

De Filmwijkkrant verschijnt 4 keer per jaar en wordt gratis huis-aan-huis verspreid in Filmwijk (oplage 4500 exemplaren).

Redactie: Mieke Bil, Marjan Born, Rutger van Dijk, Susan Cloesmeijer, Connie Franssen, Marcel Kolder, Marc Puijk, Mariëlle Tiehuis, Wim van der Veldt, Daniëlle Verhagen.

Vaste medewerkers: Guus van den Berg (financiële controle) en Rob Verlinden (tuinrubriek)

E-mail adres: info@filmwijkkrant.nl

Vrijwillige bijdragen in de kosten: Postbank: 9101157 t.n.v. De Filmwijkkrant

(Na)bezorging: Beanke Drent, 036-537 76 07, bezorging@filmwijkkrant.nl

Advertenties: Wim van der Veldt, 036-535 39 40, advertenties@filmwijkkrant.nl

Druk: Thieme, Almere

BUURTKRANT VOOR EN DOOR FILMWIJKERS

Voor het goede doel de berg op

Jong Schrijftalent

Met spoed gezocht redacteurs en vormgevers die het gemotiveerde en enthousiaste team van de Filmwijkkrant komen versterken.

Heb je hart voor de Filmwijk(krant)?

Meld je dan aan via info@filmwijkkrant.nl

In de bikini

In de bloemen

voorwoord

"Het sneeuwt, mamma!" roept mijn oudste zoon. " Ja mamma, neew," babbelt de jongste hem na. Sneeuw eind april? Dat kan niet. Ik kijk naar buiten en moet mijn zoons gelijk geven, het prachtige wit dwarrelt naar beneden, de grond bedekkend met een mooi wit tapijt ... van bloemblaadjes. Het voorjaar is duidelijk weer begonnen. De bomen geven hun mooiste bloesems, de adem van de wind zorgt ervoor dat we kort van deze pracht mogen genieten. Helaas.

Het voorjaar is een afscheid nemen van de winter, een teken voor de grote schoonmaak (en dat doet Tornado) en alvast vooruitkijken naar de zomer (hoe kom ik weer strak in de bikini). We nemen niet alleen afscheid van de winter, ook een aantal redactieleden van de filmwijkkrant nemen afscheid. Zo kunt u in deze krant de laatste artikelen van Daniëlle lezen. Ook Connie, die jarenlang de eindredactie voor haar rekening nam en ikzelf sluiten het hoofdstuk Filmwijkkrant af. Ik wil iedereen heel erg bedanken voor de leuke tijd. Niet alleen de redactie, maar ook alle inwoners van Filmwijk waarmee ik ontzettend leuke gesprekken heb gehad. Misschien vindt u het leuk om af en toe eens een stukje te schrijven voor de filmwijkkrant. Meldt u aan via info@filmwijkkrant.nl.

Mariëlle

Ps: en ook bedank ik alle bewoners van Filmwijk die afgelopen winter hun stoep sneeuwvrij hadden gemaakt en ook degene die het niet hebben gedaan. Mijn kinderen konden het wel waarderen dat ze niet steeds van de slee af moesten! Doe mij een plezier, maak wel de auto maar niet de paden bloesemvrij.



Tekst: Mieke Bil
Foto's: Brenda van den Einden

Razende Reporters in de dop

Ze wonen in de Filmwijk en maken hun éigen krant. Die krant is niet van papier maar digitaal en gaat niet over de wijk maar over een straat, hun straat. Maak kennis met Steef (15), Wessel (11) en Joris (9).

Even voorstellen

Steef houdt van schermen en roeien en wil later jurist worden. Wessel speelt cello en beoefent atletiek en twijfelt of hij journalist of cellist wil worden. Joris speelt piano, doet aan atletiek en knutselt bij het kinderatelier. Hij wil schrijver of pianist worden.

De drie broers maken samen al enkele jaren een krant met het nieuws uit de Hollywoodlaan. De waargebeurde verhalen en fictie worden geïllustreerd met zelf geschoten foto's. Compleet met advertenties en een enkele prijsvraag bezorgt deze krant de burens leuke leesmomenten.

De Jonge Krant

Het idee voor de krant ontstond enkele jaren geleden, toen de verveling tijdens een vakantiedag toesloeg. De jongens verzamelden nieuwtjes en vulden die aan met zelf gefabriceerde wetenswaardigheden. Het idee werd serieus opgezet en uitgevoerd. Zo ontstond een nieuwe krant, De Jonge Krant.

Wereldnieuws

Alle drie schrijven ze voor de krant. Wanneer een van hen een idee heeft, wordt dit besproken en wordt er een plan gemaakt hoe het nieuws te verslaan. Foto's worden gemaakt, soms nadat ze zelf in scène gezet zijn. De berichten gaan over gebeurtenissen in de straat of hebben te maken met persoonlijke ervaringen, bijvoorbeeld tijdens de vakantie. Ook wereldnieuws zoals de economische crisis wordt behandeld. Na de productie wordt de krant verspreid onder buurtbewoners en familie.

Nieuwsgierig? De krant heet de Jonge Krant en is te lezen op de website: dejongekrant.web-log.nl

Jaap en Hanneke gesignaleerd met onbekende meisjes

ALMERE – Er zijn op Hollywoodlaan nummer 18 een aantal onbekende meisjes gesignaleerd. Ze lijken erg op elkaar. Ze hebben donker haar en donkere ogen. Als u meer informatie over de onbekende meisjes heeft, kunt u het de

redactie van de Jonge Krant laten weten door naar Hollywoodlaan nummer 16 komen, of naar 036-5375220 bellen. Wij van de redactie zouden graag meer informatie willen hebben voor de volgende Jonge Krant.

Kozijnenkoorts

ALMERE – "Alweer nieuwe kozijnen?!" Die kreet schalde door de hele Hollywoodlaan. Eerst Johanna, in etappes, daarna Rob en Reina, de hele voorkant, ons huis moest er ook aan geloven, en tot slot ook nog Anne en Erwin. Iedereen wordt ingetrokken door de Mexicaanse griep, maar de kozijnenkoorts laten ze maar gewoon zijn gang gaan. Straks ligt elk huis in de Filmwijk nog open en worden er nog mensen ziek van de kou! Hopelijk blijft het bij onze straat of ons huizenblok, en worden er niet nog meer mensen aangestoken. Het resultaat is natuurlijk wel leuk, en je hebt er veel plezier van, maar een inenting zou toch wel handig zijn!



De Jonge Krant en hun ouders wensen u een gelukkig 2010!



Rob Verlinden De tuincolumn



Een echte kindertuin maken is serieus werk. Als je kinderen wilt stimuleren op de juiste manier om te gaan met bloemen en planten zul je ze een handje moeten helpen. Begin met het reserveren van een klein stukje grond in de tuin voor de kinderen. Doe dit niet op het slechtste gedeelte van de tuin maar juist op een plek waar de zon optimaal aanwezig is. Een goed resultaat stimuleert de belangstelling en doet wonderen. Dat betekent voldoende zon, goede grondbewerking en voedzame grond opbrengen.

Een kindertuin dient binnen de eigen tuin afgesloten te zijn door een haag of hek, hoe klein de tuin ook is. Kinderen kunnen van nature nogal egoïstisch zijn, ze willen echt het gevoel hebben dat het tuintje alleen van hen is. Door het tuintje te omheinen krijgen ze echt het idee dat het hun eigen tuintje is. Over de afmetingen moet je niet ingewikkeld doen. Dat is natuurlijk afhankelijk van de grootte van je eigen tuin. Vaak is een paar vierkante meter al voldoende. De grootte doet er dus niet veel toe. Het moet ook beslist niet te groot zijn. Zodra kinderen het te veel werk vinden worden, is de lol er gauw af. Dat is de reden dat er snel resultaat geboekt moet worden. Zorg dat er kleine paadjes zijn, zodat ze goed bij elk plantje kunnen kijken. De beste tijd om een kindertuin te beginnen is april/mei. Als je dan plantjes gaat zaaien heb je heel snel resultaat. Sterrenkers is aan te bevelen, het komt snel op en als je dan

ook nog gezaaid hebt in de vorm van hun eigen naam is succes gegarandeerd. Ook het kweken van radijsjes zien ze als iets unieks. Binnen een paar weken hebben ze resultaat en ze zijn nog eetbaar ook! Het belangrijkste is dus snel resultaat boeken en altijd met planten beginnen die eetbaar zijn. Wees niet teleurgesteld als kinderen in het begin de kindertuin vernielen. Ze krijgen gegarandeerd andere ideeën op het moment dat de plantjes midden in de groei zitten. Het is aan jou om ze langzaam het geduld te leren dat bij een tuin nodig is. Vandaar dat het belangrijk is om met planten te beginnen die snel groeien en oogstbaar zijn. Langzamerhand willen ze sierplanten, want die zien ze bij jou in de tuin ook staan. Ze ontdekken zo dat niet alle planten eetbaar zijn, maar wel bloemen kleur geven. Laat ze niet meteen zaaien in hun tuintje, maar begin met het planten van bloeiende plantjes. Laat de kinderen zelf uitkiezen

wat ze mooi vinden. Ze zullen totaal andere planten kiezen dan waar u van houdt. Over het algemeen zijn de oranje afrikaantjes en goudsbloemen favoriet. Als het maar felle kleuren zijn. Jouw kind kan natuurlijk ook andere voorkeuren hebben. Belangrijk is dat ze simpele plantjes uitzoeken die een uitbundig resultaat opleveren. Vroeger had je veel scholen die schooltuinen hadden. De kinderen leerden daar hoe planten bloeien en groeien. Zelf zaaien en planten opkweken was toen heel belangrijk. Ze leerden op die manier op een eenvoudige manier omgaan met de natuur. Helaas bestaan schooltuinen praktisch niet meer en moeten we onze kinderen zelf leren hoe om te gaan met de natuur. Laat zien dat een kindertuin met planten, eetbaar of bloeiend, belangrijk is. Misschien zie ik deze zomer veel goudsbloemen in de Filmwijk.



Wendy's Hairfashion

Woensdag kinderknipdag
Kinderen t/m 10 jaar normaal €11,50 **Woensdag €10,-**
Kinderen t/m 15 jaar normaal €14,50 **Woensdag €13,-**

Wassen/knippen voor dames en heren €17,50

Nieuw: Knipkaart!

Openingstijden:
ma **Gesloten** do 09.00 - 17.30 uur
di 09.00 - 17.30 uur vrij 09.00 - 17.30 uur
woe 09.00 - 20.30 uur za 08.30 - 16.00 uur
(Met en zonder afspraak)

David Nivenweg 2 - 1325 KE Almere - 036-5497800

8N20
administratie en advies

Joris Ivenslaan 17
1325 LV Almere

T: 036-5217837
M: 06-24465546
F: 036-7505607
E: info@8n20.nl

Geen onderneming is hetzelfde.
Uw administratie op maat ingericht.
Wij zijn eigentijds, laagdrempelig en betrokken!

Onze cliënten bestaan o.a. uit:
• Midden- en Kleinbedrijf
• Freelancers
• VvE (Vereniging van Eigenaren)
• Starters
• Zzp'ers
• BV's
• Vennootschappen
• Stichtingen en Verenigingen
• Kunstorganisaties
• Particulieren

Wij verzorgen voor u o.a.:
• Boekhouding
• Jaarrekening
• Belastingaangiften
• Loonadministratie
• VvE administratief beheer
• Interim financiële administratie

Bel of mail ons voor een vrijblijvende afspraak
036-5217837
info@8n20.nl **www.8n20.nl**

NOTARIS UNIE

centrum NATARAJA YOGA

Yoga: Kracht en ontspanning in balans

Introductie cursus
een korte cursus om kennis te maken met yoga

Basis-niveau
degelijke beoefening van alle basis-yoga oefeningen

Algemeen-niveau
deze lessen zijn intensiever dan de basislessen en vragen om een goed lichaamsbewustzijn

Basis-eenvoudig
Eenvoudige oefeningen in een rustig tempo

Voor data introductie cursussen, meer informatie en een folder:
036 – 537 68 25
Tevens is de studio te huur voor cursussen en workshops.
Buster Keatonstraat 99, 1325 CK Almere (Filmwijk)
www.nataraja.nl

OVERDEVEST FIETSPLUS

BATAVUS
GAZELLE
LOEKIE
UNION
ONDERDELEN
BEDRIJFSFIETSEN
REPARATIES

036-5409040

Open: ma t/m vr. 8-18 uur, za. 17 uur
Donderdag koopavond

Boomgaardweg 1 1326 CS Almere

Meijer Orthopedie

Voor ziekenfonds & particulier verzekerden

• Pro- en orthesen • Borstprothesen • Inlays
• Elastische kousen • Corsetten • (Sport) bandages
• Revalidatie-artikelen • Verhuur rolstoel en loophulpmiddel

Amsterdam
Ie Constantijn Huygensstraat 68
020 - 618 05 55

Almere-Haven
na telefonische afspraak
036 - 531 54 14

Hilversum
Gijsbrecht van Amstelstraat 25f
035 - 624 30 01

Bussum
Brinklaan 26
035 - 693 62 38

Almere-Stad
na telefonische afspraak
036 - 535 76 00

Soest
Middelwijkstraat 29
035 - 582 67 27

Hilversum
Locatie Ziekenhuis
035 - 647 13 22

www.meijerorthopedie.nl

Piet Boon Schilderwerken

Mannus Frankenstraat 7
1325 LT Almere
06-163 130 81
brobo@chello.nl

Shiatsu is een Japanse manuele therapie en een erkende volwaardige behandelmethode.

Praktijk voor Meridiaan Shiatsu

Shiatsu werkt preventief en therapeutisch. Het versterkt uw vitaliseert uw basisconditie, draagt bij aan een beter emotioneel evenwicht en het versterkt uw immuunsysteem. Shiatsu wordt gegeven op het geklede lichaam. Tijdens de behandeling draagt u bij voorkeur ruimzittende kleding.

Wij bieden het volgende aan:

Meridiaan Shiatsu	70 minuten
Stoel Shiatsu	30 minuten

Klachten die met Shiatsu zijn te behandelen: spier en gewrichtsklachten, spijsverteringsproblemen, slapeloosheid, hoofdpijn, RSI/muisarm etc.

Voor meer informatie en het maken van een afspraak kunt u bellen met Matthijs van Brakel, **06 33770706 / 036 5409537** Joris Ivenslaan 115, Almere (Filmwijk) KvK 32134038, E.I.S.A European Iokai Shiatsu Association.



Tekst: Daniëlle Verhagen en Mariëlle Tiehuis
Foto: Daniëlle Verhagen

Een kleine grote straat in Filmwijk Noord

Nummer 1 naast nummer 1

Op nummer 1 woont Audhoe met zijn vrouw, ze zijn eerste bewoners. Dat komt niet veel meer voor in deze straat. De meeste oorspronkelijke bewoners zijn inmiddels verhuisd. “Nee, wij blijven hier niet wonen, op termijn willen we graag terug naar Suriname,” vertelt hij. Het is een zeer bijzondere woning. Audhoe vertelt verder: “De woning naast ons heeft ook nummer 1. Deze ligt immers in een andere straat. Dat is heel verwarrend, niet alleen voor de post, ook voor bezoek. We zien aan de post ook altijd direct als we een nieuwe postbode hebben. Dat gaat eigenlijk nooit in een keer goed. Ook aan bezoek moet je altijd uitleggen dat nummer 1 niet aan het begin van de straat ligt.”

Audhoe kon vroeger altijd smakelijk lachen om de Comedy Capers: “Ik zou het niet speciaal opzetten, maar als het toevallig op televisie is dan vind ik het wel leuk om naar te kijken. Verder heb ik er niets mee gedaan. Geen films van gekocht of posters of zo opgehangen.”

Barbecue om de hoek

Nathalie en Patrick wonen met hun drie kinderen op nummer 5. Zij zijn anderhalf jaar geleden van Tussen de Vaarten verhuisd naar deze woning. “Deze woning ligt heerlijk dicht bij mijn werk,” vertelt Nathalie. “En een ander groot voordeel is dat we weinig drempels hebben voordat we thuis zijn. De buurt is erg gezellig, elk jaar wordt in de Stan Laurelstraat een straatbarbeque gegeven en ondanks dat we niet in die straat wonen, maar op de kopse kant, worden we overal bij betrokken. En Comedy Capers? Wij houden wel van een leuke comedy!”

Comedy Capers, we hadden het kunnen weten. Niets is wat het lijkt.

De humor ligt op straat - ook hier als we op zoek gaan naar de eerste woning. “Nummer 1 begint daar, achter die garage waar die witte bus staat,” zegt de postbode. We staan te staren naar een hele lange straat in Filmwijk Noord: de Comedy Caperstraat. De straat loopt parallel aan de Cinemadreef maar als je de straat in loopt is in eerste instantie geen woning te bekennen met deze straatnaam. Pas als we op advies van de postbode de straat ongeveer al drie kwart hebben afgelopen zien we het eerste huis.

Comedy Capers

Velen kennen het waarschijnlijk wel, maar vooral jongeren zullen er nog nooit van gehoord hebben. De zwart-wit slapstickfilms waarin mannen met lange planken op hun schouders omdraaien en dan en passant een tik uitdelen aan nietsvermoedende voorbijgangers. Het pakket aan stomme zwart-wit films wordt onder de naam Comedy Capers over de hele wereld vanaf 1961 uitgezonden. Een serie korte filmkomedies, met onder andere Laurel en Hardy, Charlie Chaplin en Ben Turpin. Herinnert u zich nog de hilarische beelden aan het begin van de serie, waarin een aantal brandweermannen in een soort polonaise achter een ladderwagen aanrennen en het slechts een enkeling lukt om aan te pikken?

Acteurs

Ben Turpin, geboren in 1869, was een Amerikaanse slapstick komiek. Door zijn schele blik en opvallende adamsappel was hij een herkenbare verschijning in de showbusiness. Turpin overleed in 1940.

Charlie Chaplin zou met al zijn ex-vrouwen en kinderen alle woningen van de Comedy Caperstraat kunnen bezetten. Hij is drie keer getrouwd geweest en kreeg in totaal tien kinderen, waarvan acht in zijn laatste huwelijk met Oona O’Neil. Charlie en zijn vrouw verschilden maar liefst 36 jaar in leeftijd! Charlie overleed in 1977 in zijn slaap.

Charlie Chase, een Engelse artiest, werd geboren op 16 april 1889. Hij was acteur, regisseur, componist en komiek.

Humor

De humor van toen is niet meer de humor van vandaag. Waar iedereen vroeger om moest lachen - ‘ik val’, ‘ik doe mezelf pijn’ en ‘iedereen lacht’ - is nu achterhaald. Toch blijven de Comedy Capers een begrip in de hedendaagse tijd gezien de vele verwijzingen in diverse artikelen in bijvoorbeeld kranten die zichzelf wel serieus nemen. Comedy Capers moet u gezien hebben, u kunt natuurlijk naar deze straat gaan kijken maar wij raden u zeker ook aan om eens een film te bekijken.



Betalen in blauwe zone van de baan

De bewoners van de blauwe zone gaan - althans komend jaar - geen leges betalen voor hun parkeeronthefing. Een meerderheid van de raad is hier fel op tegen. Christen Unie en Groen Links hadden amendementen ingediend naar aanleiding van de tarievennota, waarvan het invoeren van leges deel uitmaakt. Leefbaar Almere, Verenigde Senioren Partij en Christen Unie dienden moties in om de plannen van wethouder Arno Visser van tafel te krijgen.

Het besluit om leges te gaan heffen was al in het voorjaar van 2009 genomen, maar dit is nooit met de bewoners gecommuniceerd. Toen deze er achter kwamen hebben zij het voorstel door middel van een burgeractiviteit opnieuw op de agenda gezet.

In 2002 heeft op initiatief van Filmwijkers John de Lang en Joop Prent een gesprek plaatsgevonden met de toenmalig wethouder Henk Smeeman. Dit naar aanleiding van de toegenomen parkeerdruk in de wijken rond het stadscentrum na het invoeren van betaald

parkeren. De oplossing bleek het invoeren van een blauwe zone in deze wijken. De gemeente verbond hieraan de belofte, dat de maatregel geen financiële gevolgen zou hebben voor de bewoners. Er ontstond zodoende een win-win situatie. De bewoners behielden hun parkeerplek voor de deur, maar betaalden wel een bedrag voor parkeeronthefingen van hun bezoekers. Voor de gemeente werden zodoende extra middelen gegenereerd: er werd meer gebruik gemaakt van de parkeergarages en de gemeente incasseerde de opbrengst van de bezoekersonthefingen.

Wethouder Visser wilde nu, omdat de opbrengst van de parkeergelden tegenvalt, van de gemaakte afspraken af. Het gat in de begroting zou op die manier ten laste worden gebracht van een kleine groep inwoners van Almere, de bewoners van de blauwe zone.

Terecht heeft de raad hiervoor een stokje gestoken. Voorlopig blijft de oude regeling van kracht.

Op avontuur met hagedis tjitjak!

Wie is een bloeddorstig monster met rode ogen waar slijm uit druipt, snorharen, scherp als messen en glimmende gele tanden, waarmee hij een steen in tweeën kan bijten?
Wie kan de zwaarste stenen optillen, krokodillen verslaan, rollen met zijn spieren en dansen op stukjes glas?
Over wie wordt gefluisterd dat hij zijn eigen broertje heeft opgevreten na een stevige ruzie over wie de grootste bek had?
Wat gebeurt er wanneer zwartkopvogels hun goddelijke lied zingen?
Wie staat bekend als een lelijke dief en een nare vechtersbaas?
Wie is ouder dan het oudste verhaal?

Op 9 november verscheen De avonturen van tjitjak, het vierde boek van de Almeerse jeugdboekenschrijver Robin Raven. Raven beschouwt dit nieuwe boek, dat aansluit op de grote Indonesische verteltraditie, als afsluiting van een Indisch drieluik (na De vloek van Pak en Strijd in het regenwoud).

Tjitjak is een kleine huishagedis met twee uitpuilende ogen. Hij woont in Indonesië en is adviseur van prins Siddharta. Van kop tot staart past tjitjak precies op twee plakken brood. Hij heeft kleefpootjes waardoor hij tegen de muur en over het plafond kan lopen. In De avonturen van tjitjak staan tien spannende avonturen over tjitjak en prins Siddharta. Na elk verhaal zijn er filosofische verwerkingsvragen opgenomen om eens goed over na te denken.

Acht van de tien fabels maakten eerder deel uit van het project Stel je voor (de kunst van het beleven en ontmoeten: multiculturele identiteit in het basisonderwijs). Dit project werd uitgevoerd in 2006 door Resonans (kennis- en expertisecentrum voor identiteitsontwikkeling van de Marnix Academie) en het Utrechts Centrum voor de Kunsten.

De avonturen van tjitjak is te lezen van 8 tot 88 jaar. Het kost 9,95 en is te bestellen via de website www.robinraven.nl (ISBN 978-90-00-03773-5, NUR 277, Pak Productions). Of gewoon een mailtje sturen naar: ra.raven@hetnet.nl

Ravens derde jeugdroman Gekaapt! beleeft deze maand een tweede druk.

Dansend lichtje

Het was een koude avond in december. Het had flink gesneeuwd. Ploegend door de sneeuw liep ik, diep in mijn kraag gedoken, naar huis. Plotseling zag ik op het pad voor ons appartement een dansend rood lichtje. Het lichtje bleek aan een muts vast te zitten. Onder de muts een meisje van een jaar of zeventien, dat druk in de weer was met bezem en sneeuwschuiver het pad schoon te maken. Ik groette haar verbaasd, waarop zij bijna verontschuldigend reageerde met de woorden: "Ik dacht hier wonen zoveel oudere mensen, die zouden zomaar iets kunnen breken als ze uitglijden. Ik heb het bij de flat hiernaast ook gedaan." Even later was ze verdwenen.

Sindsdien zie ik, als mensen van mijn leeftijd weer eens mopperen over jongeren die niets voor een ander overhebben in gedachten een dansend rood lichtje. Ik weet wel beter.

Wim Veenstra

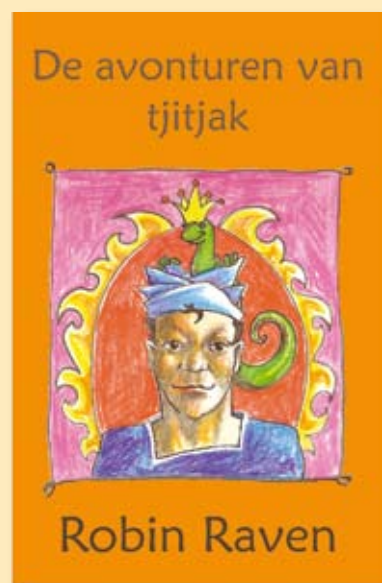
Pianoles in Filmwijk!



In mijn lespraktijk is plaats voor nieuwe gemotiveerde leerlingen, jong en oud.

Interesse? Neem contact op voor een gratis proefles of voor meer informatie:

Karen Janssen
Simone Signoretstraat 47
Tel. 036 5341197 of 06 49744871



Filmwijk Marco Hoogendonk beklimt Alpenreus zes keer

Voor het goede doel de berg op: Alpe d'Huzes

Met vijf collega's en vrienden vormt Marco een team dat deze beproeving aangaat. Doel van het evenement is zoveel mogelijk geld in te zamelen voor het KWF Kankerfonds. Marco: "Een collega vertelde dat zij vorig jaar meedeed aan deze fietsrit. Dankzij haar ben ik aangestoken met het virus en is een team gemobiliseerd." In het bijzonder rijdt Marco ter nagedachtenis aan zijn schoonvader Jan. Bij hem werd vorig jaar longkanker geconstateerd. "Jan leeft niet meer, maar ik zag van dichtbij met welke overgave artsen en specialisten hun werk uitoefenen. Iedereen kent wel iemand die kanker had of heeft, één op de drie mensen krijgt de ziekte. Alleen daarom al is het broodnodig dat er veel geld wordt opgehaald, zodat het onderzoek naar de oorzaak en bestrijding van deze ziekte continu doorgaat."

"Ik heb nog geen goed beeld wat me te wachten staat als straks aan de voet van de berg het startschot klinkt. We rijden individueel omhoog en zien wel waar het schip strandt. Ik reed in het verleden een aantal heuveltochten, maar beklom nooit bergen van dit kaliber. Ik deed in de jaren negentig een aantal jaren aan triatlon, waarbij ik vier maal de Almeerse editie volbracht. Met collega-triatleten hadden we het regelmatig over de beklimming van de Alpe d'Huez, het kwam er echter nooit van. Begin juni gaat het dan toch gebeuren!"

Op zoek naar sponsors

"Niet iedereen kan zomaar meedoen aan deze krachtproef. Elk team is verplicht minimaal tienduizend euro in te brengen. Daarom ben ik op zoek naar mensen en bedrijven die me sponsoren en zo het KWF Kankerfonds steunen. Elke bijdrage - klein of groot - is van harte welkom. Van bedrijven die meer dan duizend

Marco Hoogendonk houdt wel van een uitdaging. Deze ex-triatleet beklimt op 3 juni zes maal op één dag de Alpe d'Huez, één van de hoogste bergen van Europa. Befamd en berucht vanwege de vele heroïsche aankomsten in de Tour de France. En dat alles voor het goede doel.

euro doneren, verschijnt de naam op het tenue. Er is veel media-aandacht voor deze happening. Enkele maanden geleden besteedde De Almere aandacht aan ons team, Radio Apeldoorn (een van mijn teamgenoten komt uit deze stad) volgt ons op de voet en ik ben van plan bij Omroep Flevoland aan te kloppen voor wat extra exposure."

"Ter voorbereiding op de 'Alpe d'Huzes maak ik heel wat kilometers. Ik ben klein en niet zwaar, het ideale postuur voor een klimmer. Ik train veel op de Veluwe en rij dit jaar de toerversie van de Amstel Gold Race. Ik heb trouwens niet veel met Frankrijk en ben er nooit met vakantie geweest. Ik ken het land vooral van de prachtige luchtshots uit de Tour de France."

De kick van een triatlon

Nog even terug naar het triatlonverleden van Marco. Wat is toch de kick van je op bijna onmenselijke wijze inspannen? "De voldoening van een triatlon is het moment dat je hem volbrengt. Onderweg is het soms flink afzien, zeker tijdens het fietsen op de eindeloze, rechte wegen in de polder. Geen hond langs de weg, helemaal alleen op de racefiets. Op een gegeven ogenblik helemaal uitgeput. Maar op het moment dat je in Almere Haven het stadion binnenwandelt en na ongeveer tien uur de finish passeert, voel je de inspanning niet meer. Het enige dat je dan voelt, is de steun van familie en een ongekende hoeveelheid adrenaline."

Wanneer je spreekt over kanker en wielrennen, dan is de link met Lance Armstrong snel gelegd. De Amerikaan overwon de ziekte en won vervolgens zeven maal de Tour de France. Marco: "Ik heb enorm veel bewondering voor het doorzettingsvermogen van Armstrong. Hij steekt er qua talent en inzet bovenuit. Het verraste me dat hij vorig jaar zijn rentree maakte. De strubbelingen in zijn team verbaasden me minder: hij accepteert nou eenmaal geen andere rol dan die van kopman. Ik ben heel benieuwd of hij dit jaar, in zijn eigen team, nog eenmaal de Tour kan winnen."

Terug naar d'Huzes: "Een week voorafgaand aan de race arriveren we in Frankrijk, zodat we nog wat kunnen trainen en sfeer proeven. We verkennen de berg en zijn omgeving. En laat het dan maar snel donderdag 3 juni zijn. Gesteund door alle sponsors, familie en de vele toeschouwers langs het parcours doe ik mijn stinkende best om de Alpe d'Huez minimaal zes keer te beklimmen. Ik ga ervoor!"

Wil je Marco helpen en het KWF Kankerfonds financieel steunen? Surf dan naar <http://deelnemers.opgevenisgeenoptie.nl/acties/marco/team/>. Daar vind je alle informatie.

Meer informatie over de race: www.opgevenisgeenoptie.nl



In het voorjaar begint het bij menigeen weer te kriebelen. De zomer komt eraan...misschien toch een kiloetje eraf? Er zijn verschillende manieren om dat te bereiken. De Filmwijkkrant nam een kijkje bij Herman Jongerius van sportschool BodySports (boven de Vomar) en bij Dorien Mintjes, diëtiste in Gezondheidscentrum Filmwijk.

Sporten
Herman runt sinds april 2009 de sportschool in Filmwijk: "Ik woon zelf in Almere en maakte in 2006 kennis met deze sportschool. Hoewel in Almere veel sportschoolfaciliteiten zijn, is BodySports het enige sportcentrum in Filmwijk. Wij willen dan ook een sportvoorziening zijn voor veel doelgroepen in de wijk. Omdat iedereen anders is en anders wil, hebben we bij BodySports een lesprogramma opgesteld waarbij aan alle mogelijke sportdoelstellingen gewerkt kan worden. Denk hierbij aan het opbouwen van uithoudingsvermogen, vergroten van spierconditie, vetverbranding, verbeteren van lenigheid en ontspanning."

Centimeters kwijt
"Bij BodySports staat het sporten en het krijgen van een fit lichaam centraal," vervolgt Herman. "Het afvallen of op gewicht blijven is een gevolg van op de juiste manier sporten. Naast het sporten is gezonde voeding ook belangrijk. Bij BodySports hebben wij een online voedingsprogramma waarin je richtlijnen krijgt voor gezonde voeding. Dit programma baseert zich op 6 maaltijden per dag om zo de stofwisseling hoog te houden. Bij ons staat een gezond lichaam centraal en niet het afvallen op zich. Wat een gezond lichaam is, is per individu verschillend en heeft daarom ook een verschillende aanpak nodig. Op dit moment is SlimBelly een bijzonder product om centimeters rondom de buik kwijt te raken. We boeken hiermee een gemiddeld resultaat van 6,5 cm in 4 weken."

Aanmelden
"Wie zich bij BodySports aanmeldt, krijgt een intake waarin je een aantal vragen worden gesteld. Op basis van deze intake wordt het sport- en eventueel een voedingsprogramma samengesteld. Op onze internetsite staan alle groepslessen omschreven. Bij elke groepsles hebben we omschreven waar het voor dient, zodat je zelf je programma kunt samenstellen en daarbij je eigen doel voor ogen kunt houden."

Diëtiste
Dorien Mintjes werkt sinds 2006 voor zorggroep Almere en in het gezondheidscentrum Filmwijk: "Wij werken met zes diëtisten verdeeld over verschillende gezondheidscentra. Ik werk daarom ook nog in gezondheidscentrum

Parkwijk en De Notekraker en Opmaat. Ik heb destijds de plaats ingenomen van de diëtist die voor 2006 werkzaam was in gezondheidscentrum Filmwijk."

Succes in verliezen
Dorien vertelt verder: "Waar je ook kijkt, op televisie, in boeken en tijdschriften: gezond eten en leven is hot! En dat is niet zo vreemd. Overgewicht is vandaag de dag namelijk de grootste bedreiging voor de volksgezondheid. Maar wat is gezond eten en wat juist niet? Is dat voor iedereen hetzelfde? En hoe maak je mensen daar bewust van? Ik merk zeker in de praktijk dat voeding en afvallen een trend is. Mensen nemen nu steeds vaker en makkelijker de stap om naar een diëtist te gaan. Tevens blijkt dat mensen zich steeds bewuster worden van het feit dat het moeilijker is om op gewicht te blijven, en het jojo-effect te voorkomen. Veel mensen zijn succesvol in het verliezen van de kilo's, maar helaas zitten die kilo's er na een jaar ook weer aan."

Begeleiding
"De aanleiding voor een bezoek aan een diëtiste kan erg divers zijn," vervolgt Dorien, "vaak wordt bij een diëtist alleen gedacht aan afvallen. Maar je kunt ook met andere klachten bij een diëtist terecht, zoals ondergewicht, bloedarmoede, COPD, darmklachten, allergie en diabetes. Maar er kunnen nog meer redenen zijn om naar een diëtist te gaan. ≈Om die reden is elk consult verschillend. Globaal ziet een consult, met onderscheid tussen een eerste en een vervolgconsult, er als volgt uit. Tijdens de eerste afspraak stel ik aan de hand van de informatie in de verwijfsbrief en de informatie van de cliënt (onder anderen

het voedingsdagboek) een dieetadvies op. Ik geef uitleg over het ziektebeeld en het bijbehorende dieetadvies. Het dieetadvies wordt afgestemd op het eigen eetpatroon, waarbij rekening gehouden wordt met de (leef)omstandigheden van de cliënt. Hierbij kun je denken aan het soort werk of de gezinssamenstelling. Samen kijken we vervolgens hoe de verdere begeleiding eruit gaat zien. In de vervolgspraken bespreek ik de voortgang en/of de resultaten van het gevolgde dieet en beantwoord ik vragen. De behandeling wordt geëvalueerd en zonodig bijgesteld. Bij sommige mensen heb je duidelijk een adviserende rol, bij anderen ben je meer motiverend/coachend bezig. Ik probeer altijd te kijken naar de cliënt en de vraag van de cliënt! Mensen bewust proberen te maken en zorgen dat de cliënt zelf met oplossingen komt is voor mij een uitdaging!"

Bewegen of minder eten
"Ik ben van mening dat het vooral belangrijk is om minder te eten om af te vallen. Je moet namelijk wel erg veel bewegen als je alleen op die manier wilt afvallen. Ik denk wel dat beweging ondersteunend kan werken en door extra beweging voelen we ons fitter. Bewegen verbetert de conditie en geeft verbetering aan de gezondheid. Bewegen is daarom ook een belangrijk aspect en bij de meeste cliënten in mijn praktijk komt beweging ter sprake. En als blijkt dat mensen graag ook iets willen doen aan hun bewegingspatroon, ga ik samen met de cliënt bekijken welke mogelijkheden er zijn, bijvoorbeeld via een fysiotherapeut of diverse beweeggroepjes in de buurt."

Filmwijk
"Het was geen bewuste keuze om in Filmwijk te gaan werken. Een echte film liefhebber ben ik niet. Op zijn tijd vind ik het leuk om een film te kijken. Heerlijk in de bioscoop of thuis onderuitgezakt op een regenachtige zondagmiddag... Ik ben vaak weer snel vergeten welke films ik heb gezien en ken ook nauwelijks namen van acteurs/actrices. Toen ik hier in Filmwijk kwam werken, moest ik dan ook erg wennen aan de straatnamen. Zo wist ik niet dat er een acteur heeft bestaan met de naam Charles Boyer. Maar laten we het er ophouden dat dat vooral komt omdat hij vroeger, voordat ik geboren was, in films speelde. Waarschijnlijk kennen meer mensen, die in Filmwijk wonen hem niet, want in Filmwijk wonen veel jonge gezinnen. Ik vind Filmwijk een boeiende wijk met een goede combinatie van jong en oud. Dat maakt het werken in Filmwijk voor mij ook heel divers. De wijk zelf vind ik erg mooi, ruim opgezet en een mooie stijl van huizen. Ik heb me erg verbaasd over de hoeveelheid groen in de wijk. Voor de bewoners van Filmwijk heerlijk om op een zonnige zondagmiddag een wandeling langs het Weerwater te maken. Filmwijk vind ik een erg mooie wijk. Werken in gezondheidscentrum Filmwijk vind ik ook zeer leuk. Ook vind ik het een gezellig gezondheidscentrum, ik heb hier veel leuke collega's."

Foute vraag
De redactie kon het niet laten: hoe dik of dun is Filmwijk? Dorien: "Ik krijg het gevoel dat de bewoners van Filmwijk elkaar in ieder geval door dik en dun steunen!"

Van de zomer weer in de bikini?

Tip diëtiste
Bedenk niet op het laatste moment dat je weer in de bikini wilt passen. Gezond afvallen wil vooral zeggen: geleidelijk afvallen.

Tip sportschool
Snel beginnen met sporten en gezond leven.

Meer informatie?
BodySports Almere b.v.
Walt Disneyplantsoen 80a
1325 SX Almere (Filmwijk)
036-5450488
www.bodysportsalmere.nl
almere@bodysports.nl

Gezondheidscentrum Filmwijk
Greta Garboplantsoen 1
1325 HE Almere
www.zorggroep-almere.nl/
gezondheidscentra/welkom_bij_
gezondheidscentrum_filmwijk/di_tetiek.php



**DIERENARTSENPRAKTIJK
BLOMMAART**

tel. nr.: 036 - 537 70 74
b.g.g. tel.: 0900 - 1515 (doktersdienst)
fax: 036 - 537 90 78

	Consult/Spreekuur	Openingstijden
Cinemadreef 2 1325 EM Almere	Op afspraak Inloopspreekuur: ma t/m vr 08.30-09.00	maandag t/m vrijdag 08.30 - 19.00 uur
Andy Warholstraat 15 1328 LA Almere	Op afspraak	maandag t/m vrijdag 08.30-19.00



www.gevelbescherming.nl

De Gevelbeschermer

gevelreiniging
stralen
repareren
voegenhakken//slijpen
voegen
impregneren
coaten// schilderen
grafity verwijderen
glaspolijsten
mos en algenbestrijden
klimop verwijderen
glazenwasserij

06 14628833



Sporten bij BodySports Filmwijk:

- Persoonlijk advies bij het behalen van jouw sportdoel;
- Groepslessen van hoogwaardige kwaliteit voor iedereen;
- Uitgebreide cardio- en fitnessfaciliteit met een "succes verzekerd concept";
- Flexibele abonnementen en voorwaarden.

**Dé sportstudio
van Filmwijk**

bodysports

BodySports Filmwijk
Walt Disneyplantsoen 80a
1325 SX Almere
www.bodysports.nl
almere@bodysports.nl

Nu ook **ZUMBA** met **KidsFit**

Speciale lezersaanbieding voor lezers van de Filmwijkkrant!

Tegen inlevering van deze bon krijgt u €10,00 korting
(op een behandeling vanaf €35,00)
1 bon per persoon

Beauty for you
Tijtske Boersma
Truffautstraat 94
1325 PT Almere

Tel. 036-5242909 / 06-23655562
E-mail: info@beauty-foryou.nl
Kijk voor alle behandelingen op
www.beauty-foryou.nl



Beauty for you.
Schoonheidssalon, massage & pedicure



...ADHD, Allergie, Angsten, Overspannen,
Burn-out, Migraine, Bronchitis, Griep...

Kom over de drempel bij de homeopaat

Van Diejen
Praktijk voor Klassieke Homeopathie

Jeanine van Diejen
Het Parkhuys
Buñuellaan 1
1325 PP Almere

T 06-28623518
M j.v.diejen@chello.nl
W www.homeopathie-vandiejen.nl

VERENIGING VAN
klassiek homeopaten

NOTARIS UNIE

Integrale Massagetherapie



Marijke Huiberts

Moe van lichamelijke klachten, zoals hoofd-
pijn, nek- en schouderklachten, maag- en
darmklachten, of menstruatiestoornissen...

Last van spanningen die maar niet willen
verdwijnen...

Besta je alleen uit een denkhoofd en wil je
je lichaam weer voelen...

Of wil je jezelf eens trakteren op een
ontspannende massage...

**Integrale Massagetherapie is dan een
mogelijkheid.**

*Simon van Collemstraat 90,
1325 NC Almere (Filmwijk)
telefoon 036 - 5376819*

Pedicure

Carla le noble

Lid: ProVoet

Gedip. Pedicure

Cert: Diabetische voet

Reumatische voet

Siliconentechniek:

Ter correctie van verkrommingen
en standafwijkingen van de tenen



Marty Feldmanstraat 58
tel: 036-5409520 / 06 14748746
www.carlapedicure.nl
info@carlapedicure.nl



Administratie Kantoor Wijngaarden

S.D. Wijngaarden

Ruim dertig jaar ervaring in:

- Verzorgen administraties
- Samenstellen jaarrekeningen
- Aangiften Vennootschapsbelasting
- Opstellen ondernemingsplan
- Aangiften Inkomstenbelasting
(alle soorten bijtellen)

Gunstige tarieven
Kortingen voor startende bedrijven
Speciaal tarief particulieren
Vraag vrijblijvend tarieven of een offerte op

Lou Costellostraat 9
1325 CL Almere
sd_wijngaarden@hotmail.com
06-53755621
036-5374161



Bijles aan kinderen en Nederlandse les aan volwassenen

Elseline Njio-Bossers
lerares basisonderwijs

James Stewartstraat 256
1325 JN Almere
06-17829936
036-5452795
elselinenjio@gmail.com



nr.kvk: 32145767

Innerlijke groei & bewustwording



Ineke de Bruijn

Workshops 'bewust zijn'
(Mindfulness)

Leren onthaasten en bewuster leven

Voor uitgebreide informatie:
www.inekedebruijn.nl
Tel. 06 11 515 991

UNIVERSAL HAIRSTYLING

KÉRASTASE
PARIS
L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

REDKEN
2TH AVENUE NYC

Al 11 jaar
toonaangevend
als het gaat om
haarverzorging in zijn
puurste vorm.

Om dat te kunnen bereiken, werken wij met de beste
professionele producten, en volgen wij de allerlaatste trends
op het gebied van haarmode.

Ervaar het eens.....

Joris Ivenslaan 123
1325 LZ Almere

Telefoon: 036-5375664



Tekst: Connie Franssen
Foto's: De nieuwe Bibliotheek



LEZEN, STUDEREN EN SPELEN

**Het is bijna zover. Op 27 maart
opent de Nieuwe Bibliotheek haar
deuren.**

**Jaren later dan de bedoeling was
maar dan hebben we ook wat.
Een schitterend gebouw op een
van de meest prominente plekken
in de stad. Je kunt er natuurlijk
boeken lenen en lezen, maar
er is meer. Veel meer. Lezingen
bijwonen of een filmpje pakken in
het auditorium, surfen op een van
de pc's in de bieb, werken op je
eigen laptop in het Nieuwscafé of
gamen in een spannende ruimte
uitkijkend over het plein. De
Nieuwe Bibliotheek is een nieuw
stadsplein in de stad.**

Het gebouw is ontworpen door het
Amsterdamse architectenbureau Meyer
en Van Schooten. Zij werden uit een
aantal gerenommeerde bureaus uit
binnen en buitenland geselecteerd.
Geen wonder, het bureau heeft al veel
spraakmakende projecten gerealiseerd.
Het ING Groep hoofdkantoor aan de
Amsterdamse Zuidas bijvoorbeeld, de
'kruimeldief' in de volksmond, maar
ook het nieuwe Centraal Station in
Rotterdam zijn ook van Meyer en Van
Schooten.

Nergens routine

De Nieuwe Bibliotheek is nu al een van
de mooiste gebouwen van Almere.
Een gebouw dat mooi contrasteert
met de omliggende gebouwen. En
een gebouw dat zich letterlijk voegt
naar het gebogen maaiveld. Het
nieuwe stadshart van Almere is als
het ware opgebouwd uit schotsen en
het gebogen maaiveld maakt dat de
architecten nergens routinematig bezig
konden zijn. Iets waar de bouwers,
zoals we allemaal weten, hun handen
vol aan hadden. De antracietkleurige,
glinsterende platen aan de buitenkant
zijn speciaal in Duitsland ontworpen
en gefabriceerd. Een combinatie van
glad, donker beton met stroken ruw,
glinsterende natuurstenen toeslag.
Het vele glas is zonnewarmtewerend.
Het is een ultramodern gebouw, maar
met de kwaliteit van het klassieke
eerbiedwaardige instituut bibliotheek.

Leestuin

De grote glazen entree en hal zijn
direct aan het Stadhuisplein gelegen
maar de bibliotheek zelf bevindt zich
op de verdiepingen erboven die ook
te bereiken zijn met een roltrap. De
bibliotheek voegt zich als het ware naar
het gebogen maaiveld. Al wandelend
spiraal je vanzelf naar boven. Centraal
in het gebouw, als een kleine oase,
vind je een leestuin. Op een gebogen
maaiveld groeien nu eenmaal geen
bomen, daarom is het groen letterlijk
naar binnen gehaald. De tuin vormt
een groen hart waar woningen en
bibliotheek omheen liggen. Ook vanuit
de centrale hal is de tuin zichtbaar.
Bezoekers van de bibliotheek kunnen er
een boek lezen.



Kortom: de Nieuwe Bibliotheek is met
3 vestigingen en 130 medewerkers
uitgegroeid tot een echte grotestads
bibliotheek. Per jaar worden er zo'n
1,4 miljoen boeken en andere media
uitgeleend aan bijna 60.000 leden en
bezoeken jaarlijks meer dan 600.000
mensen de bibliotheek. Ongetwijfeld
zullen dat er, als het nieuwe gebouw
geopend is, alleen maar meer worden.
Met de Nieuwe Bibliotheek heeft Almere
er een boeiend stadsplein bij.

Kinderpagina

Tekst: Mariëlle Tiehuis
Illustraties: Cindy van de Ven

In de bloemen

Voorjaarsbloemen

N	H	Y	A	C	I	N	T	S	L
A	A	N	E	M	O	O	N	O	O
M	L	R	A	N	J	E	R	O	O
A	E	+	C	R	Y	L	I	R	I
P	L	U	T	I	I	S	C	H	D
R	I	F	R	E	S	I	A	Y	A
S	E	R	A	N	O	N	K	E	L
A	N	T	S	U	K	O	R	K	G

Zoek de woorden en streep ze weg.
De overgebleven letters geven nog twee soorten bloemen.

Anemoon Hyacint Narcis Anjer Iris Ranonkel
Fresia Krokus Roos Gladiol Lelie Tulp

Zeg het met bloemen

Mensen geven elkaar vaak bloemen. Wist je dat sommige kleuren of bloemen ook symbool kunnen staan voor iets? Met gele bloemen geef je vrolijkheid en energie, rood staat voor liefde en romantiek. Met een rode roos zeg je: ik hou van je en met een roze roos laat je weten dat je haar of hem in het geheim lief hebt.

En de volgende bloemen hebben ook een eigen boodschap:

tulp - de perfecte liefde
lelie - je bent lief
gerbera - door jou wordt alles mooier
dahlia - voor altijd de jouwe
krokus - maak geen misbruik van me
narcis - als ik bij jou ben, schijnt de zon altijd
orchidee - je bent mooi
zonnebloem - je bent fantastisch
chrysant - vriendschap
hyacint - je bent de enige die me werkelijk kent
margriet - je maakt me gelukkig

bron: wikipedia

Oplossing: Amarjyls, Chrysant

Geintje

Waarom lachen kabouters als ze voetballen?

Omdat het gras onder hun oksels kietelt.



KORT KORT KORT

Luchtfoto: Arie Vleugel, ALCA Natuur, Almere

Keet in Filmwijk

Tekst: Stichting Kompaan
Foto: Marc Puijk

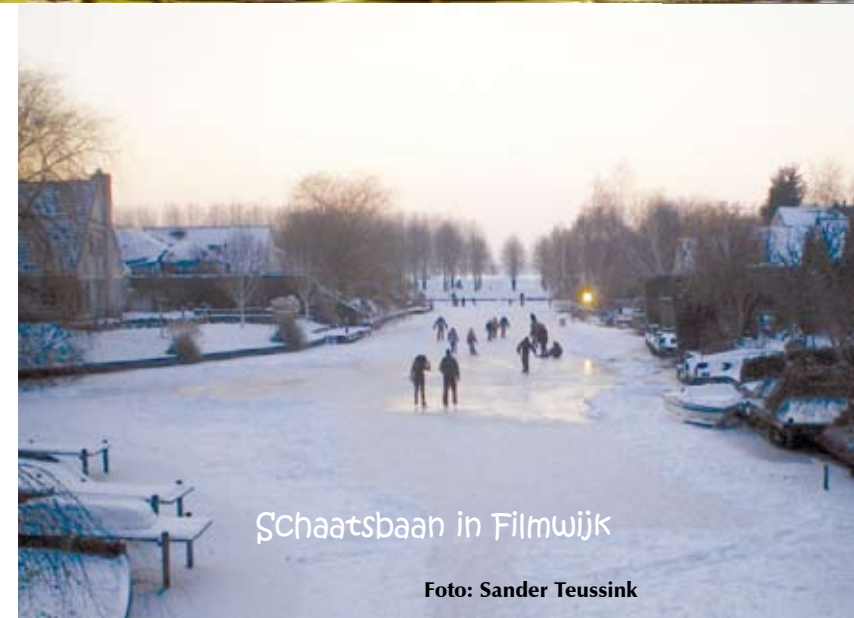
deze mensen te laten reïntegreren in het arbeidsproces.

Stichting Kompaan heeft diverse projecten waar deelnemers geplaatst kunnen worden. Eén van deze projecten is het project Tornado. Tornado is een project in samenwerking met de Dienst Sociale Zaken, de gemeente Stadsreiniging en stichting Kompaan. Stichting Kompaan heeft de uit te voeren werkzaamheden van de gemeente Stadsreiniging gekregen. Samen met onze deelnemers voeren we deze werkzaamheden uit. Tijdens het traject wordt gekeken naar arbeidsritme, mentaliteit en naar de mogelijkheden van de deelnemer op de arbeidsmarkt.

In diverse wijken van Almere staat een keet van het project Tornado. Zo staat er ook één in Filmwijk. Onze deelnemers zijn verantwoordelijk voor het schoonhouden van deze wijk en de nabijgelegen Danswijk. De keet staat altijd op een plek waar in de omgeving veel zwerfvuil is, vandaar dat deze regelmatig op een andere plek te vinden is. Onze deelnemers gaan van maandag tot en met vrijdag

Misschien is het u wel eens opgevallen. De keet die op verschillende plekken in Filmwijk staat. Waarom staat hij daar? Op deze vraag wil Martijn Hardon, werkzaam als werkleider bij Stichting Kompaan, graag antwoord geven. Ook licht hij in het kort toe wat Stichting Kompaan zoal doet.

Stichting Kompaan is een reïntegratie bureau dat onderdeel is van de gemeente Almere. Deze stichting is verantwoordelijk voor de begeleiding van mensen met een WWB-uitkering met een afstand tot de arbeidsmarkt en moeilijk bemiddelbaar. De stichting biedt diverse trajecten aan. Als er problemen zijn die het moeilijk maken om aan het werk te komen - denk aan schulden, verslavingen en problemen met huisvesting - dan wordt er geprobeerd om daar samen met de deelnemers een oplossing voor te vinden. Het doel is om



Schaatsbaan in Filmwijk

Foto: Sander Teussink

de wijk in om zwerfvuil op te ruimen. Ook rijdt er een aantal auto's door Almere om illegale dumpingen op te ruimen bij de Ondergrondse inzamel Depots, van rondslingerende vuilniszakken tot afgedankte bankstellen... Ook worden de fietstunnels en Jongeren Ontmoetings Plekken (J.O.P) schoon gemaakt. Zo blijft dankzij Tornado de wijk netjes en leefbaar!

BLINK Kinderopvang bv - David Nivenweg 1
1325 KE Almere Tel 036-5230137

Voorschoolse! Professioneel!

Verantwoord!

Leuk! Vakantieopvang!

DE BSO van de Filmwijk!
t.o. Polygoon!

BLINK Kinderopvang .nl

Zorgzaam! Voorschoolse!

info@blinkkinderopvang.nl
www.blinkkinderopvang.nl
(Geopend van ma t/m vr van 07.00-19.00 u)

ZORGT U VOOR DE KOFFIE? DAN ZORGEN WIJ VOOR GRATIS APPELTAART!

Kredietcrisis? Woning verkopen of verbouwen? Andere woning kopen?

Nodig ons uit voor vrijblijvend adviesgesprek en waardebeoordeling van uw woning. Het kost u alleen een kopje koffie én..... u krijgt van ons een heerlijke Granny's appeltaart.



VESTA
makelaars



Cinemadreef 88, 1325 EN Almere, Telefoon: 036 - 5347255, Fax: 036 - 5304872, info@vestamakelaars.nl, www.vestamakelaars.nl

Winnaars eindejaarsquiz

Er kwamen veel reacties binnen op de eindejaarsquiz in het decembernummer van de Filmwijkkrant.

Uit de goede inzendingen trok de jury Annemiek Steenhoek en de familie Kreuzen als winnaars. Zij worden persoonlijk op de hoogte gesteld.

CULTURELE HOOFDSTAD VAN EUROPA?

ALMERE 2018

Platform voor leuke ideeën voor kunst en cultuur in Almere en Flevoland.
info@almere2018.eu
www.almere2018.eu

Bedenk mee!



Cursus ‘Lichte dagen, donkere dagen’

De cursus ‘Lichte dagen, donkere dagen’ is bedoeld voor moeders afkomstig uit verschillende culturen, die kampen met stemmingsklachten. Naast alledaagse problemen, zoals problemen in het gezin, met de huisvesting of op het werk, heeft deze groep vrouwen vaak nog andere problemen. Denk hierbij aan taalachterstand, moeite om te wennen aan Nederlandse gewoonten, heimwee en zorgen over de familie in het land van herkomst. Dit kan de lichamelijke en geestelijke gezondheid negatief beïnvloeden en leiden tot depressieve klachten

Steun bij anderen In de cursus ‘Lichte dagen, donkere dagen’ leren deelnemers vaardigheden die kunnen helpen om beter om te gaan met hun klachten.

Ook het vinden van herkenning en steun bij andere moeders helpt hen hierbij. Een belangrijk onderdeel van de cursus is het half uur fysiotherapie tijdens elke bijeenkomst. Fysiotherapeuten van gezondheidscentrum De Spil begeleiden dit.

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst.

Komend voorjaar weer De cursus ‘Lichte dagen, donkere dagen’ wordt 2 keer per jaar georganiseerd. Komend voorjaar is er een nieuwe cursus. Een aankondiging met exacte data en locatie volgt binnenkort. Een werkgroep bestaande uit preventiewerkers, een eerstelijns GGZ-verpleegkundige van De Meeregaard en een jeugdverpleegkundige, huisarts, en een fysiotherapeut van De Spil zorgt voor de werving van nieuwe cursisten.

De meeste lezers van de Filmwijkkrant bezoeken vast wel eens het Gezondheidscentrum in de Filmwijk. Wij zijn geneigd te zeggen, hopelijk niet al te vaak, maar een gezondheidscentrum hoeft je per definitie niet enkel te bezoeken bij ziekte, omdat gezondheid bevorderen ook gezondheidspreventie betekent. Regeren (ook over je eigen lichaam) is vooruit zien!

Hopelijk waarderen jullie dan telkens het frisse interieur en de gastvrijheid en vriendelijkheid van alle medewerkers. Indien dat tegen onze verwachting in niet zo zou zijn, maak dan gerust mondeling of schriftelijk duidelijk wat je stoort of hindert!

Zelf willen wij als team graag in de beste verhouding samenwerken met al onze cliënten (of zo nodig patiënten), maar ondervinden daarbij soms zelf ook problemen in de communicatie.

Zo blijkt dat (vooral mobiele) telefoonnummers vaak wijzigen, zonder dat wij dit weten. Om jullie in dringende gevallen te bereiken is dat soms ergerlijk. Meld daarom zo vlug mogelijk wijzigingen in adres of telefoon aan de receptie!

Bij de jaarwisseling veranderden sommige mensen van zorgverzekeraar, en ook dat werd ons niet steeds gemeld. Vergeet U dat vooral niet, indien U alsnog een overstap maakt, want anders krijgt U de rekening gepresenteerd...!

Onverwacht kan het gebeuren dat een gemaakte afspraak niet tijdig nagekomen kan worden. Binnen de Zorggroep Almere is op dit ogenblik een heel gesprek aan de gang of er voor een no show (in Nederlands: niet verschenen zonder bericht) een declaratie verstuurd dient te worden. Het belangrijkste argument daarvoor is dat andere cliënten die dag door jouw afspraak niet meer terecht konden, misschien wel je doodzieke buurvrouw!

Tot slot, vooral namens de huisartsen, verzoeken wij om voor consulten of visites zo mogelijk steeds in de voormiddag te bellen en voor uitslagen enkel in de namiddag na 14.00 uur. Zo wordt de wachttijd aan de telefoon minder lang, en het werk van artsen en assistenten overzichtelijker.

Goede afspraken maken goede vrienden, en dat willen wij graag zijn!

Met vriendelijke groeten,
R. Liagre, huisarts en redacteur



TELEFOONLIJST FILMWIJKCENTRUM

Telefoonnummers huisartsenbalie

Afspraken	(036) 54 54 341
Uitslagen (tussen 14.00 en 16.00 uur)	(036) 54 54 342
Spoedlijn Huisartsen	(036) 54 54 344

Spoedpost buiten kantooruren

Spoedpost Almere	0900 20 30 203
------------------	----------------

Telefoonnummers algemeen

Apotheek	(036) 54 54 346
Consultatiebureau/ Jeugdgezondheidszorg	(036) 54 54 340
Diëtetiek	0900 77 55 777
Fysiotherapie	(036) 54 54 345
Maatschappelijk werk	(036) 54 54 340
Psycholoog	(036) 54 02 313
Receptie	(036) 54 54 340

Tandheelkunde (www.medimondzorg.nl)

	0800 63 34 628
Thuiszorg	0900 77 55 777
Verloskunde	(036) 54 54 520 / 54 54 280
Zorglijn	0900 77 55 777

Let op!

Het telefoonnummer van Diëtetiek is veranderd. Het telefoonnummer is geworden: 0900-7755777 (8.00-18.00 uur)

Activiteiten in Filmwijk en rond Brede school Caleidoscoop



Activiteiten in Filmwijk in maart, april en mei:

Maandag

•Sciandri Sport en Spelinstuif

- Van 15.30 tot 17.30
6 tot 13 jaar (sport- en spelinstuif)
- Van 17.30 tot 18.30
vanaf 12 jaar (voetbalinstuif)
Schoolplein Caleidoscoop of gymzaal Caleidoscoop
Vrije inloop, geen kosten.
Meer informatie op de flyer of
Marco@sciandri.com Tel: 06 2411 4394

•22 maart start zomer tennislessen Joymere junioren en senioren
meer informatie Tennispark Joymere

•22 maart start zomer tennislessen Joymere G~tennis
meer informatie Tennispark Joymere

•Er worden `s avonds door de Zorggroep zwangerschapscursussen bij uk laterna gegeven.
Inlichtingen: www.zorggroep-almere.nl



Dinsdag

•Sportinstuif Caleidoscoop

Van 16.00 tot 17.00
Gymzaal Caleidoscoop
Opgeven via:
sport@caleidoscoop.edu.almere.nl
kosten: 1 euro per keer.
Meer informatie op de activiteitenladder

•Zaalvoetbalvoor jongeren De Schoor t/m 27 april

Van 18.00 tot 19.30
Gymzaal Caleidoscoop
Gratis

Woensdag

•3 maart `Tennis in het echie`

Tennispark Joymere
Van 16.00 tot 17.00
voor alle leerlingen basisschool

In en rond brede basisschool Caleidoscoop op het Walt Disneyplantsoen in Filmwijk, werken diverse organisaties samen om voor de kinderen en hun ouders in de wijk, maar ook voor andere buurtbewoners, diverse activiteiten te organiseren.

Om elkaar te versterken en de organisaties en activiteiten met elkaar te verbinden, komen de organisaties -op eigen initiatief- regelmatig samen in een 'kerngroepoverleg'. Organisaties zijn van harte uitgenodigd om aan te sluiten. De volgende bijeenkomst is dinsdag 13 april van 15.30 tot 17.00 uur in het Filmwijkcentrum.

Het gebied rond het Walt Disneyplantsoen en Laterna Magika is een bruisende plek met diverse activiteiten. Hieronder vindt u een overzicht daarvan.



•Spreekuur wijkagent

Inloop van 16.00 uur en 17.00
Filmwijkcentrum-Walt Disney plantsoen 76-78

•Inloop tennistraining - 11/18/25 maart

- 1/8/15/22/29 april
- 6/13/20/27 mei
Door Tennispark Joymere op de Clarence Seedorf Playground in Stedenwijk
Van 15.30 tot 16.30
Aanmelden via tennispark@joymere.nl
ovv activiteit en naam en leeftijd en niveau (beginner - beetje ervaring – gevorderd)
Gratis

•Oké op school geeft sociale vaardigheidstrainingen
voor basisschoolleerlingen onder schooltijd bij uk Laterna en na schooltijd op Caleidoscoop.
Inlichtingen bij Oké op school www.okepunt.nl

Vrijdag

•Jongeren-inloop De Schoor

Van 20.00 tot 22.00
Filmwijkcentrum
Gratis

Zaterdag

•27 maart of 10 april Filmwijk Schoon!
(definitieve datum wordt bekend gemaakt via website en lokale media)
Schoonmaakactie in Filmwijk en de wijk ontdoen van zwerfvuil
Alle bewoners van de Filmwijk kunnen op eigen initiatief deelnemen vanaf 5 verzamelpunten.

Zondag

•28 maart OUDER&KIND training en wedstrijdjes

Tennispark Joymere
Van 11.00 tot 13.00 uur (alle combinaties mogelijk)
Aanmelden via tennispark@joymere.nl
ovv activiteit en naam en leeftijd en niveau (beginner - beetje ervaring – gevorderd)
5 euro per koppel



NOTARIS UNIE

ALMERE

BIJ OVERLIJDEN VAN BEIDE OUDERS...
WAAR BLIJVEN DE KINDEREN?

VOOGDIJ

EVEN NOTARIS UNIE BELLEN!

036 538 22 00 OF
0900-NOTARIS

RANDSTAD 22-167

HOEK RANDSTADDREEF

ALMERE

TELEFOON 036 538 22 00

E-MAIL: INFO@NOTARISUNIE.NL