# FILM WIJK KRANT

Buurtkrant voor en door Filmwijkers

www.filmwijkkrant.nl

# NIEUWE VIDEOTHEEK?!?

LEES SNEL VERDER OP PAGINA 9

ZOMER 2026

## IN DEZE FILMWIJKKRANT

ALLES OVER PETER SELLERS
INTERVIEW IWAN VAN RIJSCHOOL ALLY
RECEPT VOOR HEERLIJKE KIPFILET
COLUMNS VAN ONDER ANDERE
MARCEL KOLDER EN KARIN ZWEERS
KUNSTENAARS IN DE FILMWIJK
ARNOLD JONGKIND
EN NOG VEEL MEER ...

# senang
VORMGEVING EN VISIE.

inspiratiebox voor de opleiding civiele techniek in opdracht van de gezamenlijke hogescholen in Nederland

**brochures, websites, huisstijl & natuurlijk de filmwijkkrant**
randstad 22 | 141 almere | senangvormgeving.nl

OERLEMANS
NVM MAKELAARDIJ

**Al 25 JAAR de specialist van Filmwijk**

VERKOOP | AANKOOP | TAXATIES

Al 25 jaar wonen en werken wij -Erik Oerlemans en René Mahieu- in de Filmwijk. We kennen de wijk dan ook door en door en mogen ons dan ook enthousiaste wijkbewoners noemen. Ons enthousiasme voor de wijk zetten we graag in voor de verkoop of aankoop van uw woning.

Daarnaast hebben we een ruime praktijkervaring in de makelaardij. Bent u van plan om uw woning op korte of lange termijn te verkopen, neem dan contact met ons op voor een kennismakingsgesprek.

U kunt ons ook inschakelen bij de aankoop van uw nieuwe woning, waardoor u uw kansen vergroot op het verkrijgen van uw droomhuis.

**Heeft u een taxatie nodig?**
Wij kunnen dit verzorgen met NWWI keurmerk.
Bel of mail ons voor het maken van een afspraak.

**Oerlemans NVM Makelaardij**
**Simon van Collemstraat 192  1325 RR Almere**
**telefoon 036-5376887 | e-mail: info@oerlemansmakelaardij.nl**
**www.oerlemansmakelaardij.nl**

funda

DOOR HET GEHELE TEAM

# VOORWOORD VAN DE REDACTIE

Illustratie: Unsplash

# FIJNE ZOMER!

## Beste wijkgenoten,

**We duiken de zomer in met deze volle editie van de Filmwijkkrant. Leesvoer voor in de vakantie.**
**Het is een kennismaking met wijkbewoners, zoals Iwan en Pierre. We duiken de tuin weer in, komen jagende kevers tegen en zien de drones over onze hoofden scheren terwijl we ons afval in nieuwe ondergrondse containers gooien.**

Natuurlijk aandacht voor gezondheid en welzijn, met informatie over valpreventie en hoe kunnen we rekening houden met PFAS in onze eetbare wijk? Marcel schrijft in het kader van 50 jaar Almere over de proeftuin die Filmwijk is. Daarnaast vinden jullie natuurlijk onze vaste rubrieken terug. We hebben een heerlijk recept om de zomer lekker en gemakkelijk mee door te komen. In de kunstrubriek staat dit keer onze veelzijdige columnist Arnold Jongkind als kunstschilder. Eén van onze straten wordt weer uitgelicht in de Filmrubriek. Hoe worden straatnamen eigenlijk bedacht in Almere? Ook daarover lees je meer in deze editie.

**En wij danken op deze plek Frank en Sjaak voor hun jarenlange inzet voor de Filmwijkkrant. Als redactieleden, maar ook in de organisatie er omheen zijn ze onmisbaar geweest. We wensen ze heel veel geluk bij alle nieuwe avonturen binnen en buiten Almere!**

**Maar dat brengt ons tot het volgende: Vind je het leuk om te schrijven? We zijn hard op zoek naar nieuwe collega's. Wil je als vrijwilliger ons enthousiaste team versterken? Stuur een mailtje aan info@filmwijkkrant.nl**
**We wensen iedereen veel leesplezier deze zomer!**


## COLOFON

**Oplage en verschijningsfrequentie:**
De Filmwijkkrant verschijnt 4 keer per jaar en wordt gratis huis-aan-huis verspreid in de Filmwijk (oplage 5.000 exemplaren).

De Filmwijkkrant wordt gemaakt en bezorgd door vrijwilligers.

**Redactie:**
Anneke Geraads, Anne van Bemmel, Alex Havermans, Dave van der Klink, Sjaak Lammerts en Apollonia Prins.

**Vaste medewerkers:**
Karin Zweers (dierencolumn)
Marco Westenbrink | Senang Vormgeving & Visie (vormgeving)
Arnold Jongkind (column)

**Coördinatie bezorging:**
Tanja Coenen en Ellen Lommerse

**Druk:** Rodi Media i.s.m. AlmereDezeWeek

**Website:**
www.filmwijkkrant.nl

**Donaties:**
Vrijwillige bijdragen in de kosten: NL80 INGB 0009101157 t.n.v. De Filmwijkkrant

**Bezorging:**
Anneke Broeren, Ellen Lommers, Anneloes Brouwer, Asjen van Dijk, Dady Hastarjanto, Judith Jansen, Kees Kooij, Crista Schiessl, Lisa Vonhof, Dimphy Aarts, Dorien van de Bovenkamp, Han van Beusekom, Hans Blom, Hans Hofste, Iris van de Weerdt, Jolanda Vos, Jose van Gerven, Joyce Meyer, Koby Fransen-Parre, Lies ter Averst, Louise van der Meer, Mannes en Mirjam Wietsma, Marc Puyk, Marga de Boer, Margreet van Uningen, Marion Gelmers - van Hoeck, Martine Bakker - Slob, Monique de Bruin, Simona Reuten, Tanja Coenen, Thea Bolding en Wim van de Veldt.

**E-mail:**
info@filmwijkkrant.nl

**(Na)bezorging:**
bezorging@filmwijkkrant.nl

**Advertenties:**
bel 06 2702 4697 of mail advertenties@filmwijkkrant.nl

**NEE - NEE sticker**
De Filmwijkkrant wordt bezorgd op alle adressen in de Filmwijk, ook als er een NEE-NEE sticker op de brievenbus zit. De krant bevat namelijk essentiële informatie voor en over de wijk, onder meer van het gezondheidscentrum.

**Bezwaar**
Mocht je bezwaar hebben tegen deze bezorging, dan kun je daarover een e-mail sturen naar info@filmwijkkrant.nl

**Uitgave:**
Zomer 2026

**Afbeelding voorpagina:**
door Marco Westenbrink

DOOR KARIN ZWEERS

# COLUMN

# DROOG!

*Verkoeling voor de hond op het Almeerderstrand*

**We hadden dit voorjaar voor de eerste keer echt te maken met droogte. Ik schrok daar wel een beetje van. We wisten immers, en kunnen dat ook met cijfers aantonen, dat er minder regen is gevallen en dat onze grond op veel plekken al bijna kurkdroog is.**

Behalve de natuurbranden zouden we dat ook aan het gedrag van de dieren kunnen merken. Die blijven immers niet zitten als er geen drinkwater voor ze is. Dan gaan ze op zoek. Ook voor huisdieren geldt dat. Zorg er dus voor met die komende warme dagen, ik hoop niet veel te warm, dat er altijd een bakje water klaar staat. Of meerdere bakjes, zodat er voldoende keuze is. Het liefst elke dag wat vers water. Dat helpt tegen de dorst en is ook goed voor de nieren van de dieren. Daarnaast zijn schaduwplekken ook altijd welkom. Ik heb de afgelopen jaren elke zomer wel een paar patiënten gehad die echt oververhit waren. Dat is niet prettig en onnodig. Het is gewoon zielig.

Over honden in warme auto's hoeven we het al niet meer te hebben, behalve dan dat ik erg blij ben dat als je dat ziet je tegenwoordig gewoon 112 kunt bellen en zeggen dat het om een noodsituatie gaat.

Met de zomer voor de deur begint voor onze kliniek ook het puzzelen. Veel mensen en ook mijn collega's willen immers op vakantie. En we willen uiteraard altijd goed bereikbaar zijn en ook de zorg kunnen leveren die onze patiënten en hun baasjes van ons gewend zijn. Ik ben dan ook heel blij dat dierenarts Rick sinds 1 mei ons team heeft versterkt. Hij heeft al eerder bij ons zijn afstudeerstage gelopen en ik ben trots dat hij nu weer bij ons terug is! Het maakt de personele puzzel toch net wat makkelijker.

Zelf vind ik het eigenlijk wel lekker om tijdens de zomermaanden in Almere te zijn. Onze stranden zijn immers goed, het Weerwater is dan van een prima temperatuur en er is genoeg te doen. Daarnaast heeft mijn vriend zich opgegeven voor de triatlon en die moet dus flink trainen. En hem kennende gaat dat ook beter zonder vakantie. Dan kan hij zijn natje en droogje toch net iets makkelijker laten staan. Dat geldt voor mij trouwens ook.

**Fijne zomer allemaal!**

# FILMWIJKER IWAN OPENT NIEUWE LOCATIE VOOR VERKEERSSCHOOL EN PAKKETDIENST

INTERVIEW DOOR ALEX HAVERMANS

# EEN TWEEDE THUIS IN FILMWIJK

**Voor veel bewoners van de Filmwijk is Iwan Amoilafoe geen onbekende. De ondernemer woont al jarenlang in de wijk en opende op 1 februari 2026 een nieuwe locatie op de hoek van de Hollywoodlaan en de David Nivenweg. Daar combineert hij zijn verkeersschool met een pakketdienst. Voor Iwan is het meer dan alleen een zaak: het is een plek waar zijn werk, zijn levensverhaal en zijn band met de Filmwijk samenkomen.**

## Van Suriname naar Almere

Iwan Amoilafoe is 51 jaar en oorspronkelijk afkomstig uit Suriname. Zijn achternaam betekent letterlijk “mooie lach” — iets dat goed past bij de warme en open manier waarop hij mensen ontvangt. In 2000 reisde hij naar Turkije als lid van het Surinaamse olympische schaakteam. Op de terugweg trok hij drie weken door Nederland. Tijdens die reis bezocht hij een vriend in Almere. Dat bezoek veranderde veel. Hij werd verliefd op de stad. De ruimte, het groen en de rustige uitstraling spraken hem direct aan. Waar hij eerst niet had gedacht ooit in Europa te gaan wonen, voelde Almere meteen goed. Hij besloot te blijven en bouwde hier zijn leven op.

Iwan is vader van dertien kinderen. De oudste is 32 jaar en de jongste 2,5 jaar oud. Hij kwam in januari 2002 in de Filmwijk wonen en woonde er tot april 2004. Na een periode buiten de wijk keerde hij in oktober 2007 terug. In die jaren woonde hij onder meer aan de Cinemadreef en later lange tijd in de Peggy Ashcroftstraat. Tegenwoordig woont hij vlak bij zijn nieuwe zaak.

## Een missie met een persoonlijke achtergrond

De verkeersschool is voor Iwan veel meer dan werk. Achter zijn onderneming zit een duidelijke missie: bijdragen aan meer verkeersveiligheid. Die motivatie is persoonlijk. Lang geleden verloor hij een zus in het verkeer. Die gebeurtenis maakte diepe indruk.

Daarnaast zocht hij destijds naar werk dat beter te combineren was met zijn gezin. Zijn kinderen waren nog jong en hij werkte veel in avond- en weekenddiensten, onder meer op Schiphol en later als buschauffeur in Amsterdam. Hij wilde iets voor zichzelf beginnen, met meer ruimte om zijn eigen tijd in te delen. In mei 2011 begon hij officieel met Verkeersschool ALLY. Eerst deed hij ervaring op en liep hij stage, daarna ging hij zelfstandig aan de slag. Tegenwoordig geeft hij de lessen zelf, in zowel een schakelauto als een automaat.

Wat hij het mooiste vindt aan zijn werk, is dat hij mensen echt verder helpt. Hij wil dat leerlingen zich zelfverzekerd en vaardig voelen in het verkeer. Juist dat vertrouwen opbouwen en zien hoe mensen groeien tijdens hun rijopleiding geeft hem veel voldoening.

## Van rijschool naar pakketdienst

Naast de verkeersschool groeide ook een tweede tak van zijn onderneming. In 2013 begon Iwan met een pakketdienst. In eerste instantie richtte die zich vooral op het versturen van pakketten naar Suriname. Later werd de dienstverlening stap voor stap uitgebreid.
Tijdens de coronaperiode nam de drukte flink toe.
Door de groei van online bestellingen werd de pakketdienst steeds belangrijker. Inmiddels kunnen bewoners bij hem terecht voor DHL, DPD, GLS, Mondial Relay en Vinted Go. Ook verzorgt hij nog steeds zendingen naar Suriname.

*Missie: bijdragen aan meer verkeersveiligheid*

Iwan merkte dat veel klanten voor de pakketdienst uit de Filmwijk, Tussen De Vaarten, Verzetswijk en Parkwijk kwamen. Daardoor ontstond het idee om dichter bij die doelgroep te gaan zitten. Toen het pand op de hoek van de Hollywoodlaan en de David Nivenweg in 2024 te koop kwam, zag hij zijn kans.

## Een nieuwe stap in de wijk

In 2024 kon Iwan het pand aankopen. Omdat er nog een huurder in zat, duurde het even voordat hij er terecht kon. Vanaf juli 2025 kon hij de locatie omvormen tot de zaak die er nu staat. Op 1 februari 2026 opende hij officieel.
De nieuwe vestiging vormt een aanvulling op zijn bestaande locatie aan de Allendestraat in de Staatsliedenwijk, vlak bij station Almere Centrum. Daarmee heeft hij nu twee locaties voor zijn verkeersschool.

In de nieuwe zaak kunnen bewoners terecht voor theorie- en praktijklessen voor het autorijbewijs. Daarnaast biedt hij theorielessen aan voor bromfiets en motor. Zelf is hij bezig met omscholing, zodat hij in de toekomst ook rijles kan geven aan bus- en vrachtwagenchauffeurs.

## Filmwijk als thuisbasis

Voor Iwan is de Filmwijk al lang meer dan alleen een woonwijk. Het is een plek waarmee hij zich sterk verbonden voelt. Omdat hij er al zo lang woont, komt hij regelmatig bekenden tegen. Mensen uit de buurt weten hem te vinden, zowel voor rijlessen als voor de pakketdienst. Wat hij vooral waardeert aan de Filmwijk is de combinatie van rust en centrale ligging. Volgens hem ligt de wijk dicht bij het centrum, zonder de drukte van sommige andere buurten. Juist dat maakt het prettig wonen en werken. De mooiste plek van de wijk vindt hij het Lumièrepark. Toch is de Cinemadreef zijn favoriete plek. Met een glimlach noemt hij die straat “de winkelstraat van Filmwijk”. Als hij de wijk in drie woorden samenvat, kiest hij voor: **groot, relaxed en centraal.**

## Een boodschap voor de jeugd

Iwan heeft ook een duidelijke boodschap voor jongeren in de wijk. Hij hoopt dat zij hun tijd goed besteden en actief blijven. Zijn advies is simpel en oprecht: ga sporten.
Volgens hem zijn er in en rond de Filmwijk genoeg mogelijkheden om te bewegen. Sport is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest. Het helpt jongeren om op een positieve manier bezig te zijn en richting te geven aan hun energie.
Die boodschap sluit goed aan bij de manier waarop hij zelf in het leven staat: vooruitkijken, verantwoordelijkheid nemen en bouwen aan iets positiefs. Met zijn nieuwe locatie in de Filmwijk doet hij dat opnieuw — op een plek die voor hem voelt als een tweede thuis.

DOOR MEVROUW A. EN MENEER A.

# NOORD ZUID COLUMN

Wat me de laatste tijd opvalt in Filmwijk Noord, is hoe snel contacten kunnen ontstaan wanneer je jonge kinderen hebt. Twee jaar geleden begon het eigenlijk heel klein: een buurtapp voor een babyborrel. Een paar jonge ouders uit de wijk die elkaar leerden kennen tijdens wandelingen met de kinderwagen, bij de speeltuin of via via.
Ondertussen zijn de baby's peuters geworden en is de "babyborrel-app" langzaam veranderd in een echte peuterborrelgroep. Regelmatig spreken we bij iemand thuis af voor koffie, taart en gezelligheid terwijl de kinderen samen spelen. Het mooie is dat het heel spontaan blijft. Soms spreken we op een vrije woensdagmiddag af, soms in het weekend, en soms kom je elkaar gewoon toevallig tegen tijdens een wandeling door de wijk.

Voor je het weet sta je een half uur te praten langs een speeltuintje terwijl de kinderen heen en weer rennen. Dat maakt de wijk toch nét wat gezelliger.

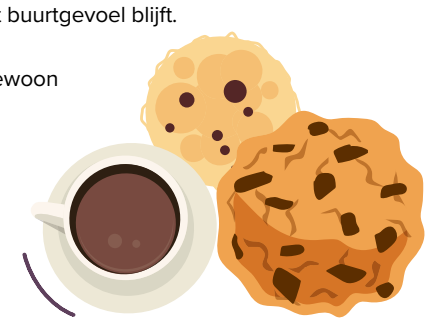
Wat leuk om te horen. Bij ons thuis zijn die jaren alweer even geleden. Mijn eigen kinderen zijn inmiddels ouder en tegenwoordig lijkt het leven soms vooral een race van huis naar school naar sportclub. Toch zie ik in Filmwijk Zuid nog volop jonge gezinnen met kinderwagens wandelen. Vooral op zonnige dagen zie je overal ouders met kleine kinderen richting het park, het Weerwater of een speeltuin trekken. Dat blijft toch iets gezelligs geven aan de wijk.

Dat herken ik wel. Misschien is het juist daarom zo bijzonder dat die contacten tussen jonge ouders blijven groeien. Afgelopen november hadden we zelfs een complete Halloween-editie bij iemand thuis.

De woonkamer was versierd, er waren lekkere hapjes in Halloween stijl en één van de ouders had een heuse speurtocht door het huis gemaakt voor de kinderen.
De peuters vonden het prachtig en eerlijk gezegd genoten de ouders minstens zo hard mee. Zulke momenten brengen echt verbinding in de buurt. Je leert niet alleen de kinderen kennen, maar ook de mensen achter de voordeur.

En misschien is dát uiteindelijk wel de kracht van Filmwijk. Iedere levensfase brengt nieuwe contacten en andere vormen van gezelligheid met zich mee. Eerst wandel je met een kinderwagen door de wijk, later fiets je van sportclub naar sportclub, maar het buurtgevoel blijft.

Soms begint dat gewoon met een appgroep, een kop koffie en een stukje taart.



Door Apollonia Prins

# De ondergrondse containers in Filmwijk

**Bewoners van de Filmwijk hebben het ongetwijfeld gemerkt: de afgelopen periode zijn op verschillende plekken ondergrondse afvalcontainers aangepast of vervangen. Dat leidde tot vragen in de wijk. Waarom was deze operatie eigenlijk nodig?**

## Vervanging noodzakelijk

Volgens informatie van de gemeente Almere maakt de vervanging deel uit van een bredere modernisering van het Almeerse afvalsysteem. Veel bestaande containers waren technisch verouderd of storingsgevoelig. Daarnaast wil de gemeente afvalscheiding verbeteren en het systeem voorbereiden op toekomstig afvalbeleid.

Op verschillende plekken in de Filmwijk kampen bewoners al langer met problemen rond afvalcontainers: kleppen die niet openen, storingen, containers die snel vol raken en afvaldumpingen naast de containers. Ook wordt op sommige locaties gewerkt met afvalpassen om misbruik tegen te gaan en beter inzicht te krijgen in het gebruik van de containers. Dit lijkt een mooie oplossing maar geeft ook problemen in de wijk. Zo kunnen sommige bewoners van de Fellinilaan ineens hun plastic niet meer kwijt omdat ze (nog) geen pas hebben. Slordig!

De aanpassingen passen binnen een grotere overgang in het Almeerse afvalbeleid. Eerder maakte de gemeente al bekend dat oude afvalsystemen en verouderde inzameltechnieken vervangen moesten worden omdat onderdelen en voertuigen niet meer toekomstbestendig waren.

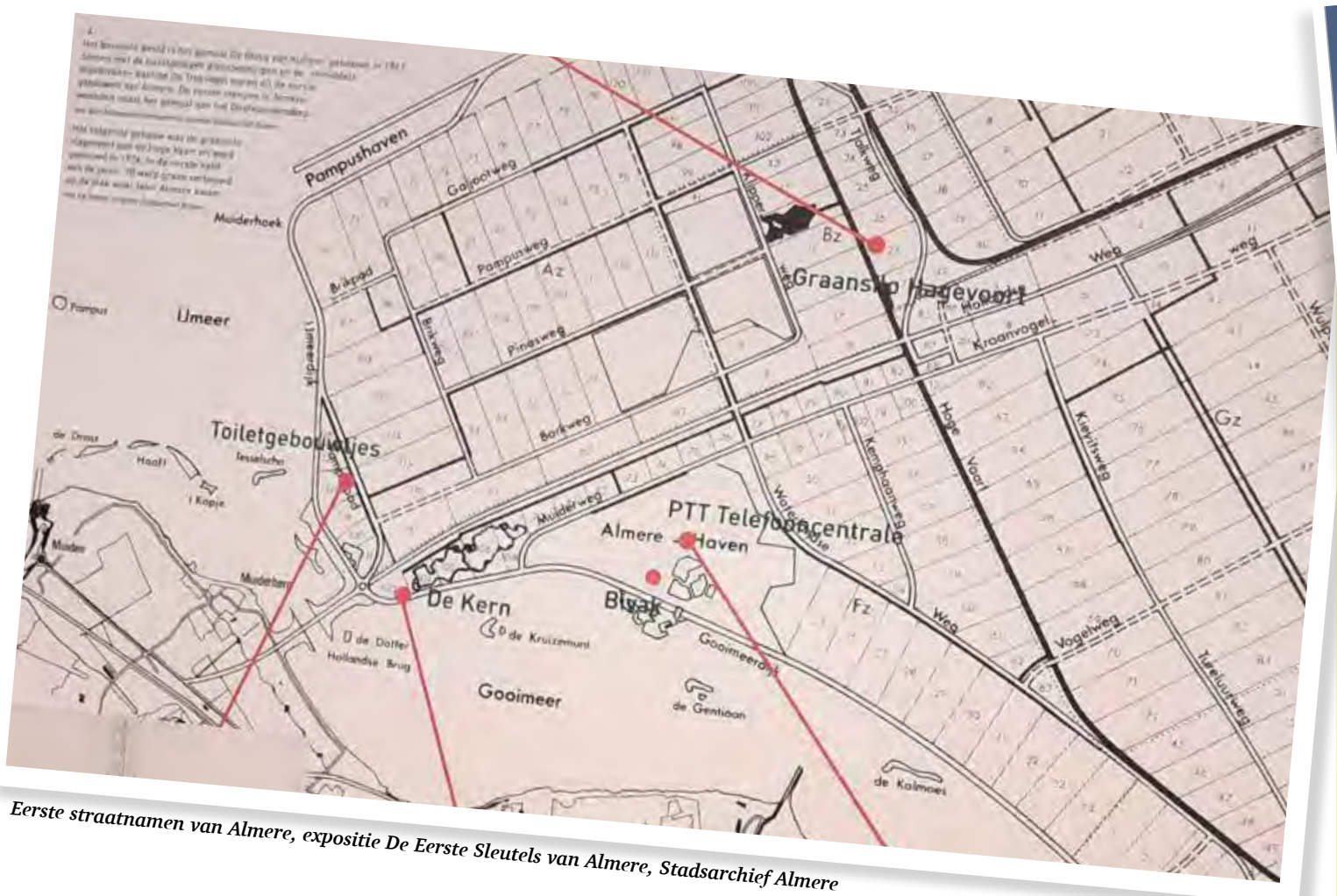
## Meer comfort, maar ook vragen

Natuurlijk waarderen bewoners dat de nieuwe containers minder storingsgevoelig zijn en er netter uitzien. Tegelijkertijd een snelle rondvraag bij bewoners rond Walt Disneyplantsoen leert dat men daar blij is met de nettere containers.  Een aantal gaf echter ook aan dat werkzaamheden onverwacht kwamen of dat onduidelijk was waarom bepaalde locaties wel en andere niet werden aangepakt. De werkzaamheden waren onaangekondigd en straten waren langere tijd afgesloten of onbereikbaar. Kortom er zijn vragen over de kosten, de planning en de communicatie richting bewoners.

De discussie raakt aan een bredere vraag die in Almere steeds vaker speelt: hoe houden we de stad schoon én betaalbaar nu afvalinzameling steeds complexer en duurder wordt?
Voorlopig lijken de nieuwe containers in Filmwijk in ieder geval onderdeel van een langdurige koerswijziging in het afvalbeleid van Almere.

Of de nieuwe containers daadwerkelijk zorgen voor minder storingen en een schonere wijk, zal de komende maanden moeten blijken. Filmwijkers hopen in ieder geval vooral op een nette en goed werkende afvalvoorziening dichtbij huis.

Door Anneke Geraads




*Eerste straatnamen van Almere, expositie De Eerste Sleutels van Almere, Stadsarchief Almere*

FOTO: MYRA MEINEN

TIJDENS DE LENTE WAS HET WEER GENIETEN VAN DE VELE BLOESEMS DIE BIJ ONS IN DE WIJK STAAN. HET WAS NET SEOUL ALS JE HET GELUID VAN DE BUSBAAN WEG ZOU DENKEN!

## GESPOT IN DE FILMWIJK

HEB JE OOK ZO'N LEUKE FOTO GEMAAKT IN ONZE WIJK? STUUR `M IN EN MISSCHIEN STAAT IE DE VOLGENDE KEER WEL HIER!

# Hoe worden straatnamen bedacht in Almere?

**De straatnamen in Filmwijk hebben een concreet afgebakend thema. Hierbinnen zijn acteurs, regisseurs, filmtechnieken en dergelijke 'makkelijk' aan te wijzen. Maar wat als een acteur niet van onbesproken gedrag is? En kunnen nog levende regisseurs ook een straat krijgen?**

### NORA

In Almere worden straatnamen, maar ook namen van bruggen en (fiets)paden, bedacht en voorgedragen door de Naamgevingscommissie Openbare Ruimte Almere (NORA). De commissie is samengesteld uit vijf ambtenaren van diverse afdelingen, vier burgerleden, iemand van de hulpdiensten en een medewerker van Post.nl. De voorzitter is altijd één van de burgerleden.

De commissie komt zes keer per jaar samen en daarnaast werken aparte werkgroepen aan diverse delen van de stad. Nu is bijvoorbeeld veel werk te doen aan nieuwe delen van Nobelhorst en Poort. En er wordt al vooruit gekeken naar de ontwikkeling van Pampus.
Filmwijk is goed vertegenwoordigd in de NORA, met twee burgerleden, een oud schrijver van de Filmwijkkrant en sinds kort ben ik zelf lid geworden. Super interessant en leerzaam vind ik het.

### Criteria voor een straatnaam

Er zijn een heleboel criteria voor een straatnaam, zoals dat ze uniek zijn in de stad, passen binnen het thema van de wijk en duidelijk zijn voor de hulpverlening. Er mogen ook geen ongewenste associaties ontstaan, bijvoorbeeld wanneer het uitgesproken wordt. Voor personen die vernoemd worden zijn er ook criteria, zoals dat ze minstens vijf jaar geleden overleden zijn, van onbesproken gedrag zijn en ook namen die erg op elkaar lijken kunnen helaas niet gebruikt worden.
Stel er gebeurt een ongeluk en men roept 'Eindhovenstraat', dan mag dit niet verward kunnen worden met een 'Willem Einthovenstraat'. Een reden dus om deze Nobelprijswinnaar geen straatnaam te geven in Nobelhorst, omdat de Eindhovenstraat in Stedenwijk al bestaat. Heel jammer, maar de hulpdiensten moeten wel zo snel mogelijk op de juiste locatie zijn.
Ook bekijkt de NORA wat een straat, weg, laan, hof of pad gaat heten. En waar eindigt een straatnaam en begint een nieuwe? Soms moet er teruggegaan worden naar de ontwikkelaars van een woonwijk om exact te begrijpen hoe hoofd- en zijwegen lopen.

### Besluitvorming en invloed inwoners

De NORA bedenkt thema's en straatnamen in werkgroepen. In een werkgroep zitten drie tot vijf leden van de commissie en deze is gericht op een deel van de stad. Straatnamen worden getoetst aan de criteria en dan voorgelegd aan de gehele commissie. Wanneer de commissie het eens is, meestal met unanieme consensus maar soms op basis van stemming, worden de namen voorgesteld aan het college van burgemeester en wethouders. In opdracht van de gemeenteraad worden de namen dan officieel bekrachtigd met een naamgevingsbesluit. Dit wordt dan openbaar gepubliceerd.
Hebben inwoners van Almere dan wel een inbreng? Jazeker! Iedereen mag meedenken en ideeën aandragen. Hierbij zijn bovenstaande criteria van belang, maar ook het ruim op tijd aandragen, want de naamgeving is een langdurig proces en dient al te gebeuren ver voor een woonwijk is gerealiseerd.

**Heb je een idee over straatnamen? Dan kan je dit mailen naar naamgeving@almere.nl of per post naar gemeente Almere ter attentie van de Naamgevingscommissie Openbare Ruimte Almere (NORA).**

ONZICHTBARE BEWONERS
VAN DE FILMWIJK

DOOR DAVE VAN DER KLINK

# DE TUINSCHALLEBIJTER

**Filmwijk telt ruim 10.000 inwoners. Menselijke inwoners hebben we het dan over. Er leven er namelijk nog miljoenen meer. De 213 hectare aan land en water die Filmwijk bestrijkt, delen wij namelijk met een heleboel buren. Niet al deze buren zijn even goed te zien. Sommigen zijn te klein, sommigen zijn te snel en anderen zitten graag verstopt. Eén ding is zeker: elke soort draagt bij aan de biodiversiteit die we in Filmwijk hebben. In de rubriek 'Onzichtbare bewoners van Filmwijk' zet ik elke keer een van onze onzichtbare buren op een voetstuk.**
**Deze keer: de tuinschallebijter.**

Het schemert als ik onze kater Brutus ineens door de tuin ergens naartoe zie rennen. Aangezien meneer op het gebied van leven in de tuin nogal eens het verkeerde beestje ontmoet, loop ik er achteraan om te kijken of hij zich niet weer in de nesten werkt. Dit keer lijkt er weinig aan de hand. Hij zit achter een zwart kevertje aan, dat zich met een rotgang uit de voeten probeert te maken. Ik maak snel een foto om er later achter te komen dat het hier om een onschuldig loopkevertje gaat. Althans, voor Brutus.

## Roofdier

De tuinschallebijter, ook wel tuinloopkever, gewone veldloopkever of woudloopkever genoemd, is een echt roofdier. Oke, niet dat hij je met haar en huid op zal vreten, het beestje is maximaal 30 mm groot, maar de overige bewoners van je tuin kunnen maar beter voor hem oppassen. Hij jaagt op regenwormen, slakken en larven van andere insecten. Zelfs de larve van de tuinschallebijter is een roofdier. Deze jaagt niet actief, maar wacht zijn prooi liever af.

## Leefgebied

De tuinschallebijter komt voor in tuinen, bossen en weilanden en komt eigenlijk pas in de avond en nacht tevoorschijn. Overdag schijnt de zon te veel en kunnen ze uitdrogen.
Ook al kunnen ze zeer snel lopen, de vogels die overdag onze tuinen bezoeken zijn niet hun grootste vrienden. Verder jagen egels en muizen ook op deze kevers. Om dit tegen te gaan verstoppen ze zich het liefst onder stenen en hout.

## Levenswijze

Na de paring worden er zo'n 30 tot 50 eitjes gelegd. Als deze na 13 tot 17 dagen uitkomen verdwijnt de larve onder de grond om zich zoveel mogelijk vol te eten. De larve kan, afhankelijk van de omstandigheden wel tot 90 dagen onder de grond blijven voor ze zich verpoppen om uiteindelijk als kever boven de grond te komen. Dan is het inmiddels al najaar. Ze overwinteren op hun genoemde verstopplekken om na het voorjaar weer tevoorschijn te komen.

## Nuttig of plaag

Nu zullen sommigen gruwelen van wat er hierboven beschreven staat en de bijbehorende foto's. Feit is wel dat in het algemeen kevers, dus ook de tuinschallebijter, nuttige dieren zijn. Ze jagen op allerlei, door de mens gezien, schadelijke insecten in de tuin en ruimen resten van planten en dieren op. Ze zijn een teken van een gezonde biodiversiteit en vormen een belangrijke voedselbron voor vogels en egels. Uiteraard zijn er uitzonderingen, zoals de taxuskever, de meikever en de junikever. Die moeten wel in de gaten worden gehouden als je van tuinieren houdt. Bestrijd deze alleen als ze grote schade aanrichten aan je planten of gazon, bijvoorbeeld met behulp van biologische aaltjes tegen larven.

De tuinschallebijter die voor zijn leven moest rennen zit inmiddels weer onder zijn steen, een beteuterde Brutus achterlatend. Gelukkig maar, het gaat toch al niet zo goed met de insecten. Alles wat we kunnen doen om insecten te laten overleven is meegenomen, al gaat het er maar om eentje.

Door Marco Westenbrink

# Terug van weg geweest!

# DE VIDEOTHEEK

**Kent u hem of haar nog? De behulpzame medewerker van de lokale videotheek? In 2019 stopte de laatste videotheek in Almere, uiteraard door toedoen van alle streaming diensten. En ook al bieden die veel [teveel?] films, de keuzestress in de videotheek werd vroeger vaak in goede banen geleid door de enthousiaste medewerker, vaak een filmkenner. Die gaf tips op basis van je wens, of foute keuze, het is maar hoe je het hebt ervaren.**

**De Filmwijkkrant gaat op onregelmatige basis weer films adviseren, door middel van onderlinge verbanden onder de aandacht te brengen. Telkens met een straat uit de Filmwijk als startpunt.**

## Het Peter Sellershof

Er staan 108 huizen in de straat. Dat is aanzienlijk meer dan in de meeste andere straten. In de straat Peter Sellershof zijn de huizen over het algemeen vrij recent gebouwd: het gemiddelde bouwjaar is 1994. Maar belangrijker, het is vernoemt naar de acteur Peter Sellers.

## De acteur Peter Sellers

Over deze acteur is al veel gezegd en geschreven. Wel is het leuk om aan te halen dat Peter Sellers de Goon Show als één van zijn meest leuke producties zag; interessant, vooral omdat deze show een enorme invloed had op de Beatles en Monty Pyhton qua absurde humor.

## De Muppetshow

In een van de 120 oorspronkelijke afleveringen van de Muppet Show zit Peter Sellers. De meeste gasten die meededen aan de Muppet Show zijn inmiddels vergeten; niet onze Peter, zijn rol als inspecteur Clouseau is ook bij jongere generaties bekend. In de Muppet Show speelt hij onder andere zigeuner en noorman.

## Frank Oz en Jim Henson

De Muppet Show was een creatie van de poppenspeler Jim Henson. Niet alleen was hij de geestelijk vader, maar hij was ook verantwoordelijk voor Kermit, Rowlf en de Zweedse Chef. Samen met een van zijn vaste krachten Frank Oz, die Fozzie, Miss Piggy en Grover speelde, wisten ze deze show wereldwijd tot een succes te maken. Tip: over Henson verscheen onlangs een mooie documentaire Idea man op Disney+.

## Yoda en The Empire Strikes Back

The Empire Strikes Back is het zeer succesvolle, tweede deel uit de oorspronkelijke Star Wars trilogie. Het succes werd mede veroorzaakt door Frank Oz zijn creatie Yoda, gebaseerd op de ideëen van George Lucas en tekenaar Ralph McQuarrie. Frank Oz, de muppeteer, wist van Yoda een geloofwaardig maar ook merkwaardig wezen te maken.

## Elstree Studio's

The Empire Strikes Back is vooral gefilmd in de Elstree Studio's, één van de bekendste filmstudio's in Engeland. Andere bekende films die daar gedraaid werden zijn The Dam Busters, 2001: A Space Odyssey maar ook de Indiana Jones films. Dat A Space Odyssey er is gedraaid is al een hint voor de volgende stap.

## Sneeuw!

The Empire Strikes Back speelt zich in eerste instantie af op de ijsplaneet Hoth, bedekt door een dikke laag sneeuw. Dat is uiteraard nepsneeuw: het is dezelfde sneeuw [alweer, nep] die gebruikt wordt in de filmklassieker The Shining. Bijvoorbeeld in de ijzingwekkende eindscenes.

## The Shining

The Shining is natuurlijk een echte klassieker. Mede door het spel van Jack Nicholson én de eigen draai die regisseur Stanley Kubrick gaf aan het verhaal van Stephen King uit 1977 is deze Amerikaans-Britse horrorfilm uit 1980 onverminderd populair.

*Winterse taferelen in Londen op twee verschillende sets*

## Stanley Kubrick

Stanley Kubrick? Dat is toch dezelfde regisseur als van 2001: A Space Odyssey. Jazeker, maar deze regisseur brak oorspronkelijk door met Dr. Strangelove. Eind jaren vijftig had ie weliswaar al grote films als Spartacus en Paths of Glory gedraaid maar met deze film kon hij eindelijk zijn eigen, zeer unieke, stempel drukken op wat later bleek, een immens kwalitatief repetoire aan films te zijn.

## Dr Strangelove



Dr. Strangelove Or How I Learned To Stop Worrying and Love the Bomb, zoals de volledige titel luidt, is een angstaanjagend actuele film. Zeker gezien de huidige regering in de Verenigde Staten.
Het scenario is gebaseerd op de roman Red Alert die de ondergang van de wereld beschrijft: de Amerikaanse president maakt een fout die een kernoorlog tussen de Sovjet-Unie en de Verenigde Staten uitlokt.

## En zo komen we weer terug bij ...

De acteur Peter Sellers. Want die speelde de hoofdrol in Dr. Strangelove ...

**SUGGESTIES? TIPS? Ook uw medewerker uit de videotheek laat zich graag inspireren. Mail gerust naar videotheek@senangvormgeving.nl**

NAMENS DE REDACTIE

# OPROEP

FILM WIJK KRANT

Buurtkrant voor en door Filmwijkers

# GEZOCHT: BEZORGERS!

## VOOR DE FILMWIJKKRANT

Omdat een van onze trouwe bezorgers moest stoppen komen wij een bezorger te kort. Wil jij ons helpen? Het gaat om deze twee wijken:

**Wijk 34 met 118 kranten:**
Walt Disneyplantsoen
Jim Hensonstraat
Hitchcocklaan
Minellistraat

**Wijk 31 met 98 kranten:**
David Leanstraat
Fellinilaan
Walt Disneyplantsoen
Joris Ivenslaan
Walt Disneyplantsoen
David Leanstraat
Joris Ivenslaan

Wil je helpen? [Waarvoor dank!] Meld je dan met gezwinde spoed bij ons aan: redactie@filmwijkkrant.nl en je hoort zo snel mogelijk.

Namens de redactie: *We hebben je nodig!*


DIERENKLINIEK FILMWIJK

Een moderne kliniek van alle gemakken voorzien

Bij Dierenkliniek Filmwijk staat het welzijn van uw huisdier voorop, met rust, aandacht en deskundige zorg.

Wij kiezen bewust voor een persoonlijke en stressvrije aanpak. We nemen de tijd voor u en uw huisdier. In de spreekkamers gebruiken we snoepjes, geduld en een rustige benadering om het onderzoek en de behandeling zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Wij zijn een zelfstandige kliniek en dus geen onderdeel van een keten.

**Gescheiden kamers**
Honden en katten ervaren minder stress van elkaar door eigen wacht-, spreek- en opnamekamers.

**Rustgevende kleuren**
Dieren zien en ervaren kleuren anders dan wij. Zachte kleuren hebben een rustgevende werking.

**Breed zorgaanbod**
In onze ruime kliniek kunnen we uitgebreide zorg aanbieden, zoals bijvoorbeeld paraveterinaire consulten voor kleine kwaaltjes.

**Betere planning**
Meerdere spreekkamers zorgen voor minder uitloop van afspraken door spoedgevallen.

Cinemadreef 166
1325 EP Almere

telefoon 036 - 537 70 74
info@dierenkliniekfilmwijk.nl
www.dierenkliniekfilmwijk.nl



SIGN EN MEER

OPVALLEND ZICHTBAAR

Hoe **zichtbaar** is jouw bedrijf?

- Gevelreclame
- Winkelsigning
- Interieur signing
- Eventsigning
- Voertuigreclame

GRNR is de duurzaamste keuze in reclame

# Hoi Buur! Doe je mee?

*Positief Gezond Almere lanceert app voor en door Almeerders*

**Van "Hoi Buur" naar een goed gevoel**
Het begint vaak klein. Een "Hoi" op de straathoek. Iemand die vraagt: "Bakkie doen?" Of een buur die zegt: "We gaan vanavond muziek maken. Kom je ook?"

Die ene "Hallo" kan zomaar het begin zijn van iets moois. Van samen wandelen, koken in de wijk, biljarten in het buurthuis, kickboksen, knutselen of een jamsessie. Activiteiten waar je blij van wordt.

Er gebeurt veel in Almere. Heel veel. Alleen nog niet iedereen weet wat er te doen is. Of hoe makkelijk het is om aan te haken. Daarom lanceert Positief Gezond Almere het platform Hoi Buur. Op dit platform zie je wat er te doen is in jouw buurt en kun je makkelijk meedoen.

Creatief of sportief, binnen of buiten: Er is altijd wel iets dat bij jou past. Doe mee voor meer energie, een goed gevoel en nieuwe contacten.

**De eerste stap**
Op HoiBuurAlmere.nl ontdek je de ervaringen van Almeerders die je al voorgingen. Zoals Shirley uit Parkwijk, die via een wekelijks Surinaams koor haar Surinaamse afkomst herontdekte. Of Theo uit de Bouwmeesterbuurt, die via een gezellige wandelgroep weer onder de mensen kwam en daar zelfs zijn vriendin Yolande ontmoette. Of Rosa uit Oosterwold, die als nieuwkomer in Almere begon met theater maken en meteen nieuwe vriendschappen sloot.

Alle drie zochten ze een activiteit die bij hen past, en vonden gezelligheid, een nieuwe hobby en nieuwe contacten. "*Het koor heeft mij weer vleugels gegeven*," vertelt Shirley.

Rosa's tip om de eerste stap te zetten? "*Durf naar buiten te gaan en dingen uit te proberen. En geef het ook aan als je iets spannend vindt. Mijn ervaring is dat mensen dat vaak heel goed begrijpen.*"

**Hoi Buur nodigt je uit**
Hoi Buur is er voor iedereen die iets leuks wil doen én voor iedereen die zelf iets organiseert. Van een wekelijks wandelmoment tot een Surinaams koor of een spontane kookactiviteit: alles wat mensen samenbrengt, krijgt een plek. Van en voor Almeerders.

Organiseer je zelf iets leuks? Deel het via het platform en laat nieuwsgierige buurtgenoten jouw activiteit zien.
Het platform www.HoiBuurAlmere.nl is vanaf 14 mei live en zichtbaar in de stad.
**Doe je ook mee?**

info@positiefgezondalmere.nl www.positiefgezondalmere.nl

DOOR ANNEKE GERAADS

RUBRIEK

**"De rivierkreeften bevatten een hoge concentratie PFAS. Voor wie het risico aandurft, je mag Amerikaanse rivierkreeften voor eigen consumptie vangen als je in het bezit bent van een Vispas. Gezien de waterkwaliteit in Almere zou ik dit echter niet aanbevelen."**
**Aldus gemeente Almere op Instagram, bij een bericht over deze exotische rivierkreeften in onze wateren. Mijn vraag was: "Mogen ze worden gevangen en opgegeten?" Ze zijn namelijk best lekker.**

## Wat is PFAS?

PFAS is een verzamelnaam voor duizenden per- en polyfluoralkylstoffen (PFAS). Dit zijn chemicaliën die door de mens zijn gemaakt en niet van nature voorkomen. Ze zijn super praktisch, want water- en vetafstotend, stevig en kunnen tegen warmte. Daarom worden ze gebruikt voor heel veel doeleinden, zoals antiaanbaklagen, waterafstotende kleding, voedselverpakkingen, make-up en veel meer. Je hele huis zit er vol mee. Maar helaas ook de hele natuur.
Uit onderzoek blijkt dat 100% van de Nederlanders PFAS in het bloed heeft, waarvan de meesten ook een te hoge waarde. En dit kan je immuunsysteem aantasten en maakt de kans op diverse soorten kanker groter.

# PFAS een probleem in eetbare Filmwijk?

## PFAS in Almere

Na wat onderzoek blijkt dat Almere, en heel Flevoland, over het algemeen onder de landelijke normen blijft als het gaat om PFAS in de bodem. Maar het is overal aanwezig. Er zijn plaatsen waar de waarden te hoog zijn, met name op industriegebieden en rondom plaatsen waar brandweer actief geblust heeft met PFAS-houdend blusschuim. Deze vervuilde grond mag niet zomaar verplaatst worden en kan gesaneerd worden, maar dit is een kostbaar proces. Voor bouwprojecten leveren de strenge milieunormen, de laatste jaren onder andere met betrekking tot PFAS, tot vertraging en hoge kosten.

## Eten uit de wijk

PFAS is overal, in de bodem, in het water én in de lucht. In alle planten die groeien wordt PFAS opgenomen. In dieren en dus ook mensen stapelen de waarden zich op door wat we eten en drinken. Hierdoor kunnen in dieren, zoals rivierkreeften, maar ook in eieren verhoogde waarden PFAS worden gemeten.
Het RIVM heeft in 2025 het advies uitgegeven dat je in heel Nederland beter geen eieren kunt eten van niet-commerciële oorsprong, zoals uit eigen tuin of van een kinderboerderij. Voor bepaalde regio's, zoals rond chemische industrieën in Zuid-Holland worden specifieke adviezen gegeven over lokale groenten. En bijvoorbeeld vis uit de Westerschelde wordt afgeraden.
Om te weten of het eten uit jouw tuin verhoogde waarden heeft zou je de grond en het water moeten testen. Dat is kostbaar en uiteindelijk zit in Nederland overal PFAS in de bodem. En het kan ook via de lucht, het bodemwater, je leidingwater en dieren je tuin bereiken.
Het RIVM raadt daarom aan te zorgen voor spreiding, dus niet teveel groenten te eten afkomstig van dezelfde locatie, tenzij je weet dat de PFAS waarden hierin laag zijn natuurlijk. Dat betekent dat lokaal voedsel eten prima is, tenzij er specifiek voor gewaarschuwd wordt. Maar wissel dit af met voeding uit de winkel en van de markt. Bij voorkeur niet verpakt in PFAS houdende verpakkingen.
En terugkomend op de Amerikaanse rivierkreeft, PFAS blijkt zich te concentreren in de kop, dus als je ze dan eet, met mate en zonder kop.

### Meer informatie
www.pfaswijzer.nl of www.rivm.nl

Door Marcel Kolder

*Deze sloopauto voor onze deur is in 1994 door buurtgenoten geschilderd*

# 50 JAAR ALMERE

## De stille opstand begint in de wijk

**Almere bestaat 50 jaar. Een jonge stad die ooit helemaal is bedacht en ontworpen. Maar juist nu ontstaat er iets nieuws: een stad die zichzelf opnieuw uitvindt van onderop. En Filmwijk is zo'n plek waar dat al jaren kan.**

### Een stad die bedacht is

Almere is geen stad die langzaam is gegroeid zoals oude steden. Ze is ontworpen, getekend en gebouwd met een duidelijk idee van hoe het leven eruit zou moeten zien. Dat maakt Almere uniek: ruim, groen en overzichtelijk.
Maar na 50 jaar begint er iets te verschuiven. De stad is niet langer alleen een ontwerp op papier, maar vooral een plek waar mensen wonen, leven en hun eigen verhalen maken. En die verhalen passen niet altijd in het oorspronkelijke plan.

### Kleine ingrepen, grote gevolgen

Wat je steeds vaker ziet, is dat bewoners zelf het initiatief nemen. Niet omdat het moet, maar omdat ze voelen: dit kan beter, mooier of gezelliger.
Een bankje dat ineens een ontmoetingsplek wordt. Een stukje stoep dat verandert in een kleine tuin. Een grasveld dat langzaam een speelplek wordt zonder dat iemand het officieel heeft gepland.
Met elkaar van een sloopauto als kunstwerk maken en een tijdje in de straat laten staan.
Het zijn kleine ingrepen, maar samen zeggen ze veel. Ze laten zien dat een stad niet af is wanneer hij gebouwd is, maar juist begint wanneer mensen hem gaan gebruiken op hun eigen manier.

### Filmwijk als proeftuin

Je zou het een stille opstand kunnen noemen. Geen grote beweging, geen protestbord, maar een verandering in gedrag. Mensen die niet wachten op toestemming, maar gewoon beginnen.
Filmwijk is zo'n plek waar dat kan. Een wijk met ruimte, openheid en bewoners die elkaar weten te vinden. Hier ontstaan initiatieven niet omdat ze gepland zijn, maar omdat ze logisch voelen in het dagelijks leven.

In die zin is Filmwijk een soort proeftuin binnen Almere. Een plek waar zichtbaar wordt hoe een stad verandert als je ruimte geeft aan bewoners om zelf te handelen. Niet alles hoeft vooraf vast te liggen om goed te werken. Soms ontstaat kwaliteit juist onderweg.

### Van onderop groeiend

Wat deze beweging bijzonder maakt, is dat ze niet van bovenaf wordt georganiseerd. Er is geen centraal plan, geen campagne. Het begint met één idee. Eén persoon. Soms iets heel kleins: een plant, een bankje, een gesprek. En toch werkt het aanstekelijk. Als iemand iets verandert in zijn straat, gaan anderen vaak meedoen. Voor je het weet verandert de sfeer in een hele buurt. Het wordt groener, socialer en menselijker.

### 50 Jaar Almere: een verschuiving

Misschien is dit wel de belangrijkste verandering in 50 jaar Almere: het besef dat een stad niet alleen wordt gemaakt door architecten en beleidsmakers, maar net zo goed door bewoners zelf. Dat vraagt soms om loslaten. Niet alles hoeft vooraf goedgekeurd te worden om waardevol te zijn. Binnen regels en kaders ontstaat ruimte voor creativiteit, initiatief en eigenaarschap.

Steeds meer mensen willen niet alleen in een wijk wonen, maar er ook onderdeel van zijn. Ze willen invloed hebben op hun omgeving, hoe klein ook. Zo groeit er iets wat je een stille opstand zou kunnen noemen.
Niet tegen de stad, maar vóór een levendige stad. Een stad die meebeweegt met de mensen die er wonen.

Na 50 jaar Almere is de stad niet af, maar eindelijk echt begonnen. En misschien begint dat gewoon in jouw straat in Filmwijk.

*"Liever achteraf excuses dan vooraf toestemming."*

*Over de schrijver*

**Marcel Kolder, publicist, kunstenaar en doener zet zich in voor een samenleving waarin cultuur, zorg en samen leven elkaar versterken. Hij woont in de Filmwijk-Bouwrai vanaf 1992.**
**Samen met zijn dochter schreef hij een boek over leven met een handicap in Almere. Ook initieerde hij de eerste architectuurgids van onze stad.**

Door Dave van der Klink

Fotografie: Alex Verweij

# Drones boven Filmwijk

**Al sinds de gebroeders Wright in december 1903 hun eerste gemotoriseerde vlucht maakten, is de mens gefascineerd door vliegen en hoe de wereld er vanaf boven uitziet. Na de tweede wereldoorlog ontwikkelde ook de burgerluchtvaart zich in hoog tempo en wie nu naar boven kijkt hoeft niet lang te kijken om een luchtvaartuig te zien. De laatste trend is de drone. Waar deze voorheen nog alleen door het leger werd gebruikt, is door de verregaande miniaturisering van elektronica en mechanica deze vorm van luchtvaart ook beschikbaar gekomen voor het grote publiek. Ook boven Filmwijk zijn regelmatig drones te zien en te horen. Waar dit bij de een zorgt voor verwondering, zorgt dit bij anderen weer voor irritaties. Wat zijn eigenlijk de regels voor drones en dan in het bijzonder in bewoond gebied zoals Filmwijk?**

*Filmwijk in de winter*

## Soorten drones

Drones zijn er in allerlei soorten en maten en voor allerlei toepassingen. Hulpdiensten gebruiken drones om een beter beeld te kijken van de plaats van een ongeval of delict. Mediabedrijven gebruiken ze om een evenement in beeld te brengen. Iedereen herinnert zich waarschijnlijk wel de waanzinnige beelden van de afgelopen olympische winterspelen. De meest bekende drones zijn waarschijnlijk wel de drones die in conflictgebieden worden gebruikt en we bijna elke dag op het nieuws zien. De drones die we boven Filmwijk zien zijn voornamelijk particuliere drones.
De drones zijn zo populair omdat ze een prachtig beeld van boven kunnen geven. Met geavanceerde camera, snufjes zoals GPS en uitgebreide software maken ze de mooiste filmpjes en foto's. Ze laten zich steeds makkelijker besturen en er zijn zelfs drones met brillen waardoor de bestuurder letterlijk ziet wat de drone ook ziet, alsof deze als het ware in de cockpit zit. Sommige drones kunnen de eigenaar zelfs volgen door middel van uitgebreide instellingen.

*Drone met bril*

## Regels en voorwaarden

Mag iedereen nou zomaar een drone besturen? Dat ligt aan de drone en waar deze voor wordt gebruikt. Drones die minder dan 250 gram wegen mag je vrij besturen. Hier heb je geen vliegbewijs voor nodig. Voor drones zwaarder dan 250 gram moet je een vliegbewijs halen. Afhankelijk van het type drone en wat voor vluchten kan er een aanvullend vliegbewijs nodig zijn. Tevens kan het, afhankelijk van het risico voor de veiligheid, nodig zijn om voor bepaalde vluchten een vergunning te hebben. Drones met een camera dienen ook te worden geregistreerd bij het RDW. Dit is een registratie die jaarlijks verlengd moet worden.

## Vliegen

Heb je aan alle bovenstaande zaken voldaan, dan is het tijd om te gaan vliegen en de wereld van boven te gaan verkennen. In Almere gelden Europese droneregels. Dit betekent dat je maximaal 120 meter hoog mag vliegen. De drone moet in het zicht blijven en je moet minimaal 30 meter afstand houden van mensen en objecten en niet over menigten vliegen. Ook mag je alleen overdag vliegen. Boven woonwijken vliegen mag, maar je dient wel rekening te houden met ieders privacy. Vlieg dus niet laag over tuinen, mensen of dieren. Raadpleeg ook bijvoorbeeld de GoDrone-kaart (map.godrone.nl) op internet voor je gaat vliegen. Dit is de officiële kaart die wordt onderhouden door diverse luchtvaartinstanties in Nederland. Op deze kaart kan je zien welke gevaren en verboden er zijn voor het vliegen met een drone in Nederland. Soms zit deze kaart ook ingebouwd in de besturingssoftware van Drones, waardoor je automatisch wordt gewaarschuwd voor gevaren of zelfs zogenaamde "no-fly zones". Voor Filmwijk geldt bijvoorbeeld dat je niet mag vliegen bij de hoogspanningsmasten, hoogspanningslijnen en de spoorlijn. Verder is het niet verstandig om rond hoge gebouwen te vliegen.

*GoDrone kaart*

## Ontdekken

Er valt nog veel te ontdekken als je de wereld van boven bekijkt. Alles ziet er toch net wat anders uit. Zoals met alles: ontdekken is goed, maar houd rekening met anderen.
Heb je een mooie foto gemaakt van de wijk met je drone, aarzel dan niet om deze naar ons te sturen. Wie weet prijkt jouw foto op de voorpagina van een van onze edities!

**Op de website van de rijksoverheid voor drones (www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/drone) staan de geldende regels en voorwaarden voor het vliegen van drones exact beschreven.**

TIP

NIEUW IN DE FILMWIJK

## Nieuw boekenkastje in de Rex Harrisonstraat

Door Astrid Pulles

Sinds afgelopen weekend is de Filmwijk weer een buitenbibliotheek rijker geworden. Niet zomaar een, maar een buitenbibliotheek in de vorm van een graanhuisje uit Galicie (horreo). Deze is te vinden op de hoek van de Rex Harrisonstraat 1. Hierbij de UITNODIGING om boeken te komen pakken, bijzetten of ruilen.

**Informatiepagina Platform Filmwijk + Buurtlokaal**

**Secretariaat:**
06 44 08 89 77
info@filmwijkalmere.nl
www.filmwijkalmere.nl

*Foto's: Bewoners-groep Bouwen door de Buurt-Filmwijk*

Door Paul Vloothuis

# Bouwen door de Buurt óók in de Filmwijk?

**Pilot Bouwen door de Buurt (2021-2025) - een experimentele vorm van gebiedsontwikkeling waarbij bewoners zelf bouwlocaties aandragen en de participatie verrichten!**

Op 22 januari 2026 heeft Platform Filmwijk een informatiebijeenkomst georganiseerd om Filmwijkbewoners te informeren over het pilotproject Bouwen door de Buurt in de Kruidenwijk. Het Platform heeft in navolging van deze avond een open oproep gedaan om een bewonersgroep te vormen. Uit deze oproep is een actieve bewonersgroep ontstaan van 6 Filmwijkbewoners tussen de 23 en 79 jaar. De groep ziet kansen en zorgen in de wijk en heeft de gemeenteraad via een raadsbrief gevraagd om een eventueel vervolg van Bouwen door de Buurt op de politieke agenda te plaatsen.

## *Visie bewonersgroep: "De Filmwijk staat op slot – Doorstroming is de sleutel – Samenwerking opent de deur."*

### Bewonersgroep Bouwen door de Buurt-Filmwijk

De bewonersgroep is na het versturen van de raadsbrief niet stil blijven zitten. In een poging om de gemeente een stap voor te zijn heeft de groep alvast een aanzet gedaan om via nieuwsbrieven, (sociale) media en buurtgesprekken laagdrempelige draagvlakmetingen te doen om te kijken wat er in de wijk leeft.

Die inspanning is niet zonder resultaat gebleven want circa 130 Filmwijkbewoners hebben aangegeven op de hoogte te willen blijven over de groepsactiviteiten.

### Raadsleden en wethouder Tang bezoeken de Filmwijk

Ook gemeenteraadsleden en wethouder Tang kwamen naar de Filmwijk voor een kennismaking met de bewonersgroep. Al fietsend vertelde de groep over hun persoonlijke verhalen, ideeën, zorgen en dromen voor de wijk. Krijgt Bouwen door de Buurt een vervolg in Almere en misschien óók in de Filmwijk? Dat ligt aan de gemeenteraad en aan Filmwijkbewoners zelf!

**Heeft u vragen over de groepsactiviteiten van Bewonersgroep Bouwen door de Buurt-Filmwijk?**
**Stuur gerust een mail naar: BddBFilmwijk@outlook.com en scan de QR-code om de groep te volgen.**

BddBFilmwijk@outlook.com #BddB_Filmwijk

## OP STAP MET DE SNOEIMEESTER

# FRUITBOOMGAARD SNOEIEN BIJ HET FONGERSPAD

**Op 8 april jl. was het weer zover. Onder leiding van snoeimeester Ouwe van de Molen hebben zo'n tien fruitboomeigenaren en -liefhebbers de uitdaging opgepakt om de ruim 40 appels en -perenbomen in de Fruitboomgaard aan het Fongerspad de jaarlijkse snoeibeurt te geven. Veel Filmwijkers fietsen er regelmatig langs.**

Volgens onze snoeiexpert kan tot half april gesnoeid worden omdat het dan, anders dan in het heel vroege voorjaar, bij het snoeien makkelijker te zien is hoe de bloemknoppen zich ontwikkelen.

Onder het genot van een appel- of perensapje was de klus In zo'n twee uurtjes geklaard. Nu er onlangs ook nog gemaaid is onder en rond de bomen staat de fruitboomgaard er weer fris en fruitig bij.
Dat snoeien is niet alleen leuk om met elkaar te doen, maar het levert na de zomer ook nog eens mooie opbrengst aan appels en peren op. Meld je aan en doe volgend voorjaar mee!

# Gezonde mensen  zien de huisarts minder vaak - Leefstijl krijgt grotere rol bij Zorggroep Almere

**Bij Zorggroep Almere investeren we actief in een goede gezondheid van de inwoners van Almere. Volgens Laura Bastel, een ervaren physician assistant van de huisartsenpraktijk in gezondheidscentrum Parkwijk, ligt een deel van de sleutel in iets ogenschijnlijk eenvoudigs: een gezondere leefstijl.**

Brigit Jonkers

Laura Bastel

Laura werkt al 25 jaar bij Zorggroep Almere als physician assistant: een medisch professional die zelfstandig patiënten behandelt. Samen met Brigit Jonkers, die eveneens al 25 jaar bij Zorggroep Almere werkt als huisarts en zich zes jaar geleden heeft gespecialiseerd tot leefstijlcoach, zet zij zich in om leefstijl een vaste plek te geven binnen de verschillende huisartsenpraktijken.

Beiden hebben zich de afgelopen jaren steeds verder verdiept in leefstijl, preventie en een bredere kijk op gezondheid. “Gezondheid is veel meer dan de lichamelijke klacht waarmee een patiënt bij ons komt,” zegt Laura. “Een bredere kijk in de spreekkamer geeft ons veel nuttige en belangrijke informatie. Kijken naar gezondheid gaat ook over hoe iemand leeft, hoe iemand zich voelt en hoe iemand in het leven staat.”

“We delen dezelfde visie,” vervolgt ze. “We kregen steeds sterker het gevoel dat we het anders willen doen binnen de huisartsenpraktijk. Brigit en ik zijn ons verder gaan verdiepen in voeding en leefstijl. Een groot deel van de chronische ziekten van deze tijd hangt samen met onze leefstijl. Hoe mooi is het als we gezondheidsproblemen bij de oorsprong kunnen aanpakken, in plaats van ze alleen te behandelen met medicatie.”

“Ook mensen met onverklaarde klachten, chronische vermoeidheid of die zich niet vitaal voelen, hebben vaak baat bij veranderingen in hun leefstijl. Juist doordat we hierin samenwerken, kunnen we patiënten beter begeleiden bij het maken van gezonde keuzes.”

## Van spreekuur naar leefstijlzorg

Het idee ontstond in de  dagelijkse huisartsenpraktijk. “Tijdens spreekuren merkten we vaak dat mensen iets wilden veranderen in hun leefstijl,” zegt ze. “Maar een consult is kort, en dan blijft het vaak bij een goed gesprek. Daarom hebben we binnen Zorggroep Almere gevraagd om tijd en ruimte om hier écht iets mee te kunnen doen. We bieden  ondersteuning aan die mensen stap voor stap helpen om gezonde keuzes te maken, op een manier die bij hen past,” legt ze uit. “Zo begeleidt Brigit patiënten ook één-op-één als leefstijlcoach en organiseren we leefstijlbijeenkomsten. In 2025 hebben we in gezondheidscentrum Parkwijk een patiëntenbijeenkomst georganiseerd over een gezonde leefstijl. De deelnemers waren zo enthousiast, dat we de bijeenkomst afgelopen maart hebben georganiseerd voor patiënten van gezondheidscentrum De Compagnie. Daarnaast organiseren we in mei een avond voor patiënten van gezondheidscentrum Parkwijk over chronische pijn.  We hopen dat we deze bijeenkomsten kunnen uitrollen naar onze andere huisartsenpraktijken.

Verder heeft Zorggroep Almere een start gemaakt met trainingen over het bespreken van de leefstijl in de consulten, voor alle zorgverleners in de huisartsenpraktijken, van doktersassistent tot POH somatiek en huisarts.

## Gezondheid is maatwerk

Wat een gezonde leefstijl precies inhoudt, verschilt per persoon. “Het is maatwerk,” zegt Laura. “We kijken naar voeding, beweging, slaap, stress, sociale contacten en naar activiteiten waar iemand blij van wordt.”

Om dat overzichtelijk te maken, werken zij met het leefstijlroer. Dit model, ontwikkeld door de Vereniging Arts en Leefstijl, helpt naar verschillende aspecten van gezondheid te kijken en maakt zichtbaar waar iemand zelf invloed op kan uitoefenen: voeding, sociale contacten, het gebruik van middelen (zoals medicatie, alcohol en roken), beweging, ontspanning en slaap.

> Wandelen is een van de eenvoudige, bewezen manieren om stress te verlagen en hoofd en lichaam tot rust te brengen.

## Ontspanning en contact

Een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl volgens Laura is ontspanning. “Als mensen continu ‘aan’ staan, is het moeilijk om veranderingen vol te houden. Rust helpt om keuzes te maken die bij je passen,” zegt ze. “Wandelen is een van de eenvoudige, bewezen manieren om stress te verlagen en hoofd en lichaam tot rust te brengen.” Daarnaast speelt sociaal contact een grote rol. “Het leefstijlroer geeft patiënten inzicht,” legt ze uit.  “Je ziet waar het goed gaat en waar ruimte is voor verbetering. Daarbij zijn kleine, haalbare stappen vaak het meest effectief.” “Mensen zijn sociale wezens. Goed contact verlaagt stress en geeft vertrouwen. Dat effect wordt vaak onderschat,” zegt Laura. “Wetenschappelijke inzichten laten zien dat ons zenuwstelsel via contact tot rust kan komen – iets dat we bijvoorbeeld door groepsconsulten willen aanbieden.”

## Samenwerking in het gezondheidscentrum

Leefstijlzorg beperkt zich niet tot de huisartsenpraktijk alleen. Binnen de gezondheidscentra wordt gekeken naar samenwerking met andere disciplines, zoals fysiotherapie en apotheken. “Binnen onze teams gebeurt al veel, maar er is ruimte om dit verder te verbinden,” vertelt ze. “Door samenwerking kan iedere discipline bijdragen vanuit zijn eigen expertise, en ontstaat een samenhangend aanbod voor patiënten.”

## Kleine stappen, groot effect

De aanpak van Zorggroep Almere is gericht op haalbare, positieve veranderingen. “Het gaat niet om een compleet nieuw leven, maar om kleine stappen die mensen volhouden,” legt ze uit.
De drie belangrijkste adviezen die ze bijna altijd meegeeft:

- Eet zo min mogelijk hoog-bewerkt voedsel (dit is industrieel gemaakt voedsel met vaak meer dan 5 ingrediënten, zoals kant-en-klaarmaaltijden;
- Beweeg dagelijks, al is het maar een wandeling;
- Investeer in persoonlijke contacten.

“Gezondheid is een optelsom van al deze aspecten,” zegt ze. “En vaak begint het bij iets heel basaals – iets dat bij je past en dat je kunt volhouden.”

## Aanbod Zorggroep Almere

Zorggroep Almere organiseert naast leefstijlbijeenkomsten ook cursussen en gespreksgroepen. Nieuwsgierig naar ons aanbod? Scan de QR-code en neem een kijkje op zorggroep-almere.nl/evenement en blijf op de hoogte.

Volg ons op:

Zorggroep Almere

NIEUW BIJ ONS IN DE FILMWIJK

EVEN VOORSTELLEN

# Even voorstellen: Pierre de la Croix

**Wees gegroet, Filmwijkers. Vrede zij met u. Ik ben een nieuwe Filmwijker. Niet eentje die er een woning heeft gehuurd, gebouwd of kant-en-klaar gekocht. Ik heb mijn intrek genomen in Zorglocatie Laternagaarde, Buñuellaan 1. Een tehuis dat complete verzorging biedt aan min of meer zelfredzamen zoals ik en aan mensen, die fysiek en/of geestelijk er minder goed aan toe zijn. Totaal 60 personen max, in appartementjes van 40 m2 of ietsje minder, in studio's. Een bijzonder microkosmosje binnen de wijk, met verzorging van de wieg tot het graf, in meer dan overdrachtelijke zin.**

Laat mij me eerst aan u voorstellen. Ik ben Pierre de la Croix. Die naam komt van vluchtende Hugenoten uit Frankrijk, die uiteindelijk begin 17e eeuw via via in onder meer Leiden en Amsterdam verzeild raakten. Asielzoekers van weleer als het ware.

Van Amsterdam vertrokken, midden 18e eeuw, twee broers met de VOC naar de Oost, via Ceylon (nu Sri Lanka) naar Indië, thans Indonesië. Daar vermengden de broers zich met inheemse vrouwen, zoals alle andere Europese mannen die zonder vrouw in de Indische archipel aanspoelden, als zeeman, soldaat, koopman, chirurgijn, boekhouder, scheepstimmerman, avonturier, etc. Zo ontstond in 350 jaar Nederlandse aanwezigheid in de Indische archipel de "Indische Nederlander", een Indo-Europeaan of "Indo". Tot welke groep ik in kleurrijk Nederland behoor. Eén van de broers was mijn voorvader. Eind 18de eeuw werd op Java de eerste De la Croix geboren. Mijn betovergrootvader.

Na een gelukkig huwelijk van 54 jaar met een meisje uit Westfalen, Duitsland, werd het leven in mijn uppie, als weduwnaar, mij te zwaar. Ik besloot eigen huis en haard in Almere Haven te verkopen en verruilen voor een appartement in huize Laternagaarde.

Wie op zijn 87e in een totaal andere leefomgeving terecht komt, ervaart culture shock, een gevoel van verwarring en desoriëntatie. Zoiets als op mijn eerste schooldag, toen ik huilend met mijn moeder naar huis terug wilde.

De eerste dagen in Laternagaarde kwamen chaotisch op mij over. Ik had nergens houvast en vond dat de opvang beter kon. Ik wist niet dat ik mij nog verloren kon voelen na vol in het leven te hebben gestaan. Maar oude mensen zijn niet veranderingsgezind.

Later zag ik hoogbejaarde nieuwkomers, met de zelfde verwezen blik in de ogen, hun weg zoeken in hun nieuwe "tehuis". Mensen die ongetwijfeld veel hadden betekend in het leven, er hun mannetje/vrouwtje hadden gestaan, geld verdiend, carrière gemaakt, kinderen groot gebracht, door ouderdom gedegradeerd tot "zorgvrager', dolend als kwetsbare kat in een vreemd pakhuis.

Culture shock dus in mijn eerste dagen in de zorglocatie. Een apart wereldje waar vrijwel iedereen zich langzaam voortbeweegt achter een rollator. Rechtop of gebogen. Met heldere blik in de ogen of met ogen, die in de leegte kijken. Veel meer vrouwen dan mannen, conform de sterfte- en demografische statistieken van het land. Een wereldje waar regeltjes gelden. Vaste tijden voor de maaltijden en de schoonmaak en het inleveren van de was.

Vaste tijden voor de kapper en de pedicure en bezoek aan de huisarts die iedere woensdag langs komt. Een gebouw om in het begin in te verdwalen. Buiten het eigen appartement weinig privacy. Dat kan gezellig zijn, maar soms ook niet.

Zo zag mijn welkom in Filmwijk er uit, ruim 4 maanden geleden. Ik heb nog geen gelegenheid gehad om de buurt uitgebreid te verkennen. De eerste indruk is gunstig. Een netjes aangeharkt buurtje met nette huisjes van ongetwijfeld nette mensen. De zomer komt er aan. Een mooie gelegenheid om de kennismaking te verstevigen. Dat ga ik doen met mijn driewieler. Hopelijk rijdt niemand mij omver.

**Filmwijk, here I come**


WAAR VOOR UW GELD!

***"Een mooie uitvaart kan voor elk budget."***

Als u voor een nieuwe auto naar een dealer gaat, dan weet u dat u voor een Porsche meer moet neertellen dan voor een Polo. Precies zo is het met uitvaarten. Wij kunnen een uitvaart verzorgen voor vrijwel elke portemonnee. Daarbij ziet een 'luxe' uitvaart van € 8.000,- of meer er uiteraard ánders uit dan een budget-uitvaart van pakweg € 2.650,-.
Maar duurder betekent niet persé béter! Dat hangt ook af van uw wensen en verwachtingen. Veel mensen kiezen tegenwoordig bewust voor een uitvaart 'zonder poespas', maar ze willen wel waar voor hun geld. Terecht!

**Tijdens een gratis wensengesprek krijgt u bij ons financiële duidelijkheid.**
Bij een uitvaart komt vaak veel meer kijken dan mensen zich vooraf realiseren. Daarom bieden wij u een wensengesprek aan. Dan gaan we met u om de tafel zitten en nemen we stap voor stap alle opties door, inclusief het financiële plaatje dat daarbij hoort. Volledig transparant.
Een afspraak voor een gratis wensengesprek is snel gemaakt, u kunt ons bellen op het onderstaande nummer. En er staat ook heel veel informatie op onze website.

REGISTER UITVAARTVERZORGER

**06 - 3849 0748 www.amberuitvaart.nl**

AMBER UITVAART

# Wijkteam Almere

## Burendag!

Een buurt wordt pas echt leuk als buren elkaar kennen, een handje helpen en samen iets moois maken van de omgeving. En wat is er nou leuker dan samen iets te organiseren om dat contact op gang te brengen? Daarom is er Burendag! Douwe Egberts en het Oranje Fonds zetten zich samen in om mensen dichter bij elkaar te brengen. Op Burendag - dé dag waarop buurten in heel Nederland samenkomen - kun je op een laagdrempelige en gezellige manier je buren beter leren kennen.

Of je nu denkt aan een koffieochtend, een buurtBBQ, spelletjesmiddag of het opknappen van een pleintje: alles wat mensen bij elkaar brengt, telt. Je zult merken dat een eerste ontmoeting al het verschil kan maken. Even lachen, een praatje maken, en wie weet een volgende keer een helpende hand. Wil je meedoen of iets organiseren, maar weet je niet goed hoe? Geen zorgen! Kom langs bij het wijkteam inloopspreekuur en wij denken met je mee. Meteen aan de slag of inspiratie opdoen? Kijk op www.burendag.nl voor ideeen, tips én om jouw activiteit aan te melden.

## Vacature!

**Help jouw buurt groener en mooier maken**

Voor het tuinteam van het Wijkteam Filmwijk, Danswijk en Parkwijk zijn wij op zoek naar extra helpende handen! Ons gezellige team bestaat momenteel uit drie enthousiaste vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten om tuinen netjes en verzorgd te houden voor bewoners die dit zelf niet (meer) kunnen. Helaas redden zij het werk niet alleen, en daarom kunnen we jouw hulp goed gebruiken.

**Wat ga je doen?**

Je helpt bij lichte tuinwerkzaamheden zoals het snoeien van heggen, verwijderen van onkruid en het opknappen van tuinen. Je hoeft geen ervaren tuinier te zijn – enthousiasme en een beetje inzet maken al een groot verschil!

**Wat krijg je ervoor terug?**

Dankbare bewoners en zichtbaar resultaat van je werk. Gezellig samenwerken in een klein, betrokken team. Buiten bezig zijn in de frisse lucht. Heb je af en toe een paar uurtjes over en wil je iets betekenen voor je buurt? Sluit je dan aan bij ons tuinteam! Samen zorgen we voor een groenere en fijnere leefomgeving.

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden als vrijwilliger via Hamide Baringan door een e-mail te sturen naar hbaringan@almere.nl.

## Wetswinkel

**Stichting Wetswinkel Almere**

De Wetswinkel is toegankelijk, laagdrempelig en geeft hulp en advies bij (sociaal) juridische problemen. U heeft een (dringend) probleem en weet niet wat u er mee aan moet? Wetswinkel Almere kan u adviseren.
U wilt uw probleem zelf oplossen maar hebt daarbij ondersteuning of begeleiding nodig? De Wetswinkel kan u hierbij (langdurig) begeleiden. De Wetswinkel is een vrijwilligersorganisatie met juridisch goed opgeleide en ervaren vrijwilligers. Zij stellen die kennis kosteloos beschikbaar.
Op de website vindt u meer informatie over spreekuren en aanmelden:
www.wetswinkelalmere.nl/inloopspreekuur/

## Financieel Huis Almere

### Inloopspreekuur

Bij het **Financieel Huis** kun je terecht voor **gratis** informatie, hulp en doorverwijzing over:

**Financiële vragen**

**Administratieve ondersteuning**

**Sociaal juridische zaken**

Het spreekuur van het Financieel Huis is er voor alle Almeerders. Maakt niet uit wie je bent en wat je achtergrond is, wij staan voor je klaar. Je kunt zonder afspraak langskomen.


**Bezoekadres**
Filmwijkcentrum
Walt Disneyplantsoen 76,
1325 SX Almere
T: 14 036
E: info@almere.nl
I: wijkteams.almere.nl

Volg ons op
Wijkteam Filmwijk


**Waarvoor kunt u naar het Wijkteam?**

De wijkwerkers van het wijkteam vertegenwoordigen diverse zorg- en welzijnsorganisaties in de wijk, zoals een maatschappelijk werker, een cliëntondersteuner van MEE, een WMO- consulent, een opbouwwerker en een vrijwilligers- consulent. Samen met jou zoeken zij naar praktische oplossingen en wijzen je, als dat nodig is, de weg naar professionele hulp.

Heeft u een (hulp)vraag kom dan naar het spreekuur of vul het meldingsformulier in op de website **www.wijkteams.almere.nl**

### INLOOP SPREEKUUR

Donderdag
9:30 – 11.00 uur
Filmwijkcentrum Walt Disneyplantsoen 76
U kunt ook een gesprek aanvragen via het online meldingsformulier op:
**www.wijkteams.almere.nl**

### INLOOP SPREEKUUR VAN DE WIJKAGENT

Woensdag 13.30 - 15.00 uur
**Buurtcentrum Filmwijk**

### ADMINISTRATIEF SPREEKUUR

Inloop dinsdag 9.30 - 11.30 uur
Filmwijkcentrum
Walt Disneyplantsoen 76

**Het Wijkteam online**

DOOR APOLLONIA PRINS

# SNEL EN LEKKER HEERLIJKE RECEPTEN

ZOMERS RECEPT

Weetje: spitskool is rijk aan calcium, ijzer en vitamine C. Mooi gezondheidsvoordeel in een keer, zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren.

## KNOFLOOK GEMBERRIJST EN KIP

**Met spitskool-wortelsalade en zoete Aziatische saus**

In deze zomereditie gaan we voor makkelijk, maar toch voedzaam. De beschrijving hieronder is gebaseerd op 1 portie.

**Ingrediënten**

- **Kipfilet of kiphaasje, kan ook een vleesvervanger zijn. Dat heb ik nu gebruikt.**
- **75 gram Basmatirijst**
- **1 teentje knoflook**
- **100 gram gesneden spitskool**
- **100 gram gesneden rodekool**
- **1 wortel**
- **Zoete Aziatische saus (woksaus)**
- **1 bosui**
- **1 tl verse gember**
- **180 ml groentebouillon**
- **1 el (plantaardige) roomboter**
- **½ el olijfolie**
- **½ el suiker**
- **1 el wittewijnazijn**
- **1,5 el (plantaardige) mayonaise**
- **Peper en zout**

**Voorbereiden**

- Bereid de bouillon, rasp de gember met een fijne rasp.
- Pers de knoflook, snijd de bosui in fijne ringen, bewaar het witte gedeelte apart van het groene deel. Rasp de wortel met een grove rasp.
- In een kom meng je de suiker, wittewijnazijn, peper en zout en de wortel. Goed omscheppen en bewaren tot serveren, mag in de koelkast of daarbuiten.
- Kook de rijst zoals aangegeven op het pak in de groentebouillon. Bak het witte gedeelte van de bosui met de knoflook en de gember, voeg dat de laatste 3 minuten aan de rijst toe en kook kort mee.
- Wanneer de rijst klaar is, laat je deze afgedekt staan tot serveren.
- Kip/vleesvervanger bakken
- Verhit de (plantaardige) roomboter in de koekenpan en bak de kip/vleesvervanger 2-3 minuten per kant (of tot gaar). Haal uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een schaaltje de zoete Aziatische saus met de mayonaise en 1 tl water per persoon.
- Verdeel daarna de knoflook-gemberrijst over diepe borden, schep de zoetzure rauwkost ernaast en leg de kipreepjes/vleesvervanger reepjes bovenop, garneer naar smaak met de mayonaisetopping.

**Eet smakelijk**

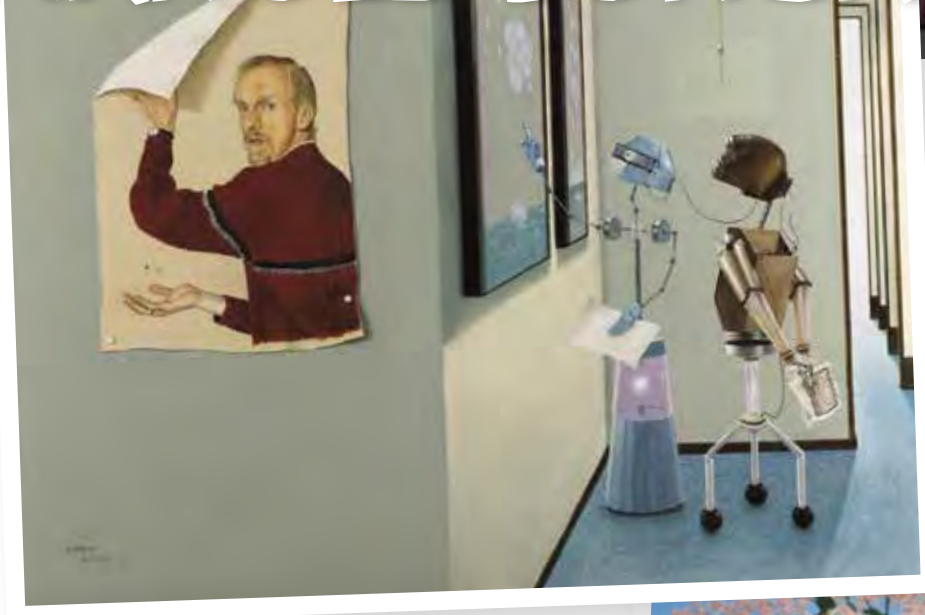
# GEEF KLEUR AAN ONZE WIJK

KLEURPLAAT: HUSNAL KHAT

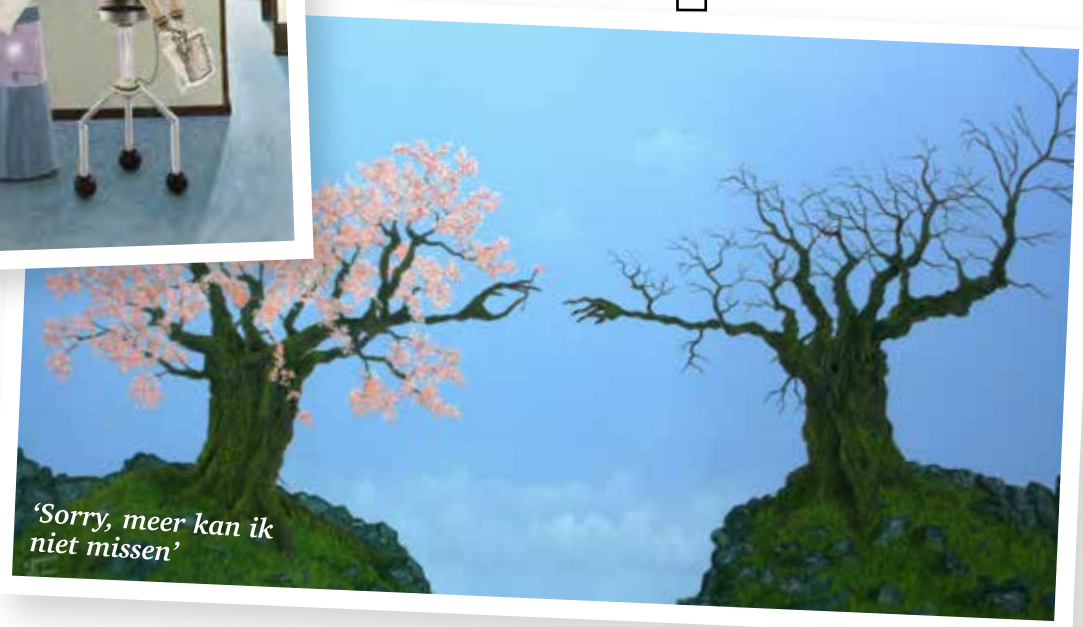
**E-mail jouw kleurplaat naar info@filmwijkkrant.nl en wie weet staat hij in de volgende krant!**

*Arnold in zijn atelier*

# Vanuit het atelier van ARNOLD JONGKIND



*Schilderij van een expositie met zelfportret en bezoekende robot*



*'Sorry, meer kan ik niet missen'*

*Meer van Arnold? Kijk dan hier*

**Arnold Jongkind is een autodidact. Hij schildert en schrijft graag. Beiden heeft hij zichzelf aangeleerd. Hij groeide op in Driemond nabij Weesp. In zijn jeugd schilderden zijn vader en een buurman als hobby. Als kind hield hij van tekenen, maar hij moest naar de Lagere Technische School. "Dat lag me helemaal niet, maar er was geen keuze". Hij heeft een atelier op zolder in de Simon van Collemstraat. Hij heeft gewerkt als keukenmedewerker in de zorg en is nu met pensioen. Hij schrijft columns en gedichten, onder andere in deze krant.**

Als kunstschilder heeft Arnold meermaals geëxposeerd. Enkele van zijn werken zijn te koop bij een kunsthandel in Den Haag en Gouda. Zijn eerste expositie was op de zolder van het oude raadhuis van Weesp in 1981. Zijn huidige werk bestaat uit het realistisch schilderen van scenes uit zijn jeugd die hij wil gebruiken als illustratie bij een kroniek die hij schrijft over zijn jeugd.

Hij begon met het schilderen van vliegtuigen, daarna antieke zeilschepen en heeft een surrealistische eigen stijl ontwikkeld die doet denken aan de schilders Carel Willink, René Magritte en Salvador Dali. In zijn voorstellingen laat hij vaak robots figureren.

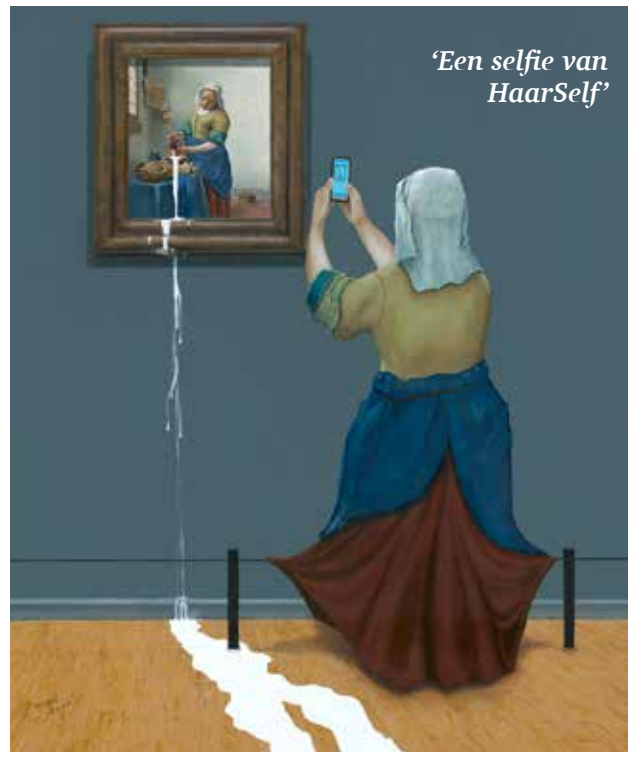
"Over alles wat mij bezighoudt wil ik kunnen schilderen. Het is ook één grote zoektocht. Tijdens deze zoektocht overweldigt mij vaak de grootsheid van het bestaan. De werkelijkheid is immers één grote fantasie, één groot wonder".

Arnold heeft een schrift waarin hij telkens zijn invallen voor nieuw schilderwerk noteert. Als hij een idee vervolgens omzet in een kunstwerk, dan plakt hij er een rode stip bij.
Ook houdt hij een administratie bij van alle schilderwerken die hij maakt. Elk schilderij krijgt een nummer met vermelding van bestede tijd, de datum van realisatie en het idee dat de grondslag vormde. Op dit moment staat de teller op 270 schilderwerken. "Ik wil de 300 nog wel halen".

Arnold werkt altijd met olieverf, meestal op MDF-paneel. Veel van zijn werk, ook het verkochte werk is te zien op zijn website. In dit artikel zijn foto's afgedrukt, maar gaan veel details verloren. Op de website zijn de afbeeldingen beter te bekijken. Let ook op de titels van de kunstwerken. Deze geven vaak een hint over het thema van het kunstwerk.

**Dit is de laatste bijdrage aan de Filmwijkkrant van Sjaak Lammerts. Hij verlaat de Filmwijk wegens verhuizing en stopt zodoende als redacteur. Anneke Geraads zal deze rubriek van Kunstenaar in de Filmwijk voortzetten.**

*'De kleur bepaalt'*



*'Een selfie van HaarSelf'*

DOOR ARNOLD JONGKIND

# COLUMN

## Een ster

Bijna eenieder zou nu wel moeten weten dat onze zon eigenlijk een ster is.
Toch zegt niemand van ons, op een mooie zomerdag, dat ie gaat sterren.
Nee, dat heet nog steeds, zonnen. En dat zonnen schijnt bij velen in hun vrije tijd bezigheid nummer één te zijn. Zonaanbidders worden ze genoemd.
Nu behoor ik tot de kleine groep muiters die niet van plan is z`n vrije tijd te veel aan deze aanbidding op te offeren. Ik schijn daarmee één van de weinige bleekgezichten te zijn die zich niet schaamt voor z`n eigen huidskleur. Ja, ja, ik ben dus lekker wit! Houden zo! Mijn vrouw is van oorsprong lekker bruin. Dat mag wat mij betreft ook zo blijven! Wat zou ik daar trouwens aan moeten toevoegen? Zo vullen we elkaar mooi aan.

Maar ja, die 'zonne freaken', ze wentelen en ze keren en laten zich smeren, ze hangen nog net niet aan `t spit. Smeren maar, van factor 50 tot ondoordringbaar.

In mijn familie is er iemand die bij terugkomst van een zonnig land zich telkens opnieuw aan ons moet voorstellen. Je kent haar niet meer terug. Je zou haast zeggen dat ze door al dat zogenaamde sterren, ik bedoel, zonnen, bijna als een (film)ster terugkomt. Alleen de beroemdheid ontbreekt nog. Als ze haar ogen opendoet, denk je dat er twee lampen aanspringen, zo erg steken ze af tegen de donkereikenhouten huid, die de overeenkomst is gaan vertonen met de lap leer van mijn fietszadel.

Enfin, alles went. En wanneer de winter over ons heen trekt, trekt ook dat kleurtje er wel weer af. Troost voor degene die zich dan tussen al dat wit weer thuis gaat voelen.
Maar binnen no time rent het familielid toch weer snel naar de reiswinkels, de winkels die de zon schijnbaar op de toonbank hebben liggen en het land van bestemming er bijna gratis bij leveren! Mooi toch? (voor de liefhebbers van gebruind). Maar weet u waar ik persoonlijk zo`n liefhebber van ben?

Als buurbewonertje Barbecue en overbuurvrouwtje Kwebbel 's nachts op één oor liggen, gaat deze jongen heerlijk zitten mijmeren en filosoferen bij het genot van een glaasje fris.

Want wat is er nu heerlijker dan lekker wegdromen in de vroege nacht of zo u wilt, late avond en genieten van een heldere sterrenhemel, ofwel, van de nachtzonnetjes? Dan is er misschien ook, met een beetje geluk, mijn lieveling: de maan. Ja, zo besteed ik als 'sterrenfreak' mijn schamele late uurtjes.

Lekker toch, die vakanties? Ach lieve factor-20- tot -50-smeerkezen, ik wens jullie een hele gebruinde vakantie toe! Maar niet té krokant hoor!

*Arnold*

Door Anne van Bemmel

## SAMEN WERKEN AAN MINDER VALLEN IN ALMERE

# Valpreventie in de praktijk

**Een valpartij lijkt soms iets kleins, maar de gevolgen kunnen groot zijn. Zeker voor ouderen kan een val leiden tot botbreuken, minder zelfvertrouwen, angst om naar buiten te gaan of zelfs verlies van zelfstandigheid. Daarom is er in Nederland steeds meer aandacht voor valpreventie: het voorkomen van vallen en het versterken van balans, mobiliteit en zelfvertrouwen.**
**Ook in Almere wordt hier hard aan gewerkt. Verschillende organisaties werken samen om inwoners zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis te laten wonen.**

### Waarom valpreventie belangrijk is

Veel ouderen krijgen te maken met een val. In Nederland belanden jaarlijks ongeveer 119.000 ouderen op de spoedeisende hulp na een val. Dat betekent dat iedere vier minuten een oudere na een val in het ziekenhuis terechtkomt.

Ook in Almere is dit een belangrijk onderwerp. Volgens cijfers die gebruikt worden binnen de Almeerse Ketenaanpak Valpreventie zijn er in Almere ongeveer 13 valincidenten per 1000 inwoners. Daarnaast groeit het aantal ouderen in Flevoland snel. Naar verwachting zal in 2050 een kwart van de bevolking 65 jaar of ouder zijn en zal het aantal 75-plussers verdubbeld zijn.

### Hoe Almere dit heeft georganiseerd?

In Almere is de Ketenaanpak Valpreventie de afgelopen jaren steeds verder opgebouwd. Verschillende organisaties vormen samen een werkgroep waarin zorg en sociaal (gemeentelijk) domein nauw samenwerken. In deze werkgroep zitten vertegenwoordigers van de gemeente Almere, de GGD, huisartsenorganisaties, het Paramedisch Platform en buurtsportcoaches, apotheek, wijkverpleging en het Flevoziekenhuis.
De samenwerking is bewust wijkgericht georganiseerd. Er wordt geprobeerd om inwoners in verschillende wijken van Almere te bereiken, bijvoorbeeld via buurtcentra, ontmoetingsplekken, gezondheidscentra, vitaliteitsdagen en evenementen zoals de Senioren Plus Beurs.
Volgens Centrale coördinator valpreventie, Emmy van Maurik van MEE Samen groeit de bekendheid van de aanpak langzaam maar zeker: “We merken dat steeds meer mensen ons weten te vinden. Mensen zien iets op televisie, gaan zoeken op internet en komen uiteindelijk bij de Almeerse valpreventie terecht.”

### Valrisicotest

Tijdens de inloopmomenten worden door de buurtsportcoaches valrisicotests afgenomen. Deze test bestaat uit drie eenvoudige vragen:

- Bent u bezorgd om te vallen?
- Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Heeft u meer moeite met lopen of balans houden?

Daarnaast wordt gekeken naar het lopen en de balans van iemand. Volgens Emmy is juist die eerste signalering ontzettend belangrijk. “De buurtsportcoaches zijn voor een groot deel verantwoordelijk voor het afnemen van de valrisicotest. Dat is echt de eerste signalering.”

Na de valrisicotest wordt gekeken welk risico iemand heeft. Het risico is opgedeeld in drie categorieën: laag, matig en hoog. Bij een laag risico krijgen mensen vooral advies om actief te blijven bewegen. Ook krijgt men een brochure mee met meer informatie over valrisicofactoren. Bij een matig risico kunnen inwoners deelnemen aan beweegprogramma’s, waaronder het programma In Balans. Dit programma duurt twaalf weken en bestaat uit twee bijeenkomsten per week. Sommige deelnemers schrikken volgens Emmy van die intensiteit.

“Mensen denken soms aan één cursusmiddag, maar het gaat echt om de lange termijn. Het is blijven oefenen en blijven bewegen.” Tijdens de trainingen wordt gewerkt aan spierkracht, balans en zelfvertrouwen. Daarnaast ontstaan er vaak sociale contacten. “Mensen bouwen echt een band op. Sommige groepen gaan daarna samen wandelen of sluiten zich aan bij activiteiten in de wijk. Ons streven is dat mensen daarna ook in beweging blijven om opgebouwd balans, spierkracht en conditie te behouden voor de langere termijn.” Voor inwoners met een hoog risico verloopt de begeleiding via de huisarts. Zij kunnen worden doorverwezen voor een uitgebreide valanalyse. Daarbij wordt onder andere gekeken naar medicatie, zicht, mobiliteit en de thuissituatie.

### Uitdagingen: kwetsbare ouderen bereiken

Hoewel steeds meer mensen de weg naar valpreventie weten te vinden, merkt Emmy dat vooral vitale ouderen zich aanmelden. “Dat is natuurlijk heel mooi voor preventie. Maar de kwetsbare ouderen, die komen daar vaak niet op af.” Juist de mensen die weinig buiten komen of al bang zijn om te vallen, blijken moeilijk bereikbaar. Daarom wordt gezocht naar nieuwe manieren om deze groep beter te bereiken. In eerste instantie vonden veel activiteiten vooral plaats in buurt- en ontmoetingscentra.
Inmiddels ziet Emmy dat locaties binnen de zorg soms beter werken. “We zitten nu ook op een locatie in een gezondheidscentrum in Poort en daar zien we juist de mensen die we willen zien.” Volgens haar helpt het enorm wanneer zorg en welzijn letterlijk dichter bij elkaar zitten. Praktijkondersteuners of huisartsen kunnen mensen dan makkelijker direct doorverwijzen naar een testmoment. Ook wordt gekeken naar samenwerking met bijvoorbeeld griepprikmomenten, omdat daar juist kwetsbare ouderen aanwezig zijn.

### Trots op de verbinding

Naast de praktische aanpak is Emmy vooral trots op de verbinding tussen organisaties in Almere. Tijdens bijeenkomsten over valpreventie komen professionals uit zorg, welzijn en sport samen om ervaringen uit te wisselen en elkaar beter te leren kennen. Volgens Emmy begint goede samenwerking met elkaar kennen en weten wat iedereen doet.

### “Blijf vooral in beweging”

De belangrijkste boodschap die Emmy inwoners wil meegeven, is eigenlijk heel simpel: blijf bewegen en wacht niet te lang met hulp zoeken. Want juist kleine onzekerheid over balans of angst om te vallen kan een eerste signaal zijn. Of zoals tijdens ons gesprek treffend werd gezegd: “Use it or lose it.” En precies daar draait valpreventie uiteindelijk om: zelfstandig blijven meedoen, met vertrouwen blijven bewegen en zo lang mogelijk veilig thuis kunnen wonen.

Voor het meest actuele aanbod kunt u het beste kijken op de website:
**ggdflevoland.nl/valpreventie/almere**

**De inloopmomenten:**
De inloopmomenten worden verspreid over Almere georganiseerd en wisselen regelmatig van locatie, zodat zoveel mogelijk inwoners bereikt kunnen worden.
Voor Filmwijk is op dit moment locatie ‘De Dop in Danswijk’ het dichtstbijzijnde punt, maar deze locaties kunnen wisselen. Voor het meest actuele aanbod kunt u het beste kijken op de website: ggdflevoland.nl/valpreventie/almere

Op deze website kunt u zich ook aanmelden als u vragen heeft over valpreventie, waarna Emmy contact met u opneemt. Ook kunt u mailen naar: sportalmere@meesamen.nl
of bellen naar: 06 83 44 35 16 of 06 23 35 61 50

Wanneer het lastig is om naar de locatie te komen, kunt u gebruikmaken van de volgende mogelijkheden:
- Buurthopper Almere: De buurthopper haalt u op en brengt u naar uw bestemming binnen uw stadsdeel voor een klein geldbedrag. Voor meer informatie kijk op: buurthopper.nl
- ANWB automaatje: vriendelijke vrijwilligers vervoeren hulpbehoevende Almeerders in hun eigen auto. Voor meer informatie kijk op: vmca.nl/anwb-automaatje

TUINRUBRIEK

DOOR SJAAK LAMMERTS
ÉN APOLLONIA PRINS

## AFSCHEID SJAAK LAMMERTS

# WISSELING VAN DE WACHT

**In het zomernummer van 2023 startte Sjaak met de tuinrubriek. Hij vertelde in dat nummer over zijn eigen tuin met een grote vijver. Voor de volgende edities bezocht hij buurtbewoners om een artikel te schrijven over hun tuin.**
**In de daaropvolgende edities schreef hij onder meer over duurzaam tuinieren, bijzondere bomen, gezamenlijke buurttuinen, kleurrijke voorjaarstuinen en groene ontmoetingsplekken in de wijk.**
**Nu, in de zomer van 2026, komt er een einde aan zijn bijdrage aan de redactie: Sjaak gaat verhuizen naar een appartement in Amstelveen.**

"Na 29 jaar verlaten wij de Filmwijk. Toen we hier kwamen was de wijk nieuw en alle groen nog dun. Met pijn in ons hart verlaten we onze mooie en volgroeide wijk".

Maar … de tuinrubriek gaat voort met onze redacteur Apollonia Prins! Apollonia woont een straat bij Sjaak vandaan en heeft eveneens een flinke tuin.

"Ja het klopt dat ik /wij ook een flinke tuin bezitten. De eerlijkheid gebiedt mij te melden dat mijn man het meeste werk doet. Ik ben meer van de Goedkeuring, hij van het Idee en de Uitvoering. Ik geniet dagelijks van onze tuin. Een tuin die ook uitdaagt om van te genieten".

*Apollonia in haar zithoek*

*Sjaak tussen roze sneeuwbal en forsythia*

De tuin is erop ingericht om van april tot en met december in bloei te staan. De planten zijn erop uitgekozen. De kleuren wit, roze, paars en rood staan centraal. Het fijnste plekje in de zomer is achter in de tuin. Daar is een zitje gemaakt door Apollonia's man op de plek die het langste de zon heeft. Zo kan zij ook na het werk nog heerlijk genieten op zomerse dagen. Verder hebben ze een veranda die helemaal voorzien is van glazen schuifdeuren. "Hier zitten wij ook in de winter heerlijk"

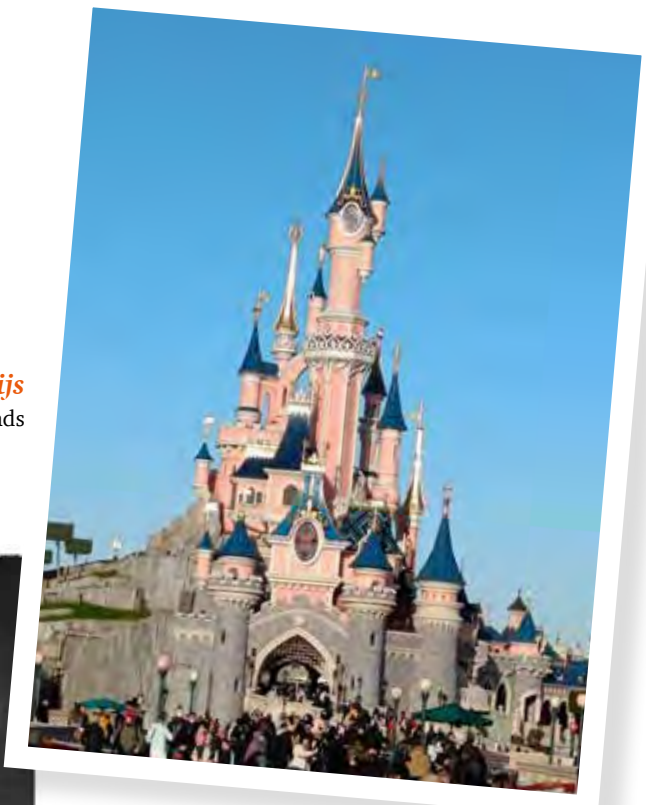
Apollonia vindt het belangrijk dat hun tuin, naast dat zij er plezier aan beleven, ook een plaats is voor alles dat kruipt en vliegt. Bijen en vlinders kunnen zich tegoed doen. Ook voor insecten is er genoeg plaats. Verder vindt zij het prachtig dat er door al dat groen veel vogels in de tuin te vinden zijn.

"Ik vind het heel jammer dat ik de rubriek van Sjaak overneem, want dat betekent dat wij Sjaak gaan verliezen als redacteur en schrijver van stukjes voor deze krant. Toch is het ook weer een uitdaging en hoop ik de komende tijd nog vele tuinen te kunnen laten zien via deze rubriek".
Heb jij ook een tuin waar je trots op bent of waar je heerlijk tot rust komt? Laat het weten via info@filmwijkkrant.nl. Misschien komt Apollonia langs en staat jouw tuin binnenkort centraal in deze groene rubriek.

Door Anneke Geraads

# De filmwijk

## Een wijk met filmgeschiedenis



*Disneyland Parijs*
foto: Anneke Geraads

*Een van de eerste Walt Disney films: Steamboat Willie*

**Steamboat Willie, de doorbraak voor een man wiens naam we allemaal kennen. Het ontstaan van een cartoonfiguur waarmee we allemaal opgegroeid zijn. De generatie van je opa en oma tot je kleinkinderen zijn ermee bekend. Een filmpje van acht minuten uit 1928 dat geleid heeft tot een imperium.**

### Perfectionist en visionair

Walter Elias Disney werd geboren op 5 december 1901 in Chicago. Hij groeide op in een gezin met drie broers en een zus. Zijn moeder was onderwijzeres en zijn vader had verscheidene baantjes, van boer tot krantenbezorger en spoorlijnmedewerker.
Walt Disney was een perfectionist en visionair. Hij had ideeën en samen met zijn broer Roy, meer de zakenman, creëerden zij The Disney Brothers Studio in 1923. In zijn jeugd volgde hij een cursus cartoon tekenen en later studeerde hij aan de kunstacademie. Met die achtergrond werd hij tekenaar bij een bedrijf in Kansas City.
Hij had talent en gevoel voor wat werkte in uitdrukkingen van karakters en de combinatie met muziek. Platte tekeningen kon hij tot leven brengen en emoties geven. Het ontstaan van komische en aandoenlijke karakters als Mickey Mouse en Donald Duck is geheel te herleiden naar de visie van Walt Disney. Wel had hij medewerkers nodig die dit technisch konden realiseren. En samenwerken bleek door de jaren heen moeilijk, omdat Walt zo perfectionistisch en kritisch was.

### Mediagigant

Bij zijn overlijden in 1966, aan longkanker, had hij zijn eerste pretpark al geopend, Disneyland Park in Californië. Ook het tweede, nog grotere park in Florida, werd even later gerealiseerd. Broer Roy Disney had nu de leiding over het bedrijf en in de visie van Walt Disney worden tot de dag van vandaag films geproduceerd, pretparken geëxploiteerd en veel meer. The Disney Company is een wereldwijde mediagigant.

*Walt Disney*

*Walt Disneyplantsoen, vernoemd naar Walter Elias Disney (1901-1966), filmproducent*

### Steamboat Willie (1928)

Mickey Mouse staat te chillen achter het stuur, de heupjes gaan los en hij staat lekker mee te fluiten op de vrolijke muziek. Het deuntje, de geluidseffecten van de stoomboot, zelfs de uitdrukking en bewegingen van de toeters op de stoomboot zijn schattig en grappig. De toon wordt meteen gezet bij het begin van deze korte animatiefilm.

### Van alle tijden

Ondanks dat de film uit 1928 stamt, het is zwart-wit, getekend met eenvoudige lijnen en één van de eerste films met synchroon geluid, komt het niet over als traag. En de humor is van alle tijden.

Er gebeurt zoveel in acht minuten tijd, dat je meerdere keren moet kijken om alle details en lagen van grapjes echt mee te krijgen. De bladmuziek én viool van Minnie Mouse worden opgegeten door een geit.

*Mickey en Minnie Mouse maken muziek*

Natuurlijk bedenkt Mickey een oplossing, door de geit aan de staart te draaien en zo te gebruiken als muziekdoos. Daarna zijn allerlei boerderijdieren aan de beurt als instrument.

### Wij willen Mickey zijn

Mickey is zowel ondeugend, creatief als grappig en slim. Voor de grote, sterke schurk op de boot is hij een beetje bang, maar toch ook opstandig. Als hij wordt opgesloten in het aardappelhok schilt hij de aardappels tot er bijna niks van over blijft.
Steamboat Willie is zo goed doordacht dat het zowel voor kleine kinderen, jongeren als volwassenen aantrekkelijk en leuk is. Je wilt allemaal een beetje zijn zoals Mickey Mouse. Vrij en schaamteloos door de wereld bewegen en ondanks dat er schurken zijn je humor en ondeugd behouden. Je ziet de grootsheid van Walt Disney en zijn visie.

**Steamboat Willie is te vinden op YouTube**

Foto: SHAYAN Rostami /Unsplash

# De Kapsalon die je haar stylet als een filmster

Universal Hairstyling is een gezellige, middelgrote kapsalon in het hart van Filmwijk.
In een rustige en ongedwongen sfeer stellen wij je graag op het gemak en adviseren wij over een mooi, passend kapsel. En natuurlijk werken wij volgens de laatste trends met behulp van geavanceerde kleurtechnieken.
Zien we je snel?
Graag tot ziens bij Universal Hairstyling, op de Joris Ivenslaan 123, in Filmwijk.

Universal Hairstyling

Een afspraak maken is eenvoudig, bel 036 5375664