te werken met jonge mensen en mijn ervaring over te brengen. Dit doen we samen met docenten en professionals uit de wereld van events. Zo krijgen studenten een zo breed mogelijk beeld van de evenementenbranche en doen ontzettend veel ervaring op.

In eerste instantie gaan studenten van de opleiding Evenementenorganisatie bij het nieuwe eventbureau aan de slag. In de toekomst is het de bedoeling dat ook studenten van bijvoorbeeld de opleiding Marketing & Communication Specialist, Media & Vormgeving en Business Administration & Control Specialist stage bij ons kunnen lopen. Zodat we kunnen uitgroeien tot een volwaardig eventbureau".

Meer weten?

Wil je een event organiseren? En ben je nieuwsgierig geworden hoe wij je kunnen helpen? Stuur een e-mail naar info@poortofevents.nl.

Op MBO College Poort in Almere Poort vind je ondernemende, creatieve en sportieve studenten met de ambitie om de wereld te veroveren. Je kunt kiezen uit opleidingen in de richting:

- Creative Business
- Leisure & Hospitality
- Retail & Entrepreneurship
- Legal & HRM
- Finance & Control
- Sport & Bewegen

TRY OUT



OPEN DAG ZA 12 NOV

10.00 – 14.00 UUR

SCHRIJF JE IN: MBOCOLLEGEPOORT.NL




NAAST NS-STATION ALMERE POORT

Hoe maak je een straat in je buurt veiliger? Hoe betrek je de hele buurt bij de programmering van een nieuw cultuurhuis? Urban Innovation studenten van hogeschool Windesheim gaan zich de komende jaren buigen over dit soort vragen. Ze werken daarbij in zogenaamde fieldlabs midden in de wijken, ook in Poort. En iedereen kan meedoen, misschien is dat ook iets voor jou?

Windesheim in de wijk



Wat gebeurt er in een fieldlab?

Een fieldlab is een plek in de wijk waar bewoners, maatschappelijke organisaties, ondernemers en professionals die in de wijk werken samen komen met studenten en (docent)onderzoekers. De professionals zijn bijvoorbeeld jongerenwerkers, zorgmedewerkers en politieagenten. Iedereen kan vragen of problemen inbrengen en zijn of haar kennis en visie delen. De Windesheim studenten denken mee en werken aan mogelijke oplossingen.

Urban Innovation docent Guido Winkels begeleidde vorig jaar ook al studenten: "In fieldlabs werken de studenten eigenlijk middenin het onderwerp dat ze bestuderen: de stedelijke omgeving. Zo leeft het thema veel meer. Studenten spreken bewoners en organisaties uit de wijk. De gezamenlijk bedachte oplossingen en suggesties kunnen direct in de wijk worden opgepakt en getest".

De stad Almere

Almere is een nieuwe stad die snel groeit. In zo'n omgeving spelen veel vraagstukken. Hoe kan de woon- en leefomgeving

van mensen verbeterd worden? Hoe voorkomen we een verdere tweedeling in de maatschappij? En zo zijn er nog tal van problemen met een economische, sociale en ecologische component. Stuk voor stuk ingewikkelde vragen die je niet alleen met eigen kennis en ervaring op kunt lossen. Daarvoor zijn verschillende invalshoeken en ervaringen nodig. Daarom brengt het Urban Innovation programma van Windesheim mensen in de fieldlabs bij elkaar.

Urban Innovation

Urban Innovation betekent letterlijk stedelijke innovatie. Het is de naam van

het nieuwste lectoraat van hogeschool Windesheim in Almere. In een lectoraat werken onderzoekers en studenten samen aan praktijkgericht onderzoek. Het lectoraat Urban Innovation richt zich op een inclusieve en duurzame stadsontwikkeling. Het doel is om de economische, sociale en ecologische verbanden tussen alle betrokkenen in de stad – zoals bewoners, bestuurders, ondernemers en maatschappelijke organisaties – te versterken. De wensen en behoeften van de bewoners zijn daarbij altijd het startpunt.

Naast onderzoek verzorgt het lectoraat Urban Innovation ook onderwijs en zoekt het samenwerking met het (werk)veld en bewoners. Er is onder meer een minor opgezet, waarin studenten in een half jaar leren hoe ze vanuit hun eigen expertise samen met anderen – studenten van andere opleidingen, professionals van verschillende organisaties, ondernemers, bewoners en andere betrokkenen – kunnen werken aan complexe stedelijke vraagstukken. De minorstudenten van vorig jaar onderzochten bijvoorbeeld verbeterkansen voor de verkeerssituatie bij de Europalaan in Poort en de mogelijkheid om in Poort een multifunctionele sportaccommodatie te realiseren.

Help je mee?

Heb je zelf een vraagstuk dat je in wilt brengen en samen met anderen wilt aanpakken? Of wil je een bijdrage leveren aan de leefbaarheid van je wijk door mee te denken en mee te doen? Zie je een kans voor je onderneming of de organisatie waar je voor werkt?

Loopt gerust eens binnen! Als de beachflag buiten staat zijn we er. We willen heel graag met je samenwerken en samen bouwen aan een goede toekomst van Almere!

Onze werk- en ontmoetingsplek in het fieldlab Almere Poort:

- Locatie: Sterrenschool De Ruimte, Nimfenplein 1
- Tijd: dinsdag t/m vrijdag van 9:30 tot 15:30 uur.
We zijn aanwezig als de beachflag buiten staat.
- Je kunt altijd binnenlopen, een afspraak is niet nodig!
- Meer informatie? Mail onze projectondersteuners Natasja en Karel via: urbaninnovation@windesheim.nl



De voetbalvereniging SC Muiderberg is opgericht in 1928 en toegankelijk voor iedereen. Op dit moment komt ruim een kwart van de 375 clubleden uit Almere. Behalve de korte afstand en uitstekende bereikbaarheid is de gemoedelijke sfeer op de club doorslaggevend voor deze zeer welkome Almeerse leden.



Zandhazen Toernooi, juni 2022 – Team JO9-2

Gratis open voetbalmiddag jeugd zaterdag 29 oktober 14-17 uur

Om aanstaande voetballertjes bekend te maken met de club en het voetballen organiseert SC Muiderberg op zaterdag 29 oktober een open voetbalmiddag voor kinderen in de leeftijd van 4 tot 16 jaar.

Tijdens de voetbalmiddag kunnen de kinderen kennis maken met de club en uiteraard voetballen, maar daarnaast worden een mooi springkussen en andere activiteiten georganiseerd.

Relaxte sfeer

Wouter de Vries, vader van Naud (8) en Loek (6) uit Duin: “Op zoek naar een

voetbalclub, viel SC Muiderberg meteen op. De kleine opzet, gezellige sfeer en de mooie ligging aan de dijk bij Muiderberg gaven ons direct een goed gevoel. Leuk is ook dat er steeds meer kinderen vanuit Almere Poort de keuze maken voor SC Muiderberg. Al heeft zo'n kleine club altijd behoefte aan meer nieuwe instroom, dus hopelijk starten er dit seizoen weer nieuwe voetballertjes!”

Meer dan voetballen alleen

Naast de trainingen op maandag en dinsdag voor de jeugd – en voor de mini's

van 4 tot 7 jaar op woensdag – organiseert SC Muiderberg een keepertraining door gekwalificeerde trainers. Behalve regulier voetbal is ook het jaarlijkse ‘Zandhazen Toernooi’ al vele jaren een begrip in Muiderberg en omgeving. Verder is het erg leuk om de andere ouders te spreken tijdens de wedstrijden of tijdens een van de jaarlijkse barbecues.

Doe (gratis) mee

Voor alle kinderen die met voetballen willen starten, of al wat meer ervaring hebben, is het mogelijk om vier (gratis) proeflessen mee te doen. Op deze manier kunnen kinderen uit Poort zelf ervaren hoe dit bevalt. Met de relatief lage contributie voor jonge leden hopen we als club nieuwe leden welkom te heten. ■

scmuiderberg.nl

PERSONEEL GEZOCHT
Heb je horeca ervaring,
laat dan je CV achter bij
Cafetaria De Heerlijkheid!



Jouw eetgelegenheid in Almere Poort waar je gezellig en betaalbaar een hapje kunt eten. Veel huisgemaakte producten, royale menu's en belegde broodjes, verse patat en een uitgebreid assortiment snacks. Of een kopje fairtrade koffie met een stuk appeltaart. Geniet van de tijd... Tot ziens bij De Heerlijkheid!



Europalaan 800-802 | 1363 BM Almere Poort | 036-841 73 09 | www.cafetaria-deheerlijkheid.nl

Kom meedoen op BSO Het Vlaggenschip en Het Droomschip!

Binnen GO! kinderopvang hechten wij grote waarde aan veiligheid en stabiliteit. Daarnaast willen we er samen met de kinderen natuurlijk een leuke tijd van maken. Of het nu een middag is na school, een studiedag of een week vakantie, we maken er iets leuks van!



Wensen van de kinderen

Omdat we de mening van de kinderen heel belangrijk vinden, hebben we hen onlangs bevraagd. Wat zouden jullie nu graag willen doen of terugzien op de BSO? Wat is voor jullie belangrijk? Onze eerste gedachte was dat de kinderen activiteiten en materialen zouden noemen die niet reëel zijn, maar het tegendeel is waar! Er werden voorbeelden genoemd als sportclinics en danslessen volgen, maar ook 'gewoon' met de BSO-bus erop uit.

Ouderparticipatie-activiteit

Nou en dat gaan we dus gewoon regelen! Vanaf oktober gaan we een kinderkook-café organiseren op de BSO, we gaan danslessen aanbieden, we gaan uitjes

doen met de BSO-bus en dat alles met onze eigen enthousiaste medewerkers. Om het allemaal nog net even iets leuker te maken en voor ouders, sluiten we iedere periode af met een ouderparticipatie-activiteit. Dit kan zijn dat de ouders in ons zelf ingerichte 'grand café' een hapje en drankje kunnen nuttigen dat door hun eigen kind is bereid. Maar dit kan ook zijn dat we een wedstrijdje gaan doen, ouders versus de kinderen.

Kom eens kijken

Zitten je vriendjes of vriendinnetjes al op de BSO en wil je een keertje mee om te kijken of je het leuk vindt? Informeer gerust naar de mogelijkheden bij L.silvius@go-kinderopvang.nl Tot snel!

Wil je meer weten of je kind aanmelden?

Kijk dan op de website:
www.go-kinderopvang.nl/locaties/het-vlaggenschip

Het Vlaggenschip

David Livingstonestraat 121

Het Droomschip

Marco Poloroute 60

Almere Poort
036 - 202 23 18





Werken aan de ademhaling



Wist je dat je wel 20.000 keer per dag in en uit ademt? Ongeïnfeliek he? De adem is zoiets magisch. We worden geboren en ademen in, we verlaten het leven en ademen uit. We kunnen een aantal dagen zonder eten en drinken maar zonder adem leven is gewoonweg onmogelijk. Adem is de essentie van ons bestaan. Je kunt je adem maar heel even inhouden, alhoewel sommige getrainden dit langer kunnen – maximaal tien minuten. *Don't try this at home!*

Je ademhaling reageert ook heel snel op je emoties. Herken je dat als je boos bent of verdrietig of bang dat je kort en snel ademt en wat hoger in de borst? Per direct is er een reactie in je ademhaling te merken. Nog een leuk voorbeeld dat ik vaak meegeef aan studenten, als je midden op de weg staat en er komt een auto aan, adem je direct in. Inademen is verbonden met je actieve zenuwstelsel, terwijl uitademen verbonden is met je rustige zenuwstelsel. Interessant hè? Denk daar maar eens over na... hoe vaak zitten wij in dit actieve zenuwstelsel?

Als je adem haalt, worden je neus, mond, keel, luchtpijp, longen en middenrif gebruikt. Ook je schouders, nek en sleutelbeen helpen mee. Je luchtpijp vormt de verbinding tussen de keel en de longen. Stel je voor dat het vast zit bij je nek en schouders, dan kan het dus zijn dat dit invloed heeft op je adem en dus ook op bovenstaande lichaamsonderdelen.

Kortom, invloed op je ademhaling;

- geestelijk, stress (emoties, gedachtes)
- lichamelijk, interne storingen of aandoeningen binnen het zenuwstelsel, de hersenen, de spieren, de ruggesgraat, de longen of het hart.

Adem is voor mij de connectie tussen je lichaam en je geest. Door middel van yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen kun je dit ervaren. Vaak zit er ook onbewuste pijn, blokkades, opgeslagen in het lijf. Met bepaalde ademhalingstechnieken kan dit zelfs naar boven komen. Ik heb ooit zelf een ervaring gehad tijdens *transformationa breathing*. Dit was heel intens en therapeutisch. Uiteindelijk kan het werken aan de ademhaling de kwaliteit van ons leven verhogen.

Amanda de Bruin, Zen Company ■

www.zencompany.nl

“Het programma van hart for her is leuk, goed en gezond”



Marjon behaalde afgelopen zomer de 500 workouts bij hart for her Almere

Deelnemer Marjon: “Ik heb aan hart for her te danken dat ik in Almere Poort met plezier fit kan blijven ondanks drukke periodes en internationaal werk. Ik word energiek van het sporten in de ochtend, het geeft mij een ritme”.

500 workouts

Toen Marjon op een zomerse dag in augustus haar gebruikelijke training wilde gaan doen bij hart for her, wachtte haar bij binnenkomst een verrassing. Niet alleen het scherm feliciteerde haar met het behalen van 500 workouts, maar ook eigenaresse Annelies wachtte haar op met een prachtige bos roze bloemen. “Welverdiend”, zegt Annelies, “Het getuigt van doorzettingsvermogen om te blijven komen trainen, ondanks onregelmatige werktijden en allerlei andere factoren die je aandacht vragen”. Marjon: “Ik heb aan jullie te danken dat ik hier met plezier fit kan blijven ondanks drukke periodes en internationaal werk!”

Heerlijk 's ochtends sporten

Tien jaar geleden kwam Marjon in het Homeruskwartier te wonen, met het idee dichtbij Schiphol te zijn. Door haar internationale baan als ‘healthcare consultant’ was zij vaak op reis, waardoor zij niet op vaste dagen bij een vereniging kon sporten. Een jaar of vijf geleden ont-

dekte ze hart for her. “Bij hart for her kon ik de ene week vaker sporten dan de andere. Inmiddels heb ik een baan waarbij ik vanwege het tijdsverschil vaak in de middag online meetings heb, met de Verenigde Staten. Dan kan ik 's ochtends heerlijk sporten. Tussen twee banen in kwam ik gerust vijf dagen per week sporten. Ik word er energiek van, het geeft mij een ritme. Ik rol om kwart over acht mijn bed uit, poets mijn tanden en dan ben ik om half negen hier”.

Genoeg uitdaging

Marjon legt de lat hoog voor zichzelf. “Ik train graag hard en zwaar, en dat kan hier. Ik zet de apparaten op een zwaardere stand, en doe grondoefeningen op de mat. Ik wilde leren opdrukken om meer kracht in mijn armen te krijgen, en begon met twee keer opdrukken, inmiddels haal ik met gemak twintig keer. Annelies en Angela bieden mij genoeg uitdaging. Soms is er de oefening van de week, of een leuke challenge. Ook toen ik last had van een tennis-elleboog, gaven zij



advies voor oefeningen die ik kon doen zonder die arm teveel te belasten. In het verleden had ik ook weleens last van mijn onderrug, maar sinds ik ben gaan sporten niet meer. Ook voor voedingsadvies kan ik bij hen terecht.

Een band met elkaar

Met dames die ook vroeg in de ochtend hier sporten, heb ik inmiddels een band opgebouwd. We hebben een koffieclubje en kijken naar elkaar om. Bij een blijde of verdrietige gebeurtenis brengen we kaarten en attenties. En tijdens de lockdown ging ik af en toe wandelen met een oudere dame die haar huis niet uitkwam. Nu is ze gelukkig weer van de partij!

Ik vind het heel belangrijk om in beweging te blijven. Ik ben ook erg van de cijfertjes. Je ziet echt de curves omhoog en omlaag, tijdens de feestdagen gaat het gewicht wat omhoog, en voor de zomervakantie moeten we ons weer in bikini kunnen vertonen. Dat is de natuur, haha”.

Luisteren naar mijn lichaam

Joka kwam via een artikel in PoortNieuws terecht bij hart for her. “Ik woon sinds twee jaar in Poort, na vijftien jaar op Saba te hebben gewoond. Op Saba was ik werkzaam als huisarts, ik nam ontslag met het idee een tussenjaar vrij te nemen om eerst te settelen in Almere Poort. In de winter van 2020/2021 kreeg ik corona. Het leek mee te vallen. Ik ben vrij nuchter, dus ik dacht: ‘Een zware griep, ik ga gewoon uitzieken en op-



Joka doet inmiddels weer lachend haar rondes bij hart for her Almere

Deelnemer Joka: “hart for her is een mooi concept, alle dames hebben hier veel aan. De begeleiders, Annelies en Angela, zijn echt tof. Het sociale aspect is ook belangrijk. Ik maak nu deel uit van een mooie groep vrouwen. Dit gun ik iedereen!”

knappen’. Maar in plaats van dat ik beter werd, kreeg ik vage klachten, terwijl ik normaal nooit ziek ben. Ik ging mezelf pushen om te trainen. Vorige zomer was ik na de vakantie totaal uitgeput. Ik dacht: ‘Dit is het dus niet’, en ben mij gaan verdiepen in Post-Covid-klachten. Er is weinig over bekend, maar mij werd duidelijk dat ik het rustig aan moest doen en goed moest luisteren naar mijn lichaam. Ik was al kapot van de normale

huishoudelijke taken. Sociale contacten kwamen op een laag pitje te staan.

Ik gun dit iedereen

In PoortNieuws had ik gelezen over het speciale ‘Fit na Corona’ programma bij hart for her. Ik dacht: ‘Bij de fysio ben ik patiënt, bij hart for her ben ik deelnemer’. En de keus was snel gemaakt. In februari dit jaar maakte ik mijn eerste rondje bij hart for her. Nu maak ik twee keer per week in 30 minuten twee rondjes, en daarna loop ik ook nog naar huis.

Ik ben nog niet op het niveau waar ik was, maar ik heb zeker vooruitgang geboekt. Sinds een paar maanden ga ik weer af en toe naar vrienden, of naar de bioscoop. En ik durf eraan te denken om over een tijdje weer een dag in de week te gaan werken. Het programma van hart for her is leuk, goed en gezond. Ik gun dit iedereen!

Elke dag dankbaar

In mijn rol van huisarts zag ik natuurlijk regelmatig patiënten met vage klachten. Deze zou ik nu beter begrijpen en advies kunnen geven, door wat ik zelf heb ervaren. De les die ik heb geleerd is om te genieten van wat je hebt. Ik ben elke dag dankbaar. De groei moet uit jezelf komen”.

**Fit in
30 minuten,
wanneer het
jou uitkomt**

- Trainen op eigen niveau
- Kleinschalig en women-only
- Persoonlijke coaching
- Pijnvrij bewegen
- Wetenschappelijk bewezen



www.hartforher.nl
Freyjaplantsoen 1, Almere Poort
06-538 394 51

**hart.
for her**
women only workout



Nieuw in Poort: Martijntje Goudsmit geeft tai chi lessen op het Almeerderstrand

Sinds vijftien jaar geeft Martijntje lessen tai chi en qigong. “De eerste les tai chi was voor mij een openbaring. Door zo bewust en harmonieus te bewegen werd ik weer één met mijn lichaam. Het gaf me energie en ik voelde me blijer en gezonder. Ik ben er dus nooit meer mee opgehouden”.

Blijer en gezonder

Sterker nog, uiteindelijk is Martijntje zelf tai-chileraar geworden. “Na het afronden van de studie Wijsbegeerte aan de Universiteit van Amsterdam in 1994, ben ik gaan werken als tekstredacteur voor een uitgever van onder andere tai-chi-boeken. Door die boeken werd ik nieuwsgierig naar deze filosofische en martiale beweegkunst.

Ik voltooide de vijfjarige docentenopleiding van T'ai Chi Tao Qi Hai in Naarden. In 2011 ben ik gecertificeerd door grootmeester Paul Lam als docent tai chi voor mensen met reumatische klachten en osteoporose.

Ontdekkingsreis

Mijn ontdekkingsreis door de wereld van tai chi bracht mij uiteindelijk naar Zuid-China waar ik een half jaar trainde aan de Long Tou Shan school van mijn lerares Mei Luo Juan. Inmiddels doceer ik

nu alweer vijftien jaar tai chi en qigong. Niet alleen in Nederland, maar soms ook in China, op verzoek van meester Mei.

In China zie je overal mensen in het park tai chi beoefenen. Tai chi is ongeveer 700 jaar oud. De woorden tai chi betekenen zoiets als: het ultieme, het al. Volgens de taoïstische filosofie wordt alles beheerst door een spel van tegengestelde krachten, yin en yang. Als je tai chi oefent, of ‘speelt’ zoals de Chinezen zeggen, breng je dit tot uitdrukking. In alle bewegingen zijn yin en yang steeds aanwezig als tegengestelde krachten, zoals in duwen en trekken, omhoog en omlaag bewegen. Ze vloeien in elkaar over. Als de een toeneemt, neemt de ander af, waardoor het geheel steeds in evenwicht is.

Almeerderstrand

In 2019 ben ik gevestigd in Almere en ik geef nu dagelijks les in Noorderplassen. De meeste lessen zijn buiten, in een



park vlakbij mijn huis, waar we bij regen onder de carport kunnen trainen. Alleen op maandag zijn de lessen in de ochtend bij buurtcentrum De Draaikolk in Waterwijk en in de avond in de Cultuurdome in Almere Buiten. Sinds half september geef ik op donderdagochtend les op het Almeerderstrand. Bij regen kunnen de lessen doorgaan onder de luifel van Poortdok, en bij storm zullen we uitwijken naar de Duinhal.



Rose
PEDICURE PRAKTIJK

Behandelingen:

- Pedicure / manicure
- Schoonheidsbehandeling
- Diabetische voeten
- Reumatische voeten

Maak nu een afspraak:
06 23 85 28 59



Poseidonsingel 38 • 1363 TR Almere Poort



Natuurfilosofie

Ik doceer verschillende vormen van tai chi. De lessen op de donderdagochtend op het Almeerderstrand zijn uit de Tai Chi Tao. Bewegen als water, staan als een boom. De ontspannende, rustige en makkelijk te volgen oefeningen in deze lessen verbeteren je evenwicht en spierkracht. Het is ook een vorm van meditatie: je beweegt met aandacht en focus. Je ademhaling wordt dieper en rustiger, waardoor je bloeddruk daalt en je meer energie krijgt.

Er is een groot verschil tussen het martiale Tai Chi Chuan en de natuurlijke, symmetrische vijf-elementenoefeningen uit de Tai Chi Tao, met namen als De Harmonie of De Vijf Juwelen. Je leert goed naar je lijf luisteren en beweegt binnen je bereik. Tai Chi Tao wordt wereldwijd door revalidatieartsen aangeraden. Wat mij vooral aanspreekt, is de manier waarop de taoïstische natuurfilosofie tot expressie komt in de bewegingen.

Vlucht vogels

Mensen die gezamenlijk tai chi beoefenen, bewegen als een vlucht vogels. Ieder volgt zijn eigen, unieke pad, maar toch vorm je samen een harmonisch geheel. Er ontstaat een ontspannen, blij gevoel van verbondenheid.

Tai chi is niet zweverig, het is een martiale beweegkunst die balans, coördinatie en concentratie vereist. Omdat de bewegingen vloeiend en langzaam worden uitgevoerd, is er geen risico op blessures. Zie ik je donderdag op het strand?" ■

Tai Chi Tao Almeerderstrand

waar: ter hoogte van Poortdok

wanneer: elke donderdagochtend van 9:30 tot 10:30 uur

kosten: € 75 voor 10 lessen, proefles gratis (graag opgeven)

bij regen: schuilen wij onder de luifel van Poortdok, bij noodweer kijken we uit naar de Duinhal

nodig: gemakkelijke kleding in laagjes en schoenen met platte en soepele zolen (of blote voeten)

info en opgeven:

Martijntje Goudsmit 06-153 736 82

e-mail: taichiplus.nl@gmail.com

website: taichiplus.nl

Strandrestaurant Poortdok blijft deze winter geopend

Goed nieuws! Het strandrestaurant op het Almeerderstrand zal de gehele winter open blijven op vrijdag, zaterdag en zondag van 12 tot 21 uur. Bekend om het prachtige uitzicht over het IJmeer, maar ook binnen bij de kachel is het sfeervol genieten.

Parkeren gratis

Met goed weer geniet je van de zon op het grote terras, en bij slecht weer zit je lekker warm binnen. Hier is parkeren nog gratis en kom je echt tot rust. Je kunt hier terecht voor lunch, diner, koffie, warme soep of een borrel. De kaart biedt voor ieder wat wils. De keuken is gespecialiseerd in barbecuegerechten, zoals entrecote, kipsaté en de befaamde burger deluxe, en van veel gerechten is ook een vegan variant te bestellen. Met een vispotje, pasta pesto, curry madras, tom kha kai, quinoa salade en falafel kunnen je smaakpapillen zo'n beetje de hele wereld rond.

Bij de kachel

Eigenaren Joost Berkhout en Danny van Beijeren hebben het restaurant winter-

klaar gemaakt en verheugen zich op knusse herfst- en winterdagen. "Te vaak kregen we te horen dat mensen het jammer vonden dat we in de winter dicht waren. En dat vonden we zelf eigenlijk ook. Want wat is er nu fijner dan na een fietstochtje of een strandwandeling gezellig neer te strijken en je op te warmen bij de kachel met een lekkere kom soep of een warme drank. Wij staan voor je klaar!"

Kom aanwaaien

Voor groepen is Poortdok uiteraard te reserveren – Poortdok is ook een officiële trouwlocatie, menigeen is hier al met de voetjes in het zand getrouwd – maar in weekenden kun je als particuliere gast gewoon aan komen waaien. Laat je verrassen door het gezellige interieur en de mooie gerechten op de kaart. ■



IJmeerdijk 1a, 1309 BA Almere Poort | www.poortdok.nl | 036-536 99 59



Al jaren is United Dance Almere (UDA) een gevestigde waarde in Poort, en ook van ver buiten dit stadsdeel komen leden de lessen aan deze professionele dansschool volgen. Met hun team zorgen Sara Neys en Eline Pater ervoor dat dansers vanaf 2 jaar een keuze kunnen maken uit het gevarieerde aanbod.

United Dance Almere: voor gevarieerde danslessen op hoog niveau!

Het lesaanbod

De danslessen zijn ingedeeld per dansstijl en leeftijd. Voor de allerkleinsten is er Toddlerdance en Kidsdance. 4/5-jarigen die al een uitgesproken voorkeur voor een dansstijl hebben, kunnen meedoen met Contemporary Mini's, Ballet Mini's of Streetdance Mini's. Vanaf 6 jaar wordt de keuze alleen meer groter. Naast de eerder genoemde stijlen zijn er ook lessen Song & Dance, Jazz, Afrodance, Hip Hop, Hip Hop Commercial, TikTok, Tapdance en Femme. UDA heeft ook een uitzonderlijk groot aanbod voor volwassenen. Kijk voor het volledige lesrooster op: www.uniteddancealmere.nl

Extra evenementen

Uiteraard komt iedereen om te dansen, maar UDA organiseert ook veel leuke evenementen voor kinderen. Zo is er een Open Podium, thema disco's rond Halloween, Sinterklaas en Kerst, een United Dance Day en een UDA Camp. En veel kleine dansers vinden het fantastisch om hun verjaardagsfeestje op de dansschool te vieren. Als lid van UDA kun je aan al deze leuke activiteiten deelnemen.

Voor wie meer wil met dansen

Heel veel kinderen vinden het heerlijk om een uurtje in de week te dansen, maar als je vaker wilt dansen, dan zijn er diverse mogelijkheden:

- Op meerdere momenten in de week zijn er 'blokjes van lessen' per leeftijd ingedeeld zodat je twee of meer lessen achter elkaar kunt volgen.
- UDA heeft zeven Stage Performance Teams, variërend in leeftijd van 7 jaar

tot 18+. Deze teams doen met veel succes mee aan landelijke danswedstrijden; vorig jaar zijn al onze teams nationaal kampioen geworden in hun leeftijdscategorie!

- Om aanstormend talent nog meer kansen te geven, zijn er vier Talent Classes.
- Zowel de Stage Teams als de Talent Classes treden vaak op. Kinderen die graag in een Stage of Talent Team willen komen, nemen eerst deel aan een auditie.

Voorstellingen

Het is de gewoonte dat UDA twee voorstellingen per jaar houdt. In de coronaperiode konden die helaas niet doorgaan. In de plaats daarvan zijn er meerdere

films gemaakt. Zo konden we ouders en andere belangstellenden toch laten meedelen in de dansvreugde. Gelukkig kon dansjaar '21-'22 wel afgesloten worden met een wervelende eindshow in het KAF. Door het thema 'Oh Happy Day' gingen alle toeschouwers met een grote glimlach naar huis. Precies zoals de bedoeling was!

Wil jij ook lid worden van een leuke, actieve dansschool? Kom dan naar United Dance Almere!



professioneel én ambitieus!

UNITED DANCE ALMERE



Volg een gratis proefles!



STREETDANCE SONG & DANCE

BALLET HIP HOP

AFRODANCE WEDSTRIJDTEAMS

TAPDANCE MODERN

JAZZ KIDSDANCE EN NOG VÉÉL MEER!

Danslessen voor alle leeftijden: ook volwassenen en peuters!

EUROPALAAN 925-927 | 1363 BM ALMERE POORT
www.uniteddancealmere.nl | info@uniteddancealmere.nl




Valoris Tandartsen opent moderne praktijk bij de Duinhal

Tandarts Jessica Reedijk - Chin Jen Sem runt de sfeervolle nieuwe praktijk in Duin samen met haar broers Kevin en Steven. Begin oktober zullen de eerste patiënten plaats nemen in de stoel, voor een aangename intake en kennismaking.



Op zoek naar een mooie locatie voor een praktijk, kwamen Jessica en haar broers in Duin terecht. Jessica vertelt enthousiast: "Alledrie waren we op slag verliefd op dit gebied! Het geeft een vakantiegevoel. We kwamen in contact met Amvest en precies deze unit in de Duinhal was nog beschikbaar. Een lot uit de loterij!

Wageningen, Suriname

We zijn Nederlanders met een verhaal. Onze vader is Chinees en komt uit Suriname en onze moeder is Chinees en komt uit Maleisië. Wij groeiden op in Wageningen, Suriname, waar onze ouders een supermarkt runden. Wageningen is een resort in het Surinaamse district Nickerie.

Mijn interesse voor het tandartsvak werd gewekt toen ik met tien of twaalf jaar een beugel moest. Mijn vader bracht mij hiervoor naar de orthodontist in Paramaribo, een reis van drie uur heen en drie uur terug. Dat heeft indruk op mij gemaakt. Ook om de bovenbouw van het VWO te doen, moest je naar Parama-

ribo. Daar woonden we dan een aantal schooljaren bij familie.

Studie in Amsterdam

Met het VWO-diploma op zak meldde ik mij aan bij het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA). Meteen de eerste keer werd ik ingeloot, dus daar ging ik! Eerst kon ik terecht bij familie in Amstelveen, daarna huurde ik een kamer in Uilenstede. Het scheelt natuurlijk wel, dat Nederlands gewoon mijn moedertaal is, al moest ik in het begin wel wennen aan het tempo waarin hier gesproken wordt! Bij de sportschool ontmoette ik mijn man, inmiddels ook de vader van mijn zoontje, en samen verhuisden we van Amsterdam naar Almere.

Slijtage van het gebit

Na mijn afstuderen in 2010 werkte ik de eerste twee jaar als algemeen tandarts en daarna deed ik de post-academische studie Orale Kinesiologie om mij te differentiëren tot Gnatholoog. Het totaalplaatje

wordt hierdoor gevarieerder. Mijn werk bestaat niet alleen uit controles en vulingen, maar ik kan patiënten op meerdere vlakken helpen. Het gebit gaat veel langer mee dan vroeger, dus we krijgen ook meer te maken met slijtage.

Bij Valoris Tandartsen hebben we geprobeerd Duin binnen te brengen in de praktijk, om mensen op hun gemak te stellen. Een rustgevende sfeer werkt angstreducerend – lichte kleuren, natuurlijke tinten, groen. We zullen ruim de tijd nemen voor iedere patiënt en alles goed uitleggen. En, wat misschien voor menigeen nieuw is, we maken bij de intake met een normale camera foto's van het gebit. Hiermee kunnen we ontwikkelingen van het gebit beter volgen".

Poetsen, poetsen

Tips voor het gebit? "Maak een vaste gewoonte van het minimaal twee keer per dag goed poetsen. Plan twee keer per jaar een controle in bij de tandarts. Maak kleine kinderen van jongs af aan vertrouwd met het bezoek aan de tandarts. Als je goed voor je gebit zorgt en op tijd voor controles komt, voorkom je veel problemen".

Op zoek naar een tandarts in Duin? Schrijf je gerust in via de website. ■

www.valoristandartsen.nl



Steven, Jessica en Kevin

Sinds 15 juni heeft Duin er weer een sfeervolle horeca-gelegenheid bij. In de Duinhal vind je direct bij de entree de koffie- en ijssalon MINT. Eigenaresse Selma van Duinen is enorm trots: "Het idee achter MINT is dat het een verwenplek mag zijn voor iedereen. Als de gast het gevoel heeft zichzelf te verwennen en te onspannen, dan doen we het goed".



Gasten gunnen zichzelf een verwenmoment bij koffie- en ijssalon MINT in de Duinhal



Tijd voor Poort

Selma van Duinen kan zichzelf een echte Almeerse noemen. "Vanaf dat ik een jaar oud was, woon ik in Almere. Opgegroeid in Stedenwijk naast het station, heb ik Almere gebouwd zien worden. In Almere Buiten heb ik mijn man, Michel, ontmoet en inmiddels zijn we alweer 23 jaar samen. Na een lange uitstap naar Lelystad, waar onze kinderen zijn geboren, zijn we sinds vier jaar eindelijk weer terug in Almere. Dit is toch echt mijn thuisbasis.

We vonden een geschakeld zelfbouwproject in Zandpoort. In eerste instantie hadden we niks met het nieuwe stadsdeel Poort. Maar dat was puur onze eigen kortzichtigheid. Het bleek de beste stap ooit!

Een tof gebied

Er waren ruim 300 inschrijvingen voor 33 woningen, maar we kregen bericht dat we waren ingeloot! Pas toen zijn we eens goed gaan kijken en we zeiden tegen elkaar: 'Wat een cadeautje! Dit is

echt een heel tof gebied!' De kinderen gingen al naar de Duinvlinder, terwijl het huis nog gebouwd moest worden en zo raakten we bevriend met veel bewoners van Zuiderduin.

In Lelystad woonden we aan de bosrand, terwijl we in Zandpoort tussen de appartementen kwamen te wonen. Ik miste direct privacy en groen, maar wilde het gebied absoluut niet uit. Gelukkig staat de bouw in Duin niet stil.

De Duinhal

Vijf dagen voordat we de sleutel kregen, kwam het bericht dat we waren ingeloot voor een zelfbouwkavel in Boomrijk... aan de bosrand! Dit huis heeft mijn man volledig zelf gebouwd. Een beproeving op zich, met kinderen en beide werkend. Het was een ongelooflijk zwaar, maar ook leerzaam jaar.

Eind november 2020 zagen we tijdens een wandeling de stalen constructie van de Duinhal. Ik dacht bij mezelf: 'De ondernemers die zich hier vestigen, hebben

het echt goed bekeken'. Nog niet doelend op onszelf. Echter 's avonds lag ik in bed te denken: 'Waarom gaan wij dit niet proberen? We houden allebei van avontuur, willen ondernemen en al heel lang samenwerken'.

Dus toen zijn we op onderzoek uit gegaan. Met Amvest hadden we een leuk gesprek. Maar we hadden twee weken de tijd om een plan voor de winkel in te dienen. We zijn met vrienden gaan sparren en hebben in hoog tempo een moodboard gemaakt. De naam MINT was snel gekozen, het is een Engels woordje dat 'te gek!' betekent.

Heel voorzichtig

Amvest was positief over het concept, het paste goed in het plan. Slapeloze nachten kregen we er direct ervan – nu wordt het echt! Met Oud en Nieuw '20/'21 hebben we heel voorzichtig geproost. Waar zijn we aan begonnen? Een huis helemaal zelf gaan bouwen én een bedrijf opstarten zonder enige ervaring. We leken wel knettergek! We voelden ons één van die stellen uit 'Het roer om', haha.

Michel is technisch tekenaar en heeft ervaring met de installatietechniek in de bouw. Hij doet veel werk achter de schermen, zoals de technische klussen, back office, boekhouding, contact met de leveranciers, beheer van het kassasysteem.

Ik houd van styling, inrichten, klantcontact, creëren van een fijne werksfeer, omgang met personeel. Inmiddels hebben we dan ook een erg mooie en praktische winkel, met prachtige producten en fijn personeel.

Vooral genieten

Zelf heb ik zeven jaar geleden nog een studie Systeemtherapie afgerond. Na ja-

ren in dienst te hebben gewerkt, startte ik mijn eigen therapiepraktijk. Iets heel anders dan horeca, maar je kunt wel zeggen dat ik het gewend ben om alle ballen hoog te houden! En mijn expertise in menselijk gedrag komt ontzettend goed tot zijn recht in onze winkel. Ik kijk op een andere manier naar klanten, beleving en personeel.

Het idee achter MINT is dat het een verwenplek mag zijn voor iedereen. We weten hoe zwaar de rat-race van het dagelijkse leven kan zijn. Daarom is naast kwaliteit ook service belangrijk.

Wat ik de afgelopen jaren wel geleerd heb, is vooral te genieten en niet in de stress te schieten. Gas geven mag en is goed, maar stil staan, verwerken, genieten en van hieruit nieuwe strategieën bepalen is minstens zo belangrijk.

Familiebedrijven

We kopen vooral in bij familiebedrijven, deze geven een speciale dynamiek. Ons schepijs komt van de fabriek 'La Toscana', waar een Italiaanse familie al drie generaties lang ijs maakt met zoveel mogelijk Italiaanse ingrediënten en op basis van verse melk. Dat proef je! De koffiebonen zijn van familiebranderij Fleur de Café in Zutphen. Erg populair zijn ook de macarons van Tout, een stel dat vijftien jaar geleden een eigen patisseriebedrijf is begonnen en naam heeft gemaakt in de Rivierenbuurt van Amsterdam. Natuurlijk het gebak van Holtkamp, een familiebedrijf met een traditie van 75 jaar. Maar we hebben ook heel speciaal gebak en bonbons van Spataro, een jong, stijlvol chocolaterie- en patisserie-bedrijf.

Smaakvol

Alles in het assortiment wordt met zorg uitgekozen en is ook een feestje is om te proeven. Iedere bestelling wordt op een smaakvolle wijze gepresenteerd als je lekker bij ons komt zitten. Maar alles is ook to go te verkrijgen en de bonbons en macarons zijn ontzettend leuk om cadeau te geven of jezelf te verwennen.

We hebben tevens een vegan lijn van Willem-pie. Ook 'niet-vegans' lopen ermee weg. Verder voegen we regelmatig iets nieuws toe, zo zijn er onlangs de mini-ijshoorntjes bijgekomen, leuk voor bij de koffie! En we zijn druk bezig met een verrassend, leuk en smaakvol aanbod voor de winter en alle feestdagen die eraan komen". ■

Medusastraat

Homeruskwartier

63

Weet je nog van dat boek 'Wij zijn ons brein'? Nou dat komt in mijn geval goed uit, want mijn hoofd is het enige dat er van mij overbleef toen Perseus mij 'onthoofdde' – eigenlijk hakte hij dus mijn lichaam van mij af, hij 'ontlichaamde' me. Want ik, Medusa, ik ben mijn hoofd en daar is iedereen vreselijk bang voor.

Wat ging er aan die moord vooraf en waarom zijn ze zo bang voor mijn hoofd? Om met die laatste vraag te beginnen, kijk maar, ik zie er niet uit: mijn haar zijn slangen, ik heb de tanden van een wild zwijn, mijn huid zijn schubben, mijn tong hangt uit mijn mond, en ik kijk verschrikt uit mijn ogen. En op het plaatje is dat onschuldig, maar als je mij (mijn hoofd) in het echt tegenkwam, dan veranderde je in steen.

Hoe kwam ik aan dat afschuwelijke hoofd? Oorspronkelijk was ik, dochter van de zeegoden Phorcus en Ceto, en zus van Euryale en Stheno – wij waren de drie Gorgonen – een bloedmooie vrouw. Het verhaal ging dat ik nog knapper was dan de godin Pallas Athene, dus die was jaloers op mij. Athene had met Poseidon, de belangrijkste god van de zee, gevochten om de heerschappij over de Griekse hoofdstad en die had zij gewonnen: Athene. Poseidon nam wraak en verkrachtte mij in een tempel van Athene!

Die werd woedend en ze veranderde mijn mooie hoofd in dat akelige monster. Ik werd ook gevaarlijk voor iedereen om me heen, want als je me aankeek, veranderde je in steen. Mijn leven werd een hel. Zo lief dat jullie een straat naar mij hebben genoemd!

Maar zoals gezegd, het belangrijkste moet nog komen. Een koning van een klein eiland stuurde Perseus op mij af, zogenaamd omdat hij mijn hoofd wilde hebben. Eigenlijk wilde hij van Perseus af, zo van: die komt als steen terug. Maar Perseus had connecties. Athene leende hem haar gladgepolijste schild. Toen hij mij aanviel en met zijn zwaard mijn hoofd van mijn lichaam af hakte, kon ik hem niet rechtstreeks aankijken, ik zag hem in de spiegel van zijn schild.

Het lukte hem dus, en hij stopte mijn hoofd in een zak. Ik had op dat moment nog geen kinderen, maar al stervende kreeg ik er twee. Pegasus, het gevleugelde paard, sprong uit mijn bloedende hals, samen met zijn broer, de reus Chrysaor. Hun vader moet Poseidon zijn geweest.

Vanaf dat moment zijn ze met mij, met mijn hoofd, aan het sollen geweest. Ze gebruikten mij om vijanden in steen te veranderen – lekker handig, want steen vecht niet meer terug. Zo veranderde Atlas, die man die met de wereldbol liep te zeulen, in het Atlasgebergte – een beetje veel steen bij elkaar.

Ik eindigde als plakstuk op het schild van Athene. Een win-winsituatie voor haar: eerst wraak nemen op die seks in haar tempel, en daarna met mijn hoofd haar tegenstanders uitschakelen.

Je ziet mij vaak als versiering op gebouwen, ik ben een soort vogelverschrikker, mijn gezicht weert het kwaad af. Zelfs als bliksemafleider doe ik dienst.

Voor veel kunstenaars ben ik, met mijn smartelijke bestaan terwijl ik zo'n onschuldige schoonheid was, een bron van inspiratie geweest. Dichters, schrijvers, beeldhouwers, schilders, componisten. Ik leef voort, Athene!

Felix van de Laar ■



Medusa uit marmer door Italiaanse kunstenaar Gian Lorenzo Bernini. Naar schattig rond 1640.



Benvenuto Cellini's bronzen beeld uit 1545 van Perseus met het hoofd van Medusa, Florence.





Duin Clubhuis - Petities.nl

Toen Su Bray en Marije Leek, burens uit Duin, van gedachten wisselden met elkaar, kwamen zij erachter dat ze een wens deelden. Namelijk om in een buurt te wonen waarin mensen elkaar kunnen ontmoeten en inspireren.

Buurtbewoners startten petitie voor een 'Duin Clubhuis'

Een eigen plek

Een buurt waar activiteiten worden georganiseerd op een eigen gemeenschappelijke plek, waar gemeenschapszin kan groeien en ideeën met elkaar uit worden gewisseld. Dit was het begin van de Inspiratiegroep Duin. Een groep mensen die ideeën inbrengt en zich graag actief inzet voor meer verbinding in de buurt. Een groep waar iedere buurtbewoner aan mee kan doen en waarbinnen je ideeën kunt vertellen en uitwerken.

Een paar van de initiatieven die hieruit voortvloeiden, zijn bijvoorbeeld The Longest Picnic op het Almeerderstrand vorige zomer en de Wildpluk Fietstocht door Duin en Poort een maand geleden.

De wens voor een eigen plek, een Duin Clubhuis, heeft altijd centraal gestaan binnen de inspiratiegroep. Een plek waar inwoners van Duin en Poort elkaar kunnen ontmoeten en samen activiteiten kunnen ontplooiën, waar gemeenschapszin kan ontstaan en waar de fun-



The Longest Picnic op het Almeerderstrand vorige zomer

dering wordt gelegd voor een gezonde, levendige en betrokken buurt. Een plek dus, waar je met andere bewoners samen kunt komen. Voor een workshop, kinderactiviteiten, een muziektreden,

een gezamenlijke maaltijd, een avondje biljarten, een filmavond en vele andere activiteiten waarbij buurtgenoten elkaar treffen. Een plek voor de huidige en toekomstige tieners in de wijk, maar ook voor ouderen. Kortom een plek voor allerlei doelgroepen en alle leeftijden.

Verzamelen

Daarom zijn Su en Marije nu een online petitie gestart. Om hun wens kenbaar te maken aan de gemeente en steun en hulp van de gemeente te krijgen bij de realisatie van zo'n clubhuis. Ben jij het eens en deel je deze wens? Teken dan de petitie voor een eigen DUIN clubhuis. En vergeet niet na ondertekening te bevestigen met de link in de mail die je daarna ontvangt!

De eerste stap in het proces is het verzamelen van steunbetuigingen en het aankaarten van de behoefte bij de gemeente. Wat hieruit voortkomt... je wordt op de hoogte gehouden! ■

thelongestpicnic@gmail.com

TAXI CENTRALE ALMERE POORT

reguliere taxi • Schiphol-service • vip-taxi
limousine • groepstaxi • chauffeursdiensten

in heel Europa • 24 uur per dag • 7 dagen per week
comfortabel en veilig • jarenlange ervaring

020-211 76 86 info@taxicentralealmerepoort.nl

Taxi Expo
Award
winner
2021

Wat doe je in de herfstvakantie? Naar het Almeerderstrand natuurlijk!

Elke vakantie kan een strandvakantie zijn. Warm, koud, zonnig en zelfs met regenachtig weer is het Almeerderstrand leuk. Daarvoor zorgen wij gewoon. Ook tijdens de herfstvakantie staan er bij Stad & Natuur weer toffe gratis activiteiten op het programma.

Zaterdag 15 oktober Beleef het strandevent

We beginnen de vakantie met vier gave workshops op één middag:

1. Kettingreactie maken

We bouwen samen een enorme kettingreactie! Dat doen we met allerlei gewone voorwerpen: fietsonderdelen, stukken hout, lege flessen en nog veel meer. De kettingreactie begint natuurlijk met water.

2. Piratenschool

Speciaal voor deze dag komt er een heuse piraat! Hij heeft leerling-piraten nodig. Wie is er stoer genoeg? De zee-rover geeft les over wat een jonge piraat allemaal moet kunnen! Spannend!

3. Jutten en een onbewoond eiland maken

Wist je dat je van een lege fles een raket kunt maken? En van een lolly een bloem? Hoe creatief ben jij? Samen met kunstenaressen Eva jutten we op het strand en knutselen we een eiland van de spullen die we vinden.

4. Strandtheater doen

Strand en water prikkelen de fantasie. Ga op avontuur met theaterdocent Sona. Ze vertelt verhalen en maakt muziek. Tijdens deze interactieve workshop doe je allerlei theateropdrachten en speel je de hoofdrol in de strandverhalen over stormen en zeebeesten.

Je kunt twee keer een workshop kiezen. Er is een ronde van 13.00-14.30 uur én een ronde van 14.30-16.00 uur. Meld je vooraf wel even aan via:

www.stadennatuur.nl/almeerderstrand. Voor elke workshop zijn er 25 plekken beschikbaar. Dus geef je snel op!

Let op: ook als het weer minder mooi is gaan de workshops door. Opwarmen kun je bij strandrestaurant Poortdok. Binnen of buiten rondom het vuurtje. Inclusief marshmallows!



Woensdag 19 oktober Vliegers maken

Wind in je haren. En vandaag wind in je vlieger. Maak je eigen vlieger met kunstenaar Erik. Hoe hoog vliegt hij?

Je kunt je opgeven via:

www.stadennatuur.nl/almeerderstrand. Ook hier is het aantal plekken beperkt. Er is een ronde van 13.00-14.30 uur én een ronde van 14.30-16.00 uur. De vliegers maken we binnen.



Zaterdag 22 oktober Beestjes zoeken en waterproefjes

Onze Buiten(w)eter neemt je mee op beestjes-tocht. Ontdek wat er allemaal op het strand leeft. Omdat het de Week van het Water is, doen we ook allerlei waterproefjes. Hoe schoon is het IJmeer? Kom jij het onderzoeken?

Voor deze workshop hoef je je niet aan te melden. Je kunt tussen 13.00 en 16.00 uur gewoon komen aanwaaien.



Hier vind je ons

Je vindt ons in de Stad & Natuur opvallende blauwe strandtent of het atelier van StrandLAB. Het adres is: IJmeerdijk 1B, 1309 BA Almere.

Wist je dat in en rondom Almere diverse bossen en plassen en vele kilometers wandelpaden liggen? Zoals de Lepelaarplassen, de Pampushout, het Vaartsluisbos, het Wilgeneiland en het Wilgenbos? Waar je ook woont in Almere: er is altijd een gebied van Het Flevo-landschap bij jou in de buurt en de herfst is bij uitstek de periode om de natuur te ontdekken!

Op pad bij Het Flevo-landschap



Ernst Dirksen Fotografie

Beverexcursie Wilgenbos

Houd je van dieren en ben je niet vies van een beetje avontuur? Ga dan eens met één van onze natuurgidsen op pad. Maak bijvoorbeeld eens een gegidste beverwandeling door het Wilgenbos, een oerbos dat de verbinding vormt tussen de Lepelaar- en Oostvaardersplassen. En een plek waar diverse bevers leven. Bevers zijn de grootste knaagdieren van Europa en zijn echte landschapsbeheerders. Ze vellen bomen, bouwen burchten, graven kanalen en bouwen dammen.

Het aantal bevers in Flevoland groeit gestaag en Almere is met z'n vele vaarten, kanalen, plassen en sloten een regelrechte bever hotspot! Maar bevers zijn schuw en daardoor lastig te vinden.

Tijdens de excursie op 21 oktober laat de gids je zien hoe je de aanwezigheid van bevers herkent, hoe en waar bevers leven en wat de beste manier is om bevers te spotten. De wandeling voert door het Wilgenbos en start tegen de schemer bij bezoekerscentrum De Trekvogel aan het Oostvaardersdiep. Je kunt je aanmelden voor de excursie via onze website.

Oerboswandeling

Ga je liever op eigen houtje op pad? Dat kan natuurlijk ook. Het Wilgenbos is een echt oerbos. Het bos is niet aangeplant, maar op natuurlijke wijze ontstaan door-

dat wilgentakken (die werden gebruikt voor de aanleg van dijken) tijdens de ontginning van de polder spontaan uitliepen en uitgroeiden tot grillige, bemoeste wilgen. Het Wilgenbos is met recht een polderjungle: een verstilde groene oase langs de Oostvaardersdijk waar een prachtige rondwandeling van 3,5 kilometer is uitgezet.

Een wandeling door een sprookjesachtige groene tunnel met kans op het zien van ijsvogel, bever en otter. Ideaal voor de avontuurlijk ingestelde bezoeker. In de herfst kan de onverharde natuurroute nat zijn, dus trek je laarzen aan (de wandeling is niet geschikt voor rolstoelen en kinderwagens). De route is als PDF te downloaden op onze website.

Scheepswrakkenwandeling

Wie er wel met de rolstoel of buggy op uit wil, of wie simpelweg wat meer comfort wil, kan terecht in de Pampus-

hout. Dit grillige, langgerekte stadsbosgebied in zuidelijk Flevoland tussen de Noorderplassen en Almere Poort kent vele verrassende paadjes, doorkijkjes en mooie stille plekjes. Een gedeelte van de wandelpaden rondom de Kiem bij Almere Poort is verhard, daarbuiten lopen struinpaden.

Je kunt je bezoek een extra dimensie geven door de 3,5 kilometer lange Scheepswrakkenwandeling te lopen. De wandeling loopt over de bodem van de voormalige Zuiderzee, ooit een druk bevaren binnenzee. Duizenden schepen voeren er dagelijks af en aan en regelmatig verging er een schip. Bij de inpoldering-werkzaamheden kwamen die wrakken letterlijk boven water. In Almere alleen liggen er al 27 onderzochte scheepswrakken of delen daarvan in de bodem.

Het oudste wrak in Almere komt uit de vijftiende eeuw, het jongste uit begin twintigste eeuw. De Scheepswrakkenwandeling voert – dwars door de prachtige jonge poldernatuur – langs enkele van die wrakken. Je kunt je fiets of auto parkeren bij de Kiem en vandaaruit de verschillende wandelpaden volgen. De Kiem heeft geen adres, maar is te bereiken via de Godendreef (volg de borden) of het Van Wachtdonk fietspad. De Scheepswrakkenroute is als PDF te downloaden op onze website.

Het Flevo-landschap ■

flevo-landschap.nl/activiteiten



De Scheepswrakkenwandeling voert door de Pampushout



Vrienden voor het leven

Naam: Tesoro ('schat')

Hondenras: herder/pomeriaan

Baasjes: Marijke en Yuri

Leeftijd: wordt in januari vijf jaar

Woont in: Homeruskwartier

Dol op: spelen met de bal, eten, zijn speeltjes kapot maken

Bijzonder: heeft altijd energie voor een lange wandeling. Speelt graag met andere honden, groot en klein.

Marijke: "Mijn zoon verlangde naar een nieuwe hond, omdat de vorige was overleden. We zochten aanvankelijk naar een Nederlandse asielhond. Tesoro zagen we in een advertentie op de website van Stichting Animal in Need, het beroemde asiel van Peter Koekebakker in La Línea de la Concepción in Spanje.

De stichting doet er alles aan om zeker te weten dat er een goede match is. Tesoro was op dat moment nog in Spanje, en we kregen filmpjes te zien van hoe hij aan de lijn loopt en met mensen is, zelfs hoe hij met katten omgaat. We zagen een levendige hond, acht maanden oud was hij toen hij bij ons kwam. Ook wij moesten aan de stichting laten zien in wat voor huis Tesoro terecht zou komen. Wij hebben thuis een kat, maar dat gaat goed, ze tolereren elkaar. De kat pikt zelfs weleens een hondenbrok.

Je betaalt voor de reis, castratie en vaccinaties en kuurtje uiteindelijk niet meer dan wat je in Nederland uit zou geven voor een nieuwe pup. We hebben

hier een abonnement bij AniCura voor onze hond en kat, dat is heel handig.

De asielhonden komen met een vrachtwagen naar Nederland en worden goed verzorgd, onderweg zijn er stops en worden ze uitgelaten. Toch is Tesoro nog steeds niet dol op autoritten. We hadden Tesoro groter verwacht, het hondenkussen dat we hadden gekocht, bleek te groot. Tesoro is een klein herdertje! We nemen hem zoveel mogelijk overal mee naartoe. Bij vrienden met Pomerianen vielen ons de trekjes op van dat ras, zijn staart en de frons tussen zijn ogen.

We wilden graag een hond waarmee je er veel op uit kunt, en die kregen we. Tesoro is heel levendig en energiek. Als hij na een lange wandeling thuiskomt, kan 'ie zo nog een keer! Hij moet ook een paar keer per dag los rennen. Los kan hij leuk spelen met andere honden. Aan de lijn is er spanning als hij een andere hond tegenkomt. Tesoro was meteen zindelijk toen hij bij ons kwam. Wel nam hij alles wat hij tegenkwam in zijn bek, dat moesten we hem verbieden. Een puppy-training bleek voor hem niet nodig, hij leerde heel snel.

Sinds 2010 woon ik met mijn man en onze twee inmiddels jongvolwassen kinderen in Almere Poort, daarvoor in Literatuurwijk. De afgelopen vijf jaar werkte ik in de thuiszorg en fietste overal heen. Deze zomer kwam er een nieuwe kans op mijn pad. Nu werk ik als ondersteunende groepshulp bij de BSO van KinderCentrumAlmere en dat bevalt erg goed. Meer werk in teamverband en veel minder reistijd. Dus nog meer lopen met de hond!" ■



Oogproblemen bij hond en kat

Regelmatig krijgen wij dieren in onze praktijk die last hebben van één of beide ogen. De eigenaar valt dan op dat het dier een oog dicht houdt, dat het oog heel rood of vies is, of dat er een waas op het oog te zien is. Meestal plannen wij dezelfde dag nog een consult in, omdat ogen heel kwetsbaar en gevoelig zijn. Soms is medicatie of verder onderzoek nodig en dan is het fijn om er vroeg bij te zijn. Bij oogproblemen die al langer bestaan is er namelijk een kans dat het oog blijvende schade houdt of zelfs de zichtfunctie verliest, dat willen we natuurlijk voorkomen!

In consult zal de dierenarts een algemeen lichamelijk onderzoek uitvoeren en daarna het oogonderzoek; hij of zij kijkt met een ooglamp naar de oogleden, slijmvliezen en de verschillende weefsellaagen in het oog. Daarna volgen er testjes naar traanfunctie, pupilreflex of bijvoorbeeld fluorescentie. Specifiek wordt er bij ons in de praktijk ook gekeken naar de druk in het oog, daar heb je een speciaal apparaat voor nodig; een tonometer. Het apparaat duwt een zeer klein balletje aan een steeltje tegen het oog aan en meet de kracht waarmee het balletje weer terugkomt. Het dier voelt daar gelukkig niets van. Is er sprake van een verhoogde druk in het oog, dan moeten we direct drukverlagende druppels inzetten. Is de druk lager dan normaal, dan is er meestal sprake van een ontsteking in het oog en gaan we op zoek naar de oorzaak.

Niet alle dierenartsen beschikken over een tonometer, dus ontvangen wij regelmatig oog-patiënten van andere praktijken waarbij zo'n drukmeting nodig is. Wij geven een advies en sturen een verslag terug naar de vaste dierenarts. Zo helpen dierenartsen elkaar wel vaker onderling!

De dierenartsen van AniCura Almere ■





Op 8 juni ontvingen Oktay en Hatice de sleutels van hun nieuwe eengezinswoning nabij het Zomerspelenplein van de Alliantie. Hiermee wordt het totaalproject van 98 woningen afgesloten. In deze mooie, groene wijk is gemeente Almere inmiddels gestart met de inrichting van het openbaar gebied en de bestrating.

De Alliantie rondt nieuwbouwproject Zandpoort in stijl af

100% doorstroom

Oktay en Hatice laten een sociale huurwoning achter in Noorderplassen, waar zij zeven jaar hebben gewoond. Inmiddels hebben zij een kindje van bijna vier en werd het tijd om naar een ruimere woning te zoeken in het middensegment. Dat bleek best moeilijk. Via de site 'Benopzoek.nl' zagen zij dit mooie nieuwe project en door de voorrangsregeling maakten zij meer kans. Oktay: "Wij kenden de regeling niet, maar het is mooi dat het bestaat. Dit zorgt voor nieuwe kansen, niet alleen voor ons, ook voor de starters die in ons vorige huis gaan wonen".

Mooi huis en fijne burens

Hatice vult aan: "Dit zijn mooie huizen en het is heel fijn om hier als eerste bewoners te gaan wonen. We hebben inmiddels al enkele burens gezien en ons eerste gevoel was direct goed. Een mooi

project én leuke burens. Je burens zijn belangrijk, want een huis kan nog zo mooi zijn, als je geen goede burens hebt, woon je er toch minder prettig".

Strand, groen en scholen

Zandpoort wordt 'een stranddorp met een groen karakter' genoemd. Een levendige wijk met veel ruimte voor groen. Het strandgevoel komt niet alleen door de locatie, maar ook de huizen en de integratie van natuur in de wijk zorgen daarvoor. Bij de bouw van de woningen is heel bewust gekozen voor duurzame materialen. Architect van dit project is Zeinstra Verbeek Architecten, de aannemer is Dura Vermeer Bouw Hengelo.

Naast het grote aantal scholen en winkels zijn er veel leuke hotspots, zoals restaurants met terrassen aan het water in Duin. Hatice is hier blij mee: "Ons kindje wordt eind van het jaar vier, dus inschrijving bij een basisschool is al geregeld".

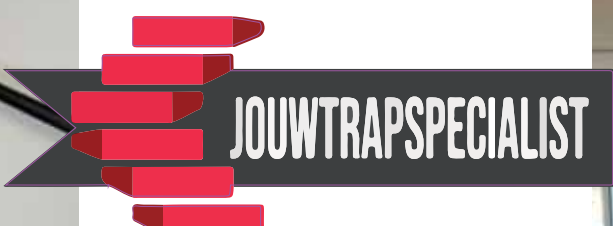
Zandpoort

De Alliantie is al sinds 2018 actief in Olympia Kwartier West en bezit hier een gevarieerd aanbod aan woningen, waaronder middensegment en sociale huur. De Alliantie vertegenwoordigt derhalve een breed scala aan doelgroepen en bouwt in nieuwe wijken graag mee aan het fundament van een fijne woongemeenschap.

Nu dus de toevoeging van 98 middensegment woningen. Koen Westhoff: "We zijn blij en trots dat we met Zandpoort bijdragen aan de betaalbaarheid en bereikbaarheid van woningen voor de middeninkomens". Wethouder Julius Lindenberg: "Het motto blijft ook de komende jaren bouwen, bouwen, bouwen. Het is daarom mooi dat we, in samenwerking met onder andere de Alliantie, weer woningen kunnen toevoegen aan de Almeerse woningvoorraad". ■

www.de-alliantie.nl





Jouwtrapspecialist biedt een breed assortiment van verschillende kleuren voor de traptreden. Het renoveren van trappen is een perfect en duurzaam alternatief voor ingrijpende werken. Binnen vaak één dag bekleden de vakkundige monteurs jouw bestaande trap zonder hak- of breekwerk. Daarbij geven wij op het geplaatste materiaal 12 jaar fabrieksgarantie. Een traprenovatie is altijd mogelijk, het maakt niet uit hoe oud en versleten je huidige trap is. Ook renoveren wij ongelijke ondergronden en versleten traptreden.



**€150 korting
voor bewoners
van Almere Poort!**

WWW.JOUWTRAPSPECIALIST.NL • INFO@JOUWTRAPSPECIALIST.NL • 06 186 116 78

Gamma Almere Poort feestelijk heropend na verbouwing



Bouwmarktmanager Manon Borgmann, Jörgen Raymann en districtsmanager Danny Keijne

Jörgen Raymann ging op 14 september om 8:50 uur feestelijk door het lint van de vernieuwde Gamma in Almere Poort, die de afgelopen maanden een metamorfose onderging. De bouwmarkt is er nog praktischer en overzichtelijker op geworden.

Manager Manon Borgmann en haar team maken je graag wegwijs in de vernieuwde winkel. De nieuwe uitstraling is heel ruimtelijk – brede gangpaden,

hoge bebording, mooi gebruik van natuurlijke materialen. Manon: “We willen dat de klant in één oogopslag ziet waar de producten liggen die hij of zij zoekt.

Voor verf en tuin zijn stijlvolle ‘pleinen’ ingericht, waar specialisten je van advies kunnen voorzien. Ook is het nu nog makkelijker om iets op te zoeken of op maat te bestellen via de computer, de klant mag dit zelf doen maar met evenveel plezier zijn we daarbij behulpzaam. Met een kopje koffie of thee erbij.

Terwijl de borden als een lint door de winkel hoog hangen voor de zichtbaarheid, zijn sommige stellingen juist lager dan voorheen. Dit geeft een prettigere winkel-ervaring, en ook kleinere mensen kunnen bij de bovenste producten”.

Na de feestelijke opening door Jörgen Raymann stonden er tijdens de week van de heropening allerlei leuke activiteiten op het programma. Klanten kregen tot en met zondag 20% korting op hun aankopen en konden een nieuwe klantenkaart direct gebruiken voor nog meer korting. Kinderen konden spelen in de speelsilo van Weber, er was verse sushi van Kushi en een woodcarving kunstenaar maakte ter plekke uit een boomstam een Gamma-kunstwerk. In het weekend was er extra lekkere koffie van barista De Koffiemeneer en een barbecue-demonstratie. Verder kon je diverse specialisten en een duurzaamheidsambassadeur treffen. Maar bovenal konden klanten de nieuwe indeling bewonderen en fijn boodschappen doen. En daar werd dankbaar gebruik van gemaakt!

Ook in de herfst zijn er weer leuke kortingsacties en aanbiedingen te verwachten en staat het vriendelijke en vakkundige team van Gamma Almere Poort met raad en daad voor je klaar. ■





Roberta geeft met veel plezier Italiaanse les in Almere Poort

Vorig schooljaar volgden groepjes Nederlandse volwassenen de lessen Italiaans bij Roberta thuis. “De meesten van hen reizen veel en graag naar Italië en dat op zich schept al een band en levert voldoende motivatie en gespreksstof.

Eén dame die mijn lessen volgde, is zelfs afgelopen zomer met haar gezin naar Italië verhuisd! Superleuk natuurlijk, maar nu heb ik overdag dus ruimte voor nieuwe leerlingen!”

Vakanties

Roberta en haar man zijn wereldburgers en toch ook echt Italiaans. “Onze dochters (nu 7 en 5,5 jaar) zijn in Brisbane geboren, waar we jaren met plezier hebben gewoond en gewerkt. Maar we wilden toch graag weer in Europa gaan wonen, zodat we makkelijk de schoolvakanties in Italië door kunnen brengen. Mijn man werkt nu voor een internationaal bedrijf in Almere, en na vier jaar in een appartement in Almere centrum te hebben gewoond, kregen we anderhalf jaar geleden de kans om naar een mooie eengezinswoning in Zandpoort te verhuizen.

Het lijkt alsof we pas net zijn verhuisd, dat komt omdat de definitieve bestrating nu pas is aangelegd. En omdat ik houd

van een rustige inrichting, met veel licht en lucht. Nederlands spreken vind ik nog wat lastig, maar lezen gaat een stuk beter, dus PoortNieuws wordt hier verslonden. We komen veel te weten over de buurt en wat er te doen is. Vandaar dat ik mij nu graag wil voorstellen in het blad.

Lesgeven leuk

Ik studeerde af in Classical Studies aan de Universiteit van Pisa en daarna deed ik een post-academische opleiding aan de School voor Journalistiek. In Australië deed ik invalwerk op de universiteit. En het lesgeven vond ik zo leuk, dat ik twee jaar terug bedacht dit in Nederland weer op te pakken. Ik geef hier les aan Italiaanse kinderen die in Nederland wonen, en die qua Italiaans het niveau van de scholen in Italië willen bijhouden. Het afgelopen jaar had ik ook enkele groepjes Nederlandse volwassenen die graag Italiaanse lessen wilden volgen en ook dat was echt genieten, dus ik hoop dit in oktober weer op te starten.

Verschillen

Zelf kom ik uit Pisa, dat in de Toscane ligt, en mijn man komt uit Zuid-Italië. Elke regio in Italië heeft een heel eigen sfeer, eigenlijk zijn het allemaal verschillende landjes bij elkaar. Er is zoveel te ontdekken, er zijn plekken waar ik zelf nog niet ben geweest. Italië is behoudend, in die zin dat alles hetzelfde blijft. Neem bijvoorbeeld een museum in Venetië, dat ziet er na jaren nog precies hetzelfde uit. Almere verandert steeds. We hebben de Esplanade verbouwd zien worden. Nog een verschil: in Italië worden alle buitenlandse films en series nagesynchroniseerd, terwijl je in Nederland hooguit de ondertitels leest en zo automatisch veel meer Engels meekrijgt.

Wat ik ook leuk vind, is dat Nederlandse kinderen zo zelfstandig zijn, lekker alleen naar de speeltuin gaan. Ik stimuleer dat ook bij mijn dochters, al houd ik ze wel op een afstand in de gaten. Ze gaan naar de internationale basisschool in Literatuurwijk, waar Engels wordt gesproken, en thuis praten we Italiaans.

Vrienden

Het leuke van lesgeven, is de vriendschappelijke band die je met elkaar opbouwt. We oefenen veel door conversaties te houden in het Italiaans over allerlei thema's, en zo leer je elkaar echt kennen. 's Ochtends en aan het begin van de middag geef ik les, en 's middags ben ik er voor mijn dochters. 's Avonds, als ze slapen, geef ik weer les. Maar de avonden zijn nu vol. De lesgroepen bestaan uit maximaal vier personen, dat zorgt voor een mooie dynamiek, en past ook goed aan de grote tafel in de woonkamer.

Ik werk aan de hand van verschillende lesboeken, die mijn studenten kunnen aanschaffen wanneer duidelijk is welk niveau en welke methode het beste past. Zelf heb ik een kinderboek in het Italiaans geschreven, over de sterrenbeelden. Mijn man maakte de illustraties. Nu werk ik aan een eigen lesboek! *Pronti?* ■

Italiaanse les voor volwassenen

Individueel of in kleine groepen (<4)

Start in oktober 2022

Beginners en gevorderden

Mogelijkheden op dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 9:30 en 14:30

Voor info: 06-570 796 04 (whatsapp)

Nieuw in gezondheidscentrum Vizier: Spreekuur Ondersteuner Huisarts

Eind september start de huisartsenpraktijk van gezondheidscentrum Vizier met het Spreekuur Ondersteuning Huisartsen. Patiënten kunnen voor diverse kleine maar lastige klachten op afspraak terecht bij de Spreekuur Ondersteuner Huisarts (SOH). De spreekuren zijn iedere maandag, dinsdag en donderdag.



Doktersassistenten Jolanda van Hees, Monica Smeenk en Sylvia Majoor gaan de speciale spreekuren houden.

Voor veel patiënten van gezondheidscentrum Vizier is Monica Smeenk een bekend gezicht. Zij is vanaf de start van gezondheidscentrum Vizier doktersassistent in onze huisartsenpraktijk. Monica vertelt enthousiast over het Spreekuur SOH. "Een SOH is een goed opgeleide doktersassistent, die zelfstandig spreekuur houdt. Het spreekuur SOH doe ik in eerste instantie samen met twee andere doktersassistenten: Jolanda van Hees en Sylvia Majoor".

Klachten

"Patiënten kunnen op afspraak bij ons langskomen voor uiteenlopende relatief 'kleine' maar lastige klachten die geen spoed hebben", vertelt Monica. "De klachten die we behandelen, zijn heel divers. Denk bijvoorbeeld aan klein letsel: van allergische reacties tot kleine brand- of schaafwonden en huidklachten. Ook geven we informatie en advies over hooikoorts en overgangsklachten. Daarnaast voeren we (jaarlijkse) controles uit. Bijvoorbeeld van bariatrische patiënten (patiënten die een maagverkleining hebben ondergaan) en de (half)jaarlijkse

controle bij ADHD. Eigenlijk klopt het woord spreekuur niet. Want onze patiënten kunnen met deze klachten de hele dag door op afspraak bij ons terecht".

Volgens protocollen

Tijdens het spreekuur werken de SOH's volgens vaste protocollen. "Dat is prettig voor de huisarts", vertelt Monica, "die kan er op deze manier op vertrouwen dat we volgens de afspraken werken. Want de eindverantwoordelijkheid ligt altijd bij de huisarts". De SOH noteert de klachten en het advies in het medisch dossier van de patiënt. De huisarts controleert het advies: geen enkele klacht en geen enkel advies blijft liggen tot de volgende werkdag. Monica: "Gelukkig komt het niet vaak voor, maar als de huisarts het niet eens is met het advies van de SOH, dan bellen we de patiënt nog dezelfde dag terug. Dat is prettig voor onze patiënten: zij zijn verzekerd van veilige zorg".

"Met niet-spoedeisende klachten kunnen onze patiënten over het algemeen sneller terecht bij de SOH dan bij de huisarts".

Voordelen

Monica somt de voordelen op van het spreekuur:

- "Als het om niet-spoedeisende klachten gaat, kunnen onze patiënten over het algemeen sneller terecht bij de SOH dan bij de huisarts.
- Het is prettiger om sommige adviezen in een persoonlijk gesprek te geven, dan aan de telefoon. Omdat we in een persoonlijk gesprek meer voorlichting en begeleiding kunnen geven, die is afgestemd op de persoonlijke situatie van de cliënt. Je kunt hier bijvoorbeeld denken aan hooikoorts of SOA's".

Gezondheidscentrum Vizier

Gezondheidscentrum Vizier

Duitslandstraat 1, 1363 BG Almere Poort
www.gezondheidscentrumvizier.nl
Volg ons op Instagram en Facebook.

Huisartsenpraktijk

036 - 545 43 70

Ons huisartsenteam bestaat uit vier huisartsen, doktersassistenten en praktijkondersteuners GGZ, GGZ-jeugd en somatiek.

Apotheek

036 - 545 44 10

Bloedafname Saltro

op afspraak via:

saltro.nl/afpraak-maken
of 030-236 11 86

Fysiotherapie

036 - 545 41 11

Kinderfysiotherapie

036 - 545 48 88

www.fysiozorggroepalmere.nl

Verloskundigenpraktijk

036 - 545 44 40

spoed 06 - 515 934 38

Jeugdgezondheidszorg

036 - 545 43 90

voor afspraken/vragen:

088 - 002 99 90
www.jgzalmere.nl

Wijkteam

036 - 14 036

Kinderergotherapie Almere

036 - 536 98 81

www.kinderergotherapiealmere.nl

Tandzorg Op Maat Almere Poort

036 - 539 78 80

www.tandzorgopmaat.nl

Psychologenpraktijk Almere Poort

06 - 510 121 20

Eigen keuze

Monica wil nog wel benadrukken dat de cliënten een keuze hebben. "Als cliënten liever een afspraak maken bij hun eigen huisarts, dan is dat natuurlijk mogelijk. Het kan dan alleen wat langer duren voordat ze kunnen komen". ■

In opdracht van de Alliantie ontwikkelt Zenzo Maatschappelijk Vastgoed aan de Trojestraat 't Homerushuis. Dit wordt een woonvoorziening met 36 appartementen inclusief gemeenschappelijke woonkamers voor jongeren met een lichte tot matige verstandelijke beperking. Hier kunnen bewoners zoveel mogelijk meedoen in de maatschappij en hun eigen leven leiden. Philadelphia Zorg gaat het pand huren van woningcorporatie De Alliantie.

Zelfstandig wonen in 't Homerushuis is meedoen en erbij horen



Impressie van 't Homerushuis

Droomplek

Ton Bus, vader van Sander, toekomstig bewoner van 't Homerushuis: "Met de bouw wordt voor Sander de weg naar zijn droomplek geplaveid. Hij gaat straks voor het eerst, begeleid, op zichzelf wonen. Een avontuur, zowel voor hem als voor ons". Sander werkt twee dagen in de week bij Almere City. Daar helpt hij bij het beheer van gebouwen en terreinen. Daarnaast werkt hij drie dagen bij Weet hoe je leeft in de houtbewerking.

Community building

Inzet van technologische en sociale innovaties staat centraal in het Huis van de Toekomst, 't Homerushuis. Community building is zo'n innovatie. Hierbij werken alle betrokkenen – bewoners en hun netwerk, medewerkers, buurtbewoners en vrijwilligers – samen. Niet alleen om 'zorg' te realiseren, maar vooral om 'gewoon' en in verbinding met elkaar te leven. Hiermee realiseert Philadelphia nu al de toekomstvisie die de Vereniging Gehandicapten Zorg Nederland (VGN) heeft geschetst voor 2030.

Ontmoetingsruimte

Om die verbinding ook fysiek te faciliteren, komt er op de begane grond een ontmoetingsruimte. Dit biedt tegelijkertijd een mogelijke werkplek voor bewoners of andere mensen met een verstandelijke beperking en hier kunnen buurtbewoners een kop koffie drinken met zelfgebakken taart of koek. Dit is de plek die het 'hart' van de buurt wordt en van waaruit community building vorm krijgt.

Integraal ontwikkelteam

Zenzo Maatschappelijk Vastgoed neemt de ontwikkeling van 't Homerushuis voor haar rekening. Visser en Bouman Architecten en het ontwikkelteam hebben wensen en behoeftes van toekomstige bewoners en gebruikers uitgewerkt

tot een definitief ontwerp. Hopelijk kan eind 2022 met de bouw worden gestart. De ambitie is dat in het voorjaar van 2024 bewoners hun nieuwe onderkomen kunnen betrekken.

Het motto van Zenzo is: waar je leeft, waar je ontmoet. Als ontwikkelaars van maatschappelijk vastgoed geloven zij in de kracht van sociale contacten door toe-vallige ontmoetingen. Juist in onze huidige maatschappij waar eenzaamheid aan de orde van de dag is en verwacht wordt dat je steeds meer zelf de regie neemt. Met een team van ondernemende en ervaren professionals pakken zij projecten integraal aan, samen met de opdrachtgever en de betrokken organisaties.

Liefde, lef en meesterschap

Philadelphia ondersteunt mensen met een beperking bij het leiden van hun eigen leven. "Niet het leven dat wij voor hen bedenken, maar hun eigen leven. Een gewoon leven. Dat doen we door zorg te bieden vanuit onze kernwaarden: liefde, lef en meesterschap. En de cliënt heeft de hoofdrol".

De Alliantie vindt dat iedereen een thuis verdient. Daarom werkt de corporatie nauw samen met de gemeente en zorgpartijen om ook huurders die wat meer zorg en begeleiding nodig hebben een fijne woonplek te bieden. ■

www.de-alliantie.nl/homerushuis

www.homerushuis.nl



Sander en drie andere toekomstige bewoners van het Homerushuis ontvingen een symbolische sleutel waar ze straks hun naam en huisnummer op kunnen schilderen.

Bij het administratief spreekuur lukt het meestal wél

Elke donderdagochtend om negen uur is er administratief spreekuur bij het Wijkteam Poort in Buurtcentrum De Ruimte. Ervaren vrijwilligers staan voor je klaar om je gratis te helpen met bijvoorbeeld een lastige aanvraag of brief. Altijd met een kopje koffie of thee erbij.



Vrijwilligers Melissa en Hans helpen je met plezier bij het administratief spreekuur

Vandaag treffen we Hans en Melissa, vaste vrijwilligers bij het administratief spreekuur van Wijkteam Poort. “Bij het administratief spreekuur is het vrije inloop, een afspraak maken is niet nodig, maar het mag wel. Wij weten de weg bij veel hulpvragen. Bijvoorbeeld het inschrijven bij Woningnet, het aanvragen van toeslagen en regelingen – zoals kwijtschelding – het lezen en begrijpen van brieven, het invullen van formulieren, maar ook het in kaart brengen van inkomsten en uitgaven.

Mocht er meer nodig zijn, dan doen we een beroep op de wijkwerkers en kunnen zij het overnemen. Bij specifieke vragen kunnen we mensen ook doorverwijzen naar andere organisaties in de stad, zoals bijvoorbeeld het Vluchtelingenwerk, de Wetswinkel of het Juridisch Loket”.

Rust en vertrouwen

We weten allemaal hoe lastig het soms kan zijn om een administratieve klus te

klaren, laat staan als je de Nederlandse taal niet goed machtig bent, of thuis bijvoorbeeld geen toegang hebt tot een laptop. Of je hebt zoveel zorgen aan je hoofd dat de letters dansen voor je ogen. Als je er rustig voor gaat zitten, met een van de toegewijde vrijwilligers, lukt het meestal wél. De vrijwilligers stralen rust uit en geven je het vertrouwen dat je nog dezelfde dag een heel eind verder zult zijn met wat er moet gebeuren. Hier zijn vrijwilligers aan het werk die niet bang zijn voor cijfers en kleine lettertjes, formulieren, moeilijke woorden en bureaucratische wegen.

Betekenisvol werk

Melissa: “Ik ben trotse moeder van vijf kinderen in de leeftijd van drie tot zestien jaar. Dit werk doe ik nu sinds bijna een jaar. Via Kiki en Silvia, (toen) van het wijkteam Poort, ben ik erin gerold. Ik woon in het Homeruskwartier en zat met de kinderen thuis, en zij vroegen mij of

ik graag iets voor de samenleving wilde betekenen. Ik heb in het verleden administratief werk gedaan en denk erover na om mij om te laten scholen naar Social Work. Dus behalve dat ik het leuk vind om dit spreekuur te doen, staat het ook nog eens goed op mijn CV!”

Leuk en afwisselend

Hans: “Ik ben vlak voor corona begonnen, dus zo’n tweeënhalf jaar geleden. Ik ben eigenlijk de opvolger van Jop, met wie ik samen buurtpreventie doe in de wijk. Ik woon al vijf jaar met veel plezier in het Columbuskwartier. Op mijn 63e ging ik met pensioen, na 32 jaar in de ICT te hebben gewerkt. Ik heb al vroeg geleerd zelfstandig te zijn, mijn vader werkte bij de KLM en werkte soms voor lange periodes in het buitenland, terwijl ik bij mijn grootouders in Amsterdam woonde. Ik vind het administratief spreekuur leuk werk, je komt allerlei dingen tegen. Mensen worden geacht het zelf te doen, maar soms pakken wij de telefoon en bellen samen de instanties, en leggen dan uit dat we ‘Samen Doen’ van het wijkteam zijn”.

Dus vanaf nu hoeft niemand meer met een boog om ‘lastige’ brieven en formulieren heen te lopen, Hans en Melissa helpen je graag!

Contact met Wijkteam Poort

Locatie: Buurtcentrum De Ruimte,
Nimfenplein 1 (Homeruskwartier)

Bereikbaar via: 14036, info@almere.nl
wijkteams.almere.nl

Spreekuur wijkteam

Dinsdag van 13.00 tot 14.00 uur

Koffie-uurtje

Woensdag van 10:30 tot 12:00 uur

SAMEN DOEN

administratief spreekuur

Donderdag van 9.00 tot 10.00 uur

Contact met Hans van Hinte,
wijkwerker/opbouwwerker:

- op het spreekuur
- hvhinte@almere.nl
- 06-131 719 84

Geboren in Poort • gefeliciteerd!

Ook geboren in Poort? Stuur foto, voornaam en geboortedatum naar: geboren@almerepoortnieuws.nl
Onder de inzenders wordt een les babymassage verloot door Poortenaar Sabrina Fotiadis van Ouranios.



13 januari 2022
Mila



14 maart 2022
Arthur Finn



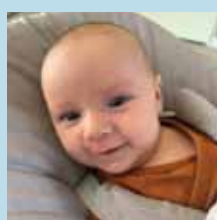
31 maart 2022
Victor



24 april 2022
Roos



17 mei 2022
Luana Madée



10 juli 2022
Oscar Miles



14 juli 2022
Kate Khloe



3 augustus 2022
Yuna Aimy



12 augustus 2022
Ace Louèn



6 september 2022
Romee Jade



21 september 2022
Vera Lune

Zwanger Bevallen

Zwangerschapscursus

- privélessen bevallen
- partnerles @ home
- begeleiding bij rug- en bekkenpijn
- herstel na bevalling

The body achieves what the mind believes

Locatie:
Odinstraat 7, Almere-poort
tel: 06 364 562 80

www.zwangerschapscursusalmere.nl

Ontspanning en pijnverlichting

Je kunt bij massagepraktijk Ouranios terecht voor de nodige ontspanning, maar ook wanneer je specifieke klachten hebt.

Ouranios biedt de volgende diensten aan:
bindweefselmassage/cupping, dry needling, chirotherapie (manipulaties), lymfedrainage bij (zwangerschaps) oedeem en stretching. Lomi Lomi- en ontspanningsmassages. Bedrijfsmassage en een cursus babymassage.

Een ontspannen groet,

Sabrina Fotiadis


ouranios
relax your mind and body



kijk voor meer informatie op www.ouranios.nl of mail naar info@ouranios.nl

Eerste plantenruilkast van Poort blijkt groot succes

Poortbewoner Jenny had zoveel planten en plezier in stekjes ruilen, dat een plantenruilkast een logische volgende stap leek. "Nu hoeft er niet meer aangebeld te worden om planten te kunnen ruilen. Ik ben verrast met hoe het bijna als vanzelf loopt".



Buurvrouw Lieke komt een plantje ruilen

Stekjesgroep

"Op de zaterdagmarkt hier in Poort had ik voor vijftien Euro een leuke gatenplant gekocht. Deze groeide weelderig en werd zo groot, dat ik hem ging opsplitsen en stekken ging uitdelen aan vrienden en familie. En soms kreeg ik daar weer andere plantjes voor terug. En ik kocht nog iets en toen stond het hele huis ermee vol. Ik kocht een planten-etagère en nog één en volgens mijn man leek het wel een jungle. Ik las over het concept van de plantenruilkast en dacht: 'Zal ik het doen?' In Almere Poort was er nog geen plantenruilkast, en iedereen om mij heen was enthousiast. Via de Facebookgroep 'Stekjesroute' kwam ik in contact met andere houders van plantenruilkasten. Ik kon daar terecht met vragen als: 'Hoe doe je dat tijdens vakanties', en 'Houd je wel of niet een winterstop?'.

Nieuwe hobby

Dit voorjaar heb ik de sprong in het diepe genomen en ben gewoon begonnen met een kast die ik nog had staan. Deze heb

ik geschikt gemaakt om buiten te staan door hem te verven met grondverf en verf voor buiten. Omdat we een hoekhuis hebben, kan de kast aan de zijkant van het huis staan. Alle planten staan zoveel mogelijk gesorteerd op kamerplanten en tuinplanten, en zijn gelabeld. Daarnaast zijn er ook nog zaden en lege potjes die altijd gratis meegenomen mogen worden. Vanuit onze moestuin hebben we al de eerste oogst gehad: lekkere tomaatjes en paksoi, ik heb echt een nieuwe hobby ontdekt. Ik heb besloten ook in de winter door te gaan met de plantenruilkast, maar dan zonder de kamerplanten, in verband met de vorst.

Spannend

Op Facebook heeft de plantenruilkast een eigen pagina: 'Plantenruilkastpoort', en in andere groepen post ik regelmatig iets. Ook nodig ik mensen via mijn eigen profiel uit om te komen kijken. Het begin was heel spannend, zouden er wel mensen komen ruilen? Maar de eersten kwamen al snel en daar bleef het niet bij!

Sinds 2009 woon ik met mijn gezin in dit huis aan de Abel Tasmanstraat in het Columbuskwartier. Mijn zoon was een baby toen we hier kwamen wonen en mijn dochter is hier geboren. Nu zit alleen mijn dochter nog op de Sterrenschool en mijn zoon al op het voortgezet onderwijs.

Dichtbij huis

Hiervoor woonden we in Amsterdam. Eerst werkte ik in Amstelveen, maar ik werd het file rijden al gauw beu. Tot ik zag dat het bedrijf Jeveka, hier vlakbij het Topsportcentrum, nieuwe werknemers zocht. Een marketing vacature die mij paste was er niet, maar voor mij is toen een functie gecreëerd. Inmiddels ben ik office manager, management assistent en hoofd facilities en BHV. De sfeer in dit familiebedrijf is informeel en er is veel gezelligheid.

Leuke gesprekken

Ik werk met plezier en heb een reistijd van enkele minuten. Twee middagen in de week ben ik vrij. Mijn partner werkt bij de universiteit van Wageningen. We proberen regelmatig van de partij te zijn bij activiteiten in de buurt en vinden het leuk om bijvoorbeeld restaurants in de omgeving te ontdekken. Via de basisschool leer je ook veel buurtgenoten kennen. En nu is het dus regelmatig druk bij de plantenruilkast. Als ik net buiten ben, levert dat leuke gesprekken op. En soms kom ik thuis en zie ik weer nieuwe plantjes staan!"

Abel Tasmanstraat 85

www.facebook.com/plantenruilkastpoort



“Vrouwen van Nu heeft mijn leven in Almere verrijkt”

Alwine woont sinds ruim anderhalf jaar in Columbuskwartier. “In december 2020 viel PoortNieuws in de bus met een oproep van het Almere Poort Koor. Dit leverde mij meteen leuke contacten op in de buurt. Op zoek naar nog meer leuke activiteiten, ontdekte ik ‘Vrouwen van Nu’.



Nieuwe aanwas

Ik ging naar boeiende lezingen en uitstapjes, en sloot mij aan bij een fietsgroepje. Het viel mij op dat van de veertig leden van Vrouwen van Nu Almere, ik de enige ben uit Poort. We kunnen dus wel wat nieuwe aanwas gebruiken. Via dit interview hoop ik wat meer bekendheid te geven aan de vereniging en wie weet zijn er meer PoortNieuws-lezers die hier net als ik blij van worden.

Met open armen

Meer dan twintig jaar had ik in Nigtevecht gewoond, mijn kinderen groeiden er op. Inmiddels ben ik al oma van twee kleinkinderen die in de Verenigde Staten wonen. Ik zocht naar een appartement voor mijzelf en ik keek in Amsterdam, maar had behoefte aan ruimte, rust, natuur. Hier in Almere Poort is het heel mooi en kan ik fijne wandelingen maken met mijn hond.

In Almere Poort voelde ik mij snel thuis. Ik denk dat het komt omdat geen enkele volwassene op deze plek geboren

is, iedereen is nieuw begonnen. Je wordt met open armen ontvangen.

Pioniers

Vrouwen van nu is ontstaan vanuit de vroegere ‘Plattelandsvrouwen’, om de vrouwenkracht te benutten om de samenleving te verbeteren. Almere heeft natuurlijk niet zo’n lange traditie en je woont hier niet ver van de stad met het culturele leven. Dus de insteek is anders dan vroeger. Maar het is een verrijking van mijn leven, ik ben zelf blij dat ik dit heb ontdekt. De eerste leden waren wel de pioniers van Almere, sommigen zijn al dertig jaar lid.

Altijd interessant

Maandelijks zijn er op de donderdagmiddag afdelingsmiddagen bij Buurtcentrum Cobra in Tussen de Vaarten, waar gemiddeld zo’n 20 tot 25 vrouwen op af komen. Elke keer is er een ander interessant thema. Zo hadden we in februari een lezing van Mardjan Seighali over haar vlucht uit Iran en in september

over Noorwegen en Noorse breiwerken. In 2023 staat een lezing van Stichting Polderblik op het programma over de ontstaansgeschiedenis van Almere. De onderwerpen zijn divers: cultureel, historisch, maatschappelijk, internationaal of lokaal.

Programma

Op de website (zie onder) kun je het programma zien en je kunt vrijblijvend een of twee keer komen kijken voordat je besluit lid te worden. Het lidmaatschap kost 55,50 Euro per jaar. Met de lidmaatschapsgelden kunnen alle gastsprekers en activiteiten betaald worden. Vier keer per jaar ontvang je dan ook nog het magazine. Als lid krijg je tevens de mogelijkheid je aan te sluiten bij een of meer activiteitengroepjes, zoals bijvoorbeeld een fietsgroep, lunchgroep, leesgroep of een wandelgroep. Er zijn ook leden die samen op vakantie gaan.

Voetjes van de vloer

Ik vierde in augustus mijn 65e verjaardag bij Poortdok en ik ben nog werkzaam als loopbaanadviseur, als zzp’er. Hoewel bij Vrouwen van nu iedereen welkom is, zijn de meeste leden toch wel 50-plus. De onderwerpen die voorbijkomen, zijn voor iedereen interessant. Leden kunnen ook zelf onderwerpen inbrengen, zo hoeven we niet steeds gastsprekers van buitenaf uit te nodigen, maar kan ook bijvoorbeeld iemands partner iets bijzonders te vertellen hebben. Het Waterschap en Japan zijn al voorbijgekomen. Maar we hebben ook weleens een pubquiz gehad, waarbij de voetjes van de vloer gingen! Voor Kerst wordt er gebloemschikt en is er een diner verzorgd door leerlingen.

Uit de polder

Met de fietsclub zijn we ook weleens door Duin gefietst en hielden we een koffiestop bij Harborhouse. En de Floriade hebben we bezocht met wel 2300 vrouwen uit heel Nederland. Sinds een jaar ben ik nu secretaris van de Almeerse afdeling. De toenmalige secretaris gaf aan te willen stoppen en ik dacht, laat ik mij maar kandidaat stellen, dan ben ik meteen actief lid. Inmiddels heb ik ook vriendinnen uit de polder!”

vrouwenvannu.nl/almere
secre.vvn.almere@gmail.com
 06-292 690 23

Poort

KLINIEK

Beneluxlaan 573-579
1363 BJ Almere Poort

Tel: 036 - 532 99 88
www.poortkliniek.com

Huisartsenpraktijk Medi-Mere 036 - 532 99 88

huisartsen MM Poort:

Sharda Das,

Jorge Gomez Cortes

Ineke Bergstein, praktijkonderst.

Annabelle Wit, POH-GGZ Jeugd

Carmen Mulders, POH-GGZ Jeugd

doktersassistenten: Moniek van Staveren,

Rosaline Klokman, Gian Scheermeijer,

Sylvia Schuitemaker, Kirsten Weijts,

Kim de Beer (stagiaire)

Apotheek Medi-Mere 036 - 522 99 91

Bert Kockelbergh, apotheker

Tandarts Tandmere 036 - 222 23 33

Amir Aghagalal, praktijkh./tandarts

Rianne Aghagalal, praktijkhouder

Pui-Ming Leung, tandarts

Rachel Tjoe-Sjoe, tandarts

Arian Vojdani, tandarts

Irfan Abas, tandarts-implantoloog

Yalda Sardari, mondhygiënist

Dashne Abdullah, mondhygiënist

Charona de Wit, mondhygiënist

Hassan Tajeddin, klin. prothesetechnicus

Ellen Eisma, preventieassistent

Fysiotherapie Medi-Mere 036 - 532 11 22

Remco de Winter, fysiotherapeut

Amanda Waltmann, fysiotherapeut

Patricia Mosmans, fysiotherapeut

Diëtisten Simpl. Food 0320 - 23 92 23

Eline Mengede, diëtist

Kimberly Buis, diëtist

Marjolein Bosschier, diëtist

Cosmetische Kliniek Medi-Mooi 036 - 310 07 00

Sharda Das, huisarts en cosmetisch arts

Verloskunde 06 - 228 692 60

Geboortecentrum Medi-Mere

RondOm Podotherapeuten 088 - 118 05 00

www.podotherapiepodom.nl

Hanssen Footcare 033 - 45 60 262

Orthopedisch schoentechnicus

Derma Quality Huidtherapie 06 - 392 071 54

Funda Petek, huidtherapeut

Mentaal Beter 088 - 010 44 80

GZ Psychologen en psychotherapeuten

Prikpost voor Almere Poort 036 - 532 99 88

Medi-Lab

Dagboek van POH-GGZ jeugd



Mijn naam is Carmen Mulders en ik ben geboren en getogen in Almere. Ik heb nog een periode gekend dat ik uit moest leggen aan vakantie vrienden waar Almere eigenlijk lag... Inmiddels heeft de stad zich wel op de kaart gezet en is enorm gegroeid. En niet alleen Almere zelf, maar ook de huisartsenpraktijk waar ik werkzaam ben. Sinds afgelopen december werk ik hier als POH-GGZ, voornamelijk gericht op de jeugd en jongvolwassenen. In mijn vak ondersteun ik mensen op allerlei levensgebieden die te maken hebben met de mentale gezondheid.

Naast de jongeren die ik spreek, spreek ik ook een aantal volwassenen. Binnen de gesprekken die ik heb met de mensen, merk ik een groei. Een groei waarin steeds meer oog komt voor het mentale welzijn van mensen en minder taboe om dit bespreekbaar te maken. Als praktijkondersteuner binnen de geestelijke gezondheidszorg ben ik blij met deze ontwikkeling. Waar voor mij de kern van mijn vak zit, is dat ik vaak met kleine tools veel mensen goed op weg kan helpen. Soms hebben mensen meerdere gesprekken nodig en anderen zijn met twee of drie gesprekken weer klaar.

Niet alleen de inhoud van de gesprekken en alle verschillende mensen met eigen verhalen en persoonlijkheden maken het werk divers, maar ook de mogelijkheden binnen Medi-Mere zelf. Zo kan ik als POH-GGZ jeugd bijvoorbeeld tijd besteden aan het bedenken en ontwikkelen van passende methoden. In september start bijvoorbeeld een training 'positief zelfbeeld' voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen binnen Medi-Mere.

De training 'positief zelfbeeld' gaat erover dat jij op een andere manier naar jezelf leert kijken en je daardoor positiever over jezelf gaat voelen. Op deze manier kan ik niet alleen mensen op individueel vlak helpen, maar ook in groepsverband. Ik vind dit een waardevolle toevoeging binnen de huisartsenpraktijk en ben blij dat deze mogelijkheid bestaat. Naast deze training biedt Medi-Mere ook andere trainingen, ook voor volwassenen. Ben je patiënt bij Medi-Mere? Dan nodig ik je van harte uit om eens informatie in te winnen. Ben je tussen de 8 en 27 jaar oud en heb je interesse in de training 'positief zelfbeeld'? Mail naar info@medi-mere.com voor meer informatie. Wie weet tot ziens!

Carmen Mulders, POH-GGZ jeugd Medi-Mere Poort ■



Professionals in Zonwering

AL 32 JAAR EEN
BEGRIIP IN ALMERE

- BUITENZONWERING
- TERRASOVERKAPPINGEN
- RAAMDECORATIE
- SHUTTERS
- ROLLUIKEN ALU & STAAL
- HORDEUREN
- REPARATIE & ONDERHOUD

BEZOEK OOK ONZE
TERRASSEN WERELD!

Industrieterrein Gooise Kant
Antennestraat 20, Almere
(036) 536 55 35

www.sun-select.nl

*Vraag naar de voorwaarden.
Geldig t/m 31 december 2022.

HERFST ACTIE

**BESTEL DIT JAAR
VOORKOM PRIJSVERHOOGING
VOLGEND JAAR**



WELKOM IN NAARDEN-VESTING

DE OUDE TOL
www.deoudetol.nl info@deoudetol.nl



OOK ELKE ZONDAG OPEN!

tel. 035 694 07 70 • Cattenhagenstraat 45-49 • Naarden-Vesting



Openingstijden: di t/m vr: 10.00u-18.00u - za: 10.00u-17.00u - zo: 12.00u-17.00u

WIJ ZOEKEN ENTHOUSIASTE BOUWMARKTMEDEWERKERS!

Blink jij uit in klantgerichtheid?
Word jij blij van verkopen?
Dan is een bijbaan
als bouwmarktmedewerker
een interessante optie voor jou!
Liever alleen vakkenvullen?
Ook dat kan!

GAMMA Almere Poort
Editiesstraat 20
1321 NG Almere
036 536 6655



Bekijk onze vacatures.
Scan de QR-code of ga
naar werkenbijgamma.nl

GAMMA ALMERE POORT

GAMMA