

FWK

HALEN WE DE 20?

***De Filmwijkkrant bestaat volgend jaar 20 jaar
...tenminste áls we dan nog bestaan.***

Deze unieke wijkkrant wordt zolang u zich kunt herinneren gemaakt door Filmwijkers voor Filmwijkers.

De redactie bestaat momenteel uit zes mensen. Een aantal schrijvende leden, een fotograaf, een eindredacteur, een hoofdredacteur en een vormgever. Samen met de penningmeester, de coördinator bezorging en ongeveer 40 bezorgers hebben zij het gemeenschappelijke doel de Filmwijkkrant één maal per kwartaal bij u in de brievenbus te laten glijden.

En nu komt het probleem: de redactie is te klein. Te klein om structureel een kwalitatief goede krant te maken. En dus willen wij graag van u, ja ú horen of u wilt dat de Filmwijkkrant moet blijven bestaan én hoe u dit mede mogelijk wilt maken. U heeft een drukke baan, gezin, hobby's, de hond moet worden uitgelaten en de auto gewassen. Wij begrijpen dat, want dat doen wij ook. Laat ik u vertellen welke tijdsinvestering het maken van een Filmwijkkrant kost: één tot twee uur per maand. Het mooie is: die uren kunt u zelf inplannen. Wij vergaderen voor en na ieder nummer bij één van de redactieleden thuis. Met koffie, thee, koek en bitterballen.

Voor het schrijven van een artikel hoeft u geen journalistiek te hebben gestudeerd of bij een uitgeverij te werken. Doen wij ook niet allemaal en zeg nou zelf, merkt u daar iets van? U moet het leuk vinden om met een groepje mensen uit de wijk bezig te zijn met wat er leeft in de wijk en dan komt de rest vanzelf.

Ik vraag u als lezer namens de gehele redactie: wilt u ons vóór 1 december mailen en laten weten of de Filmwijkkrant moet blijven bestaan en of u bereid bent de potloden te slijpen om actief te worden als redactielid. Het is namelijk zo dat als er geen draagvlak blijkt te zijn voor onze buurtkrant het nummer dat u vasthoudt het laatste zou kunnen zijn. Wij horen graag van u! U kunt uw reactie sturen naar redactie@filmwijkkrant.nl.

Namens de gehele redactie van de Filmwijkkrant,

***Mieke Bil
Hoofdredacteur***

U kunt de Filmwijkkrant ook steunen door te adverteren. Mail voor meer informatie naar bovenstaand e-mailadres.

Standaard zéér compleet !

Complete presentatie op funda, jaap, etc. • Mobile website + QR code • Digitale brochure • Youtube filmpje • Klantendossier • Social media • en nog veel meer...

U verkoopt uw woning toch ook met Vesta Makelaars?

Bel voor een gratis gesprek!

Cinemadreef 138 | 036 - 5347255 | www.vestamakelaars.nl

Staat jouw artikel de volgende keer ook in de Filmwijkkrant?

Stuur een e-mail naar info@filmwijkkrant.nl

NOTARIS

UNIE

Filmwijkkrant

nu ook te lezen op

www.filmwijkkrant.wordpress.com

Volg ons ook op twitter:

@filmwijkkrant

Pedicure "CARLA LE NOBLE"

Kwaliteits Register Pedicure geregistreerd
Cert: Diabetische,- reumatische en oudere voet
Certificaat: Siliconen- en prothesetechnieken, drukverdeling en Lid ProVoet

Behandeling op afspraak
Tel: 036-5409520 of 0614748746
Marty Feldmanstraat 58
1325GN Almere
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 bijetten)

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
www.akw-almere.nl
06-53755621 / 036-5374161



Tekst: Mira Peeters-Bijlsma

Foto's: Vera Prins

Een hobby om te delen

Alweer enige tijd geleden kreeg onze redactie een mailtje van Corrie Vrij: zij heeft een bijzondere hobby en het leek haar leuk als de Filmwijkkrant daar eens aandacht aan zou besteden. En terecht! Ik ben bij haar op bezoek geweest en heb veel geleerd over.... taguanoten (en een heleboel over Corrie zelf).

Vanuit Kudelstaart kwam ze 17 jaar geleden in Almere terecht, in één van de 'kwadrantwoningen' aan de Bunuellaan. Zij en haar man waren meteen verkocht: 'Dat is het!'. Wonen als in een vrijstaand huis, met veel ruimte om je heen en met een enorm vrijheidsgevoel. Dichtbij de stad, maar ook vlak bij het bos. En met een tuin op het zuidzuidwesten, dus met veel zon. Hoewel niet honkvast ('overal heb je wel een bakker en een slager'), heeft zij in Filmwijk haar plek gevonden.

Corrie is een creatief mens, zowel in Hilversum waar zij drie dagen per week bij een omroepblad werkt, als thuis in Almere. Toen haar zoon klein was, maakte ze al zelf bijzondere kleren voor hem. Via zeefdruk kreeg een simpel T-shirt een eigen karakter. Corrie is ook een natuurmens. Ze houdt van natuurlijke producten, en als ze buiten is, is ze altijd aan het juttten. Ze neemt altijd wel iets mee wat ze onderweg vindt. Een mooie tak, bijvoorbeeld. 'Vraag niet waarom. Er is vaak nog wel een goede bestemming voor.' In haar huis staat een lamp, gemaakt van een aparte boomstam. Niet zelf gevonden, wel heel mooi. Mooie dingen, wie houdt daar niet van? Corrie is gek op sieraden, en maakt die ook graag

zelf. Ze deed allerlei creatieve cursussen en workshops en zo kwam op een gegeven moment de taguanoot voorbij.

Wat is dat? De taguanoot wordt wel 'plantairdig ivoor' genoemd. Even hard, maar een natuurproduct. Het zijn de zaden van de vrucht van de taguapalm. Deze palm groeit in de regenwouden van Ecuador, Colombia, Panama en Peru, maar ook in Suriname. De zaden worden soms wel een half jaar gedroogd, zodat ze heel hard worden. Ze zijn ongeveer zo groot als een ei, de schil is bruin, daaronder is het bijna wit. Ze wegen minder dan je denkt. Het lijken net stenen, die je in je hand wilt houden, liefst als ze mooi bewerkt zijn. Gebruik van de taguanoot heeft een dubbel nut: na verwerking van de vrucht hoeft 'afval' niet weggegooid te worden en echt ivoor hoeft niet gebruikt te worden (een taguapalm levert ongeveer 20 kilo tot 25 kilo op,evenveel als een olifantentand). Het is daarnaast goed voor de economie in Zuid-Amerika. De noten worden in Nederland niet los verkocht. Corrie kon er dus niet zelf mee aan de slag. Toen is ze gaan zoeken. Ze vond een leverancier en importeert nu zelf kleine hoeveelheden, die ze tot sieraden bewerkt. Grote kralen, maar goed te dragen. Iedere noot is anders, dat maakt ze zo uniek. Geen sieraad is dus hetzelfde.

Hoe bewerk je zulk hard materiaal? Met een diamantboor, beitels en met tandtechnisch gereedschap. Het komt goed uit dat Corrie vroeger tandartsassistente was. Het resultaat is ernaar: op deze harde noten kan ze verfijnde patronen aanbrengen. Je moet er heel geconcentreerd voor zijn, wat heel ontspannend is. Het is een prima manier om je hoofd leeg te maken, 's avonds na

het werk bijvoorbeeld. Je kunt er mooie patronen in maken, of dierfiguren, of laatst – spontaan voor iemand – een heksje op een bezemsteel. Sinds kort maakt Corrie ook gekleurde noten. Daarvoor moeten ze eerst helemaal blank geslepen worden. Een nieuwe ontwikkeling is dat ze ze combineert met andere – soms ongebruikelijke – materialen, bijvoorbeeld kralen van Marokkaans zilver. De sieraden zijn te zien op Corries website: www.icor.nl.

Op een gegeven moment werden het echter toch wat veel sieraden. Daarom ging Corrie er mee op markten staan en merkte ze dat ze ook het contact met mensen ('wat heb jij nou?') erg leuk vindt: niet alleen het maken, maar ook het delen. Lang deed ze haar sieraden met pijn in het hart weg. 'Als je het verkoopt, dan ben je het kwijt. Je wilt graag zien wie het gaat dragen.' Nu doet ze er gemakkelijker afstand van. Ze laat mensen zien wat ze er zelf mee kunnen via workshops bij haar thuis of op locatie. Liefst 's middags, dan heb je wat uitloop. De groepen zijn klein: maximaal vier personen. Zo kun je ieder persoonlijke aandacht geven. Corrie laat ook noten zien die zij zelf mislukt vindt. Want het hoeft niet meteen perfect. Iedereen is immers verschillend in motoriek, in creativiteit. Je enthousiasme op andere mensen overdragen, dáár gaat het om, iets delen dat mensen nog niet kennen. Het is extra leuk als dat mensen uit de eigen wijk zijn. Er zijn zoveel mensen die iets leuks doen in de buurt: hobby's zijn een prima manier om elkaar te leren kennen!

Voor de twitteraars onder ons zijn zij geen onbekenden: wijkagent Jeffrey Halsema (@wijkag_halsema) en jeugdagent Teun Mazereeuw (@Jeugdagent_Teun) gebruiken Twitter om Filmwijk – samen met de bewoners – veilig en leefbaar te houden en dieven en overlastplegers geen kans te geven. De Filmwijkkrant sprak met hen over overlast door hangjongeren en het grote aantal inbraken en deed een ronde door de wijk. 'We komen liever tien keer voor niets dan één keer te laat.'



Tekst: Rutger van Dijk
Foto: Vera Prins

Wijkagent Jeffrey Halsema en jeugdagent Teun Mazereeuw:

'Via Twitter maken we de wijk samen veiliger'

'Op een aantal plekken in de wijk leidt de aanwezigheid van hangjongeren tot problemen', zo begint Teun. 'Op het schoolplein van de Polygoon aan de Hollywoodlaan trapt hangjeugd zo nu en dan rotzooi of gooit ramen in. Via Twitter roepen we mensen op melding te doen als er overlast wordt veroorzaakt. Deze jongeren zijn bekend bij de politie, we weten wie het zijn en kennen de structuur en hiërarchie binnen de groep.'

'Over het algemeen valt de overlast door jongeren in de Filmwijk mee', aldus Teun. 'We proberen contact met de jongeren te leggen en het gesprek aan te gaan. Soms is dat lastig en proberen zij spelletjes met je te spelen, maar als je stevig in je schoenen staat en niet opgeeft, win je op een gegeven moment hun vertrouwen.'



Ongewenste gasten

'Inbraak komt relatief veel voor in Filmwijk. Het is een grote wijk met veel uitvalswegen; ideaal voor inbrekers, want ze zijn zo op de A6, in Buiten of Haven. Inbrekers zijn steeds jonger: niet zelden slechts een jaar of zestien oud. Ze lopen met een schroevendraaier door de wijk en proberen eens wat: ze leggen takken voor de deur, steken satéprikkers in het sleutelgat of zetten bloempotten tegen de deur. Als die dingen er na een dag nog staan, weten ze dat er niemand thuis is en slaan ze hun slag. Ziet u iets opvallends waarvan u vermoedt dat het niet in de haak is, twijfel dan niet en bel direct 1-1-2. We komen liever tien keer voor niets dan één keer te laat', benadrukt Jeffrey.

Een nieuw initiatief om de veiligheid in de wijk te vergroten is het onlangs gestarte buurtpreventieteam. Jeffrey vertelt: 'Ik heb een aantal betrokken

wijkbewoners benaderd met de vraag of zij ervoor voelen een actieve rol te spelen in een buurtpreventieteam. Het team controleert twee keer in de week op onregelmatigheden, zoals bijvoorbeeld overlast van hangjongeren, open ramen en deuren bij afwezigheid van bewoners, kapotte straatverlichting en overvolle prullenbakken. Inmiddels hebben 35 mensen zich aangemeld bij het team, dat is opgedeeld in drie sectoren: Filmwijk-noord, -midden en -zuid. We streven naar 45 deelnemers, alle hulp is dus nog steeds welkom.'

Eigen initiatief

Bewoners nemen ook zelf initiatieven om overlast of inbraak tegen te gaan, merkt Jeffrey. 'In de Fassbinderstraat stelden bewoners een lijst met 26 soms heel concrete tips op in de strijd tegen inbraak'. Een bloemlezing: 'roep de hulp in van krantenbezorgers (zij zijn immers 's ochtends vroeg vaak de enigen op straat), plaats camera's op de toegangswegen naar de wijk, vraag hondenbezitters om extra op te letten of activeer een gezamenlijke whatsapp- of sms-groep.'

Ik omarm dit soort initiatieven, omdat veiligheid en preventie een zaak van iedereen is. Je bent immers verantwoordelijk voor het beschermen van je eigen spullen. De politie verzorgt de opsporing.'

Subsidie

'Om je huis optimaal te beveiligen tegen inbraak, verleent de gemeente Almere tegenwoordig subsidie. Je laat je huis beveiligen door een erkend bedrijf en krijgt 50 procent van de kosten vergoed, tot een maximum van 400 euro. Voorwaarde is dat het een koopwoning betreft', licht Jeffrey toe.

'Daarnaast vind ik het belangrijk dat burens en straatbewoners samenwerken: hou elkaars huis in de gaten en zorg voor voldoende sociale controle. Ook aandacht in (sociale) media helpt. Hoe meer inbraak in de publiciteit is, hoe groter de alertheid bij bewoners.'

Kracht van Twitter

'Twitter is hét ideale medium om eenvoudig en laagdrempelig contact te hebben met de inwoners van Filmwijk. Ik ben elk moment van de dag bereikbaar en kom – indien nodig – direct in actie. Afgelopen winter kreeg ik een tweet dat op het dak van een woning in Filmwijk-noord geen sneeuw lag. Ik reageerde op dat bericht en de volgende avond gingen collega's met warmtecamera's poolshoogte nemen. Twee dagen later werd een hennepwekerij opgerold, dankzij een alerte buurtbewoner.'

'Een ander voorbeeld: ik kreeg een tweet van een buspassagier die melding maakte van het bekogelen van een bus in Filmwijk. Ik retweette dat bericht en binnen een paar seconden waren 800 mensen op de hoogte. Iemand las dat en zag de jeugd richting Lumièrepark lopen. Daar plukte de politie ze van straat.'

'Twitter, samenwerken en sociale controle zijn de toekomst van de opsporing', meent Jeffrey. 'Veelplegers denken wel honderd keer na voordat ze iets uitvreten. Ze zijn zich bewust van het feit dat in een wijk waar de controle groot is, ook de pakkans vele malen groter is dan elders. Samen staan we sterk in het voorkomen van criminaliteit', besluit Jeffrey.

Op de fiets

Tijdens een ronde door de wijk blijkt dat Jeffrey en Teun graag geziene gasten zijn op straat. Ze groeten bewoners, spreken jongeren op het schoolplein aan, zijn alert op verdachte situaties, wijzen een fietser op het belang van juiste verlichting en gaan richting Pasolinistraat, waar eerder op de dag een poging tot inbraak werd gedaan. Een oplettende bewoner maakte een foto van de dader en Jeffrey is benieuwd of de foto bruikbaar is. Tegen 22.30 uur komt een einde aan hun dienst.

Samen met Jeffrey en Teun de strijd aan met inbrekers en criminaliteit?

Volg hun op Twitter: @wijkag_halsema en @Jeugdagent_Teun.



Foto's: Vera Prins

In september vond voor het eerst de rommelroute in de Filmwijk plaats en wij van de Filmwijkkrant wilden dit natuurlijk niet missen! Op de fiets ging ik de hele wijk af op zoek naar kraampjes, de mensen wezen me de weg en ik vond er steeds meer. Je kwam van alles tegen, kleding, servies, speelgoed, lavalampen, bordspellen, samengestelde cadeaupakketjes, noem maar op.

Al met al was het zeker een geslaagde en gezellige rommelroute in de Filmwijk!

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)

Centrum Natarāja YOGA

Met behulp van de adem en bewuste aandacht, geven de yogaoefeningen ruimte en ontspanning. Ze herstellen bewegelijkheid en kracht en voorkomen en verhelpen klachten.

Voor meer informatie over de yogalessen: Kijk op www.nataraja.nl
Mail naar info@nataraja.nl of
Bel **036-5376825** (folder verkrijgbaar)
Buster Keatonstraat 99,1325 CK Almere

NOTARIS UNIE

DIERENARTSENPRAKTIJK BLOMMAART
www.dapblommaart.nl

Dierenartsen: R.A.M. Blommaart en K. Zweers

	Consult/Sprekkuur	Openingstijden
Cinemadreef 2 1325 EM Almere T. 036 - 537 70 74	Op afspraak Inloopsprekkuur: ma t/m vr 08.30-09.00	maandag t/m vrijdag 08.30 -19.00 uur
Andy Warholstraat 15 1328 LA Almere T. 036 - 549 71 04	Op afspraak	maandag t/m vrijdag 08.30-19.00

buiten openingstijden 24 uur per dag spoedopvang binnen Almere via 0900-1515

Integrale Massagetherapie

Marijke Huiberts

Moe van lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, 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*

BATAVUS GAZELLE LOEKIE UNION ONDERDELEN BEDRIJFSFIETSEN REPARATIES

OVERDEVEST FIETSPLUS

Boomgaardweg 1 1326 CS Almere

036-5409040

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



Tekst: Mira Peeters - Bijlsma
Foto: Vera Prins

Globalisering in Filmwijk: *Dominicaanse Republiek*

Niet één, maar twee keer emigreren: dat doen niet veel mensen. Als je Jaquelin en Israel Martis vraagt waar ze vandaan komen, zeggen ze 'de Dominicaanse Republiek'. Maar ze kennen elkaar van Aruba. Israel is daar als vierjarig jongentje komen wonen, Jaquelin verhuisde er met haar ouders naartoe toen zij 15 was. Voor de studie kwam Israel naar Nederland. Voor de liefde reisde Jaquelin hem achterna. Op een avond die heel lang zou duren, luisterde ik naar hun verhalen en sprak ik met hun kinderen: Lisaira (7) en Hichaël (11).

Hichaël en Lisaira
We beginnen natuurlijk met de kinderen: hoe vinden zij het om in Filmwijk te wonen? 'Leuk!' Er wonen veel kinderen, er wordt volgens Hichaël steeds aan-gebeld door kinderen die vragen of ze komen spelen. Veel kinderen kennen elkaar niet alleen van het buitenspeken, maar ook van school. Het lijkt wel of de helft van de kinderen op 't Zonniewiel in Parkwijk zit. Soms voetballen de vaders van Hichaël en zijn schoolvriendje Aman mee. Maar Lisaira gaat liever radslag oefenen of schommelen. En in de winter gaan ze natuurlijk lekker sleeën. Maar voordat ze buiten gaan spelen moet Hichaël eerst een half uurtje leren voor school. En er wordt veel gesport: Hichaël zit op kickboksen en basketbal, Lisaira op zwemmen, ballet, turnen en judo.

Welke taal spreken ze met hun ouders? 'Zij praten Spaans, wij praten Nederlands terug.' Waarom? Dat is gemakkelijker, in het Spaans kennen ze niet alle woorden. Sommige woorden zijn volgens hun moeder ook slecht te vertalen. Daardoor spreken ze thuis een mengtaal: Spaans met woorden als 'lekker' en 'leuk' er doorheen. Jaquelin en Israel spreken zelf uitstekend

Nederlands. Ze eten anders dan andere kinderen: rijst met veel groenten. Maar één persoon koopt net zo als mama: oma, die in Almere Haven woont. De andere oma en opa wonen op Aruba. Als ze daar zijn, spelen ze met hun neefjes en nichtjes daar. Maar meestal gaan ze in Europa op vakantie, bijvoorbeeld naar Zuid-Frankrijk of Spanje.

Worden zij anders opgevoed dan andere kinderen? Een beetje: ze moeten zich aan de regels houden, soms ook wat extra hun best doen en beleefd zijn tegen volwassenen. Israel vindt dat heel belangrijk: natuurlijk, ieder kind doet weleens iets dat niet mag. Maar als hij zou horen dat zijn kind brutaal is geweest, zou hij dat veel erger vinden. Toen Hichaël klein was, is hij een keer in de Dominicaanse republiek geweest. Hij weet daar niet veel meer van. Jaquelin wil haar kinderen graag nog een keer meenemen om hun het land te laten zien, om te laten zien wat armoede is en hoe blij ze mogen zijn met wat ze in Nederland hebben.

Israel en Jaquelin
Zelf moesten ze hard werken om te bereiken wat ze nu hebben. Israel heeft een goede baan in de sales directie van een softwarebedrijf en een mooie auto. Jaqueline zorgt voor de kinderen, gaat naar de sportschool en volgt een opleiding tot visagiste. Over niet al te lange tijd willen ze weer verhuizen: naar een huis met plaats voor ieder hun eigen bedrijf. Jaqueline als visagiste, Israel met een eigen offlinemarketingbedrijf.

Israels eerste kennismaking met Nederland was een sportieve: in 1993 liep hij als militair de Vierdaagse van Nijmegen. Met een klein groepje hadden ze bij hoge temperaturen op Aruba getraind. Hij vond 25 graden veel te koud en kocht een jack dat hij nog heel lang heeft gedragen. Zijn ouders wilden dat hij ging studeren. Tussen 1994 en 1998 studeerde hij juridische economie in Rotterdam. Weer terug op Aruba leerde hij Jaquelin kennen, die in een hotel werkte. Voor Israel was Aruba intussen te klein geworden, hij was gewend geraakt aan het snellere tempo in

Nederland, er gebeurt veel meer. Jaquelin zei: 'Ik ga niet mee. Ik heb een appartement, een auto, altijd zon, wat moet ik in Nederland?' Maar de liefde bleek sterker.

Israel past zich gemakkelijk aan, maar een leven opbouwen in Nederland bleek toch een klus. De vriend bij wie hij de eerste tijd zou mogen overnachten, haakte af toen Israel al op Schiphol geland was. Nu is Israel gelukkig een rasoptimist. Binnen een halve dag had hij een hotelkamer voor een paar nachten en nog diezelfde dag kon hij die weer afzeggen omdat hij iemand tegen kwam uit zijn studietijd, die iets voor hem wist waar hij meteen terecht kon. Hij beloofde dat hij binnen drie dagen werk zou hebben. Dat lukte. Na vijf maanden kwam Jaquelin naar Nederland. Ze vond een baantje bij het Victoria-hotel. Al gauw werd haar dat te zwaar omdat ze zwanger was. Tot overmaat van ramp verloor Israel zijn baan en moesten ze op zoek naar een andere woning. Jaquelin had daardoor veel stress, maar Israel zei: 'maak je niet druk, het komt goed'. En dat kwam het ook: beide een andere, betere baan, en ook een nieuwe woning.

Toch was het met het verhuizen niet meteen afgelopen. Ze kwamen in Krommenie terecht, maar daar wilden ze niet blijven. Ze herinnerden zich dat ze zich ooit hadden ingeschreven voor een huurwoning in Almere. Daar konden ze meteen terecht op de Olof Palmehof. De flat was heel mooi, maar helaas ook heel duur. Ze kregen een woning in de Jim Hensonstraat en één jaar later, in 2006 konden ze het huis in de komiekenbuurt kopen. Daar zaten ze, in het lege huis, de kinderen op school: 'Our happiest day'. Eindelijk rust. Al gaat niet altijd alles vanzelf, ze hebben goed contact met de burens. Het is voor Jaquelin onbegrijpelijk dat mensen zich niet willen aanpassen en alleen om blijven gaan met mensen uit het land waar zij vandaan komen. Op feestjes thuis komen dan ook vrienden uit de hele wereld: de familie Martis is heel open en spreekt zijn talen. Nou spreek ik geen Papiementu en mijn Spaans is ook niet zo best, dus dat kwam goed uit. Bedankt voor de openheid!



Tekst: Marjan Born
Foto: Vera Prins

Klankmassage

Los van de bestommingen, gedachten en spanning

Op een zomerse middag heb ik een afspraak met Sylvia de Leeuw voor een klankmassage. Voor mij een hele nieuwe ervaring. Ik ben behoorlijk nieuwsgierig hoe een dergelijke behandeling in haar werk gaat, wat ik ervan zal voelen en vooral hoe het zal klinken.

Een aantal jaar geleden ontdekte Sylvia wat klankschalen voor haar konden betekenen. Het effect dat de klank en trilling op haar lichaam en gedachten hebben en haar ondersteunen bij het ontspannen. Na een opleiding klankmassage te hebben gevolgd volgens de methode Peter Hess startte ze haar praktijk aan huis en assisteert ze nu bij de opleiding. Naast de praktijk voor klankmassage, heeft Sylvia een administratiekantoor. Een mooie combinatie van werken met hoofd, hart en handen.

Sylvia vertelt wat een klankmassage voor je doet: 'Het geeft je diepe ontspanning. Zie het als een nulpunt. Een plek in jezelf waar je lekker diep in wegzakt, zodat je juist helemaal in het hier en nu bent. Los van de besommingen, gedachten en spanning waar je mee binnenkwam. Je wordt je bewust van je lichaam en de dingen die werkelijk belangrijk voor je zijn. Je zorgen en gedachten zakken weg, terwijl je je steeds meer ontspant. Het zelfgenezend vermogen wordt aangesproken.

Een behandeling nodigt het lichaam uit om blokkades los te laten. De inzet is ontspanning en vanuit die ontspanning gebeurt dan veel.'

De methode waar Sylvia mee werkt is wetenschappelijk onderbouwd door een uitgebreid onderzoek naar klank, trilling

en het effect hiervan op mensen. Peter Hess ontdekte tijdens zijn reizen in Tibet en Nepal dat het geluid van klankschalen veel effect heeft op hoe je je voelt, je stemming. Dat je ziek kan worden van bepaalde geluiden. Dat inspireerde hem om uit te zoeken welke klanken het lichaam tot rust brengen. Met die kennis heeft hij nieuwe klankschalen ontwikkeld, bestemd voor klankmassage. Sylvia vertelt dat het vooral de trilling van de klankschalen is die je lijf tot rust brengt of in beweging zet. De schalen zijn speciaal gemaakt om die trilling door te geven.

Wanneer ik op de behandeltafel lig vertelt Sylvia dat er diverse gebieden op het lichaam zijn die staan voor bepaalde pijnklachten, stress of emotie. De schalen staan dan op een bepaalde plek. Ze werkt met drie schalen, die ieder een eigen functie hebben. Ze verplaatst ze zachtjes over mijn lichaam en slaat ze aan met een stok met vilt op het uiteinde. Ik merk wat ze bedoelt wanneer er een schaal op mijn rechterschouder ligt. Dat is precies een plek waar ik vaak last heb van pijn door spanning. Bij de eerste aanslag voel ik de pijn in mijn schouder prikkelen en bij de volgende aanslag voel ik het weg trillen en tijdens de aanslagen die volgen zak ik weg in een diepe ontspanning.

De behandeling begon bij de voeten. Die begonnen lekker prikkelig aan te voelen. Daarna voelde ik ook de spanning in mijn onderrug bij de eerste paar aanslagen. Zo ging het overal waar ik spanning had in mijn lijf. Eerst voelde ik de spanning versterken, waarna het los kon laten en vervolgens dook ik in een diepe ontspanning. Op een bepaald moment werd mijn hele rug warm en en voelde het heerlijk relaxt aan.

Het is echter niet allemaal ontspanning merk ik wanneer we klaar zijn met mijn rug en de klankschalen op de voorkant van mijn lichaam komen te staan. Sylvia had vooraf al aangegeven dat ze

eerst de rug deed, omdat de buik veel gevoeliger is. Wat er in de rug gebeurt, daar heb je al weet van. Aan de voorkant zitten de dingen die je nog moet verwerken: de emoties.

En inderdaad wordt door de trilling van de schalen veel in beweging gebracht. Ik word geconfronteerd met een behoorlijke spanning op bepaalde plekken. Oei! Ik realiseer mij dat het goed is om aandacht aan de oorzaak te gaan besteden. 'Dat is ook wat de klankmeditatie met je doet', vertelt Sylvia. 'Je wordt je meer bewust van wat er werkelijk in je lichaam speelt en kunt hierdoor bewust keuzes gaan maken wat goed is voor jou.'

Wanneer Sylvia de klankschalen tot stilte brengt is er een moment van innerlijke stilte, reflectie en ontspanning. Ze laat mij even alleen en komt even later terug met een glas heerlijk fris water.

We praten wat na over mijn ervaringen tijdens de behandeling en de obstakels die ik tegenkwam. Daarvoor neemt ze alle tijd. Sylvia is een wijze vrouw met veel kennis en gevoel voor energetische processen. Ze kon feilloos benoemen wat er bij mij speelde.

Bij mij is er door deze eerste klankmassage ontzettend veel in beweging gebracht. Ik ervaar het alsof bepaalde plekken in mijn lichaam wakker zijn geworden, er een blokkade vanaf is en er nu ruimte is voor beweging en inzicht. Heel licht voelde ik na afloop mijn lijf van binnen natrillen. En dat duurde nog wel een paar uur.

Meer informatie over de klankmassage kun je vinden op de website van Sylvia de Leeuw: www.klankmassagealmere.nl

Kortingsbon

Bij inlevering van deze bon krijg je 20% korting op een klankmassage.
De korting is geldig tot en met 1 maart 2013.



Dineke van Gaalen hoeft niet lang na te denken als we haar vragen naar haar lievelingsfilm. 'Fanfare van Bert Haanstra is mijn favoriet. Dat was de eerste film die ik in de bioscoop zag. Het is één van de eerste naoorlogse Nederlandse films. Het is een bijzondere film over twee fanfares uit het fictieve dorp Lagerwiede die aan een concours meedoen. Er breekt ruzie uit in het dorp over de vraag welk gezelschap nou het beste is. Uiteindelijk blijken beide stukken het mooist wanneer ze samen worden gespeeld en keert de rust terug in het dorp.'



Een groot fan van Quentin Tarantino: zo kun je Randall van Poelvoorde omschrijven. 'Pulp Fiction is mijn favoriet. Een fijne, cinematografisch interessante film. De film bevat zes verhaallijnen – waartussen je het verband niet direct ziet – die later samen komen. De film kent een aantal absurd gewelddadige scènes, die bij Tarantino op de één of andere manier toch acceptabel zijn. Voeg daarbij de geestige dialogen en talrijke verwijzingen naar andere films en je hebt alle ingrediënten voor een topfilm.'



Drie verhaallijnen – eentje in Marokko, één in Amerika/Mexico en één in Japan – die op het eerste gezicht niets met elkaar te maken hebben, maar later toch verweven blijken. Dat is Babel, de favoriete film van Marjolein van Drogenbroek. 'Het is een film waarin moeizame communicatie een belangrijke rol speelt. Daardoor pakken allerlei dingen verkeerd uit. Bovendien is de muziek prachtig en indringend. Een topfilm.'



Lies ter Avest bewondert zowel Robert de Niro als Meryl Streep: geen wonder dat Falling in Love (waarin zij samen schitteren) tot haar favorieten behoort. Zij lopen elkaar tegen het lijf in een boekwinkel en wanneer ze later elkaar nog eens tegenkomen, groeit er een bijzondere vriendschap tussen de twee. Die vriendschap wordt al gauw liefde, maar er is een probleem: ze zijn allebei getrouwd. 'Een superromantische film die ik nog regelmatig bekijk', vertelt Lies.

Het is herfst: het ideale jaargetijde om languit op de bank te liggen en een film te kijken.
De Filmwijkkrant ging de straat op, belde op een aantal willekeurige adressen aan en vroeg:

Wat is uw favoriete film?

Tekst: Rutger van Dijk en Anouk Klein
Foto's: Anouk Klein



Bas Fukkink houdt best van een filmpje pakken, maar hij heeft één probleem: hij valt vrijwel altijd in slaap in de bioscoop. 'Dat gebeurde onder andere bij Amélie, een trage Franse film. Bij Gangs of New York bleef ik wel wakker, vanwege de spectaculaire openingsscène, waarbij gevochten wordt in de sneeuw. Ook bij Avatar bleef ik wakker, maar dat zijn uitzonderingen, haha.'



'In de jaren '80 was ik in een bioscoop in Londen en daar zag ik een prachtige Franse film, waarvan ik de naam even vergeten ben', vertelt Toon Jansen. 'Ik herinner me dat ik niet kon kiezen of ik de dialogen in het Frans wilde volgen of voor de Engelse ondertiteling zou gaan. Ook Flamenco, een film van de Spaanse regisseur Carlos Saura, vind ik prachtig. De film speelt in Sevilla en vertelt het verhaal van Carmen in dansvorm. Ook een aantal bekende gitaristen speelt een rol in de film.' 's Avonds mailt Toon: 'Ik herinner me de titel van de film, Diva, een thriller. Aan het eind van deze film wordt een prachtige aria gezongen. Bijzonder!'

Tineke is nog altijd gek van de eerste film die zij in de bioscoop zag: Help de dokter verzuipt, gebaseerd op het boek van Toon Kortooms. Het hoofdpersonage is Angelino, een huisarts in een dorpje op het Brabantse platteland. Als de nieuwe lerares Irene Muller op zijn spreekuur komt om kennis te maken is de dokter smoorverliefd. Niet in staat de vrouw van zijn dromen op een normale manier aan te spreken roept Angelino de hulp in van zijn goede vriend en buurman, de pastoor. 'Een prachtige, humorvolle film', besluit Tineke.



Volkra Buitenrust Hatterma is weg van Don't look now, een film waarin Donald Sutherland de hoofdrol speelt. 'Een echtpaar verwerkt de dood van hun dochter in Venetië – je wordt meegezogen in het leed van het gezin. Ondertussen gebeuren er allerlei schimmige dingen en op een gegeven moment loopt er een klein, roodharig meisje door de stad. Zou het hun kind zijn? Een erg spannende film, die ik zowel in de bioscoop als op televisie heb gezien.'



'Not without my daughter is een topfilm', vindt Joke Knecht. 'Een Iraanse arts die woont en werkt in de Verenigde Staten, neemt zijn vrouw en dochter mee op vakantie naar zijn thuisland. Na twee weken zullen ze weer probleemloos naar huis terugkeren. Dat loopt anders: moeder en dochter worden gedwongen te blijven en mogen het huis in Iran niet uit. Uiteindelijk lukt het te vluchten naar de Amerikaanse ambassade in Turkije en terug naar huis te gaan, waar zij net op tijd is om haar stervende vader nog te zien. Een tranentrekker van een film.'



Kinderpagina

GRIEZELEN

Het wordt weer sneller donker buiten, dus je zult nu vaker binnenspelen. Verveel je je snel? De Filmwijkkrant heeft spannende doe-tips voor je. Knutsel bijvoorbeeld je eigen spookslinger of maak eetbare heksenvingers. En heb je binnenkort een slaapfeestje? Dan hebben wij nog een creepy verhaal voor je!

Griezelverhaal

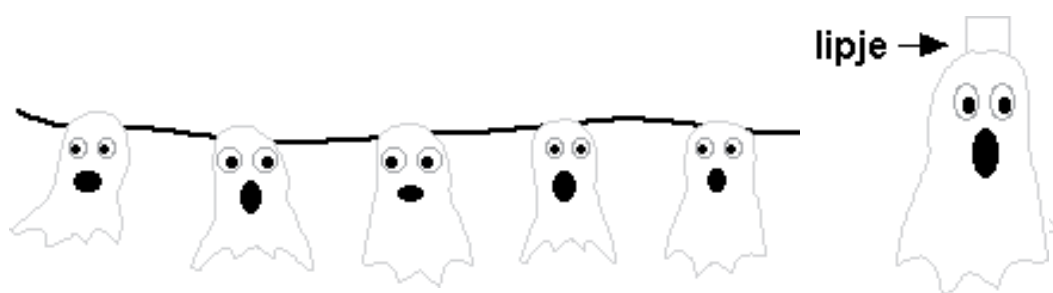
Op een avond ontmoet een jongen een mooi meisje in een café. Nadat ze een tijdje hebben gekletst, haalt de jongen wat drinken aan de bar: voor hem een biertje, voor het meisje een rode wijn. Maar de jongen is niet zo handig en bij het neerzetten van de glazen, morst hij rode wijn op de witte jurk van het meisje. De jongen zegt sorry en biedt aan om het meisje naar huis te brengen. Voor de deur zet hij haar af en bedankt hij haar voor de leuke avond. De volgende dag gaat de jongen terug naar het huis van het meisje, om haar mee uit te vragen. Als een oudere vrouw de deur opendoet, vraagt de jongen of hij haar dochter mag spreken. De vrouw wordt lijkbleek en vertelt dat haar dochter een paar weken geleden bij een ongeluk is omgekomen. Verbaasd legt de jongen uit dat dit niet kan, omdat hij haar de avond daarvoor nog heeft gesproken in het café. Om duidelijkheid te krijgen, wordt besloten om het graf te openen. Zodra de kist wordt geopend, ligt daar nog steeds het overleden meisje, in haar witte begrafenisjurk. Maar op de voorkant van de jurk een grote rode wijnvlek...

Receptje: Enge heksenvingers

Dit heb je nodig voor 16 vingers:

- 8 sneetjes wit brood zonder korst,
- 2 el verse roomkaas,
- 1 tl boter,
- 16 amandelschijfjes,
- 2 el tomatenketchup.

Zo maak je het: Snij elk sneetje brood in de lengte doormidden. Besmeer de sneetjes brood met roomkaas en rol ze stijf op tot er vingervormen ontstaan. Doe een beetje boter op een van de uiteinden van de vingers en plak daar een amandelschijfje op om de nagel te vormen. Maak met een scherp mes kleine insneden in de vingers om de knokkels te vormen. Smeer tot slot wat tomatenketchup aan het andere uiteinde van de vingers.



Knutsel je eigen spookslinger

Dit heb je nodig: wit papier, wol, schaar, nietmachine (of lijn), zwarte stift.

Zo maak je het:

Teken allemaal verschillende spookjes op wit papier. Zorg dat ze allemaal een lipje bovenop hun hoofd hebben. Knip de spookjes uit, vouw de lipjes om de draad heen en niet of lijn het dan vast. Verdeel de spookjes over de draad, zodat je een mooie slinger krijgt.



Tekst: Anouk Klein en Vera Prins
Foto's: Vera Prins
Logo kinderpagina: Cindy van de Ven
Bronnen: Democrazy.nl, Knutselidee.nl, Lovegirlz.nl

Straatvraag

Wij gingen de straat op met de vraag: 'Wat is jouw grootste angst?'. Lees mee en huiver!



Azra: 'Ik ben bang voor enge films, zoals Harry Potter. Daar ga ik dan over dromen en dan kan ik niet meer slapen...'

Mariska: 'Witte haaien vind ik eng. Die houden namelijk erg veel van mensen, want ze eten je op!'



Dada: 'Ik ben heel vaak gestoken door een bij, dus ik vind bijen eng. Vooral de koninginnenbij maakt me bang, want die heb ik wel eens gezien en die was erg groot.'

Jesse: 'Ik ben bang voor de videoclip van Thriller van Michael Jackson, omdat hij een weerwolf wordt.'



Alyana: 'Wilde dieren zoals haaien, slangen, krokodillen en dikke spinnen, want ze zijn gevaarlijk.'

Rania: 'Ik ben voor helemaal niks bang! Zelfs niet voor spinnen of grote hoogtes.'



Viviënne: 'Ik ben bang voor enge dromen, want het lijkt net alsof het echt is.'

Doolhof

Durf jij de weg naar de spin te zoeken?



Luchtfoto: Arie Vleugel, ALCA Natuur, Almere

Kinderen In Rouw' In Parkhuys

Humanitas 'Kinderen In Rouw' organiseert op zaterdag 10 november (13.30 tot 16.30 uur, Parkhuys Bunuellaan 1) voor de tweede keer een 'Terugkommiddag' voor alle kinderen van wie een vader, moeder, broer(tje), zus(je), vriendje, vriendinnetje, oma, opa of wie dan ook is overleden. Op deze middag praten en denken we aan degene die we missen, maar we kijken ook naar de kracht die jullie hebben voor de toekomst!

Filmwijkdames lopen Westrandweg Run voor MS Research

Op 24 november lopen moeder Diny Manuel en dochter Claudia Janssens met ruim 6.000 andere hardlopers in Amsterdam de 10 kilometer FunRun over het nieuwste stuk asfalt van Nederland. In september begonnen de dames met trainen voor hun eerste gezamenlijke halve marathon in december. Voor het zover is lopen zij deze 10 kilometer om geld in te zamelen voor de Stichting MS Research. MS is een ziekte die vaak jonge mensen (20-40 jaar) treft en hun leven voor eens en voor altijd verandert. Wilt u een bijdrage leveren en de dames steunen tijdens de race? Dat kan via <http://westrandwegrun.msresearch.nl/> claudia-janssens-loopt-westrandweg-run-voor-ms-research.

Drie Vlaamse topschrijvers op het literair festival Schrijversblock

De Vlaamse schrijvers Herman Brusselmans, Annelies Verbeke en Kristien Hemmerechts reizen op vier November af naar Almere voor het Schrijversblock.



Brusselmans is een van de meest verguisde, maar ook een van de meest gelezen schrijvers. Zijn werk wordt gekenmerkt door drank, seks en verveling. Hij is populair, vooral bij een jong publiek. Kristien Hemmerechts schrijft ijzersterke romans, haar recente boek Gitte is een slimme combinatie van thriller, liefdesver telling en campusroman. De debuutroman Slaap van Annelies Verbeke is een bestseller en in 25 landen uitgegeven. Deze maand komt haar boek Naar de stad uit. Verbeke heeft een tweewekelijkse column in NRC Handelsblad.

Spraakmakende Nederlandse schrijvers zijn ook aanwezig: het schrijftalent Karin Amatmoekrim

bijvoorbeeld. Na haar optreden bij Paul en Witteman werd ze in een klap een bekende Nederlander. Haar laatste boek gaat over een allochtoon op het gymnasium. Hierover zegt ze: 'Het is een boek over een oemens op een kakschool'. Of Robert Vuijsje, die bekend werd door zijn zedenschets Alleen maar nette mensen waar een joodse jongeman op zoek is naar een 'intellectuele vriendin'. Verder zijn Tommy Wieringa van de megabestseller Joe Speedboot en Christiaan Weijts present. Weijts lang verwachte grote roman Euforie komt in november uit.

Schrijver Kader Abdulah over het festival vorig jaar: 'Het is goed om op deze wijze een literaire verbinding met de jonge mooie stad te creëren. Ik was blij verrast met de volle huiskamers'. Christiaans Weijts was vooral enthousiast over de stad: 'Het waren mooie gesprekken vanmiddag in die spraakmakende huizen rondom dat grote

Hulp gezocht

Wie kent of is een goede en betrouwbare hulp in de huishouding? Wij zijn een jong gezin met een baby van een half jaar. Om meer tijd voor elkaar te hebben, kunnen wel wat hulp in de huishouding gebruiken. We zoeken iemand voor 3 uur per week. Het liefst natuurlijk iemand met lovende referenties. Interesse of meer info? Bel Wouter op 06-12537383.

Unieke dialamp

De Filmwijkse onderneming JacqLion Design heeft onlangs een uniek concept gelanceerd; de 'Almere wandlamp'. In deze prachtig vormgegeven wissellijst kunnen 20 kleinbeeldia's worden geplaatst. Ledverlichting achter de dia's zorgt voor een weergaloos effect. Deze themalamp bevat 20 afbeeldingen van een aantal unieke architectuurprojecten, zoals de Almeerse Skyline, het WTC, het UWV-gebouw, the Wave en het Klokhuis in Poort. Een ode aan onze stad en de vooruitstrevende manier waarop in Almere gebouwd wordt. De gemeente Almere heeft een aantal exemplaren besteld als relatiegeschenk. De wandlampen zijn te koop bij Galerie en Lijstenmaker Ais in Almere Buiten en op www.jacqlion.com.

Tekst en samenstelling: Rutger van Dijk



Schoonmaakactie Humphrey Bogartstraat

Iedereen die de afgelopen weken door de Humphrey Bogartstraat is gefietst of gewandeld zal het zijn opgevallen: de twaalf huizen zijn in de (na)zomer grondig gereinigd en zien er weer piekfijn uit. Zie de foto voor een impressie of ga zelf eens kijken!



stadswater.' Ook de deelnemers waren enthousiast, ze konden letterlijk in gesprek met hun favoriete schrijver. Een bezoeker: 'Het voelde als een cadeautje, naar drie schrijvers kunnen, luisteren naar nieuw werk en genieten van een heerlijk kopje koffie met speculaas.' Een andere bezoeker: 'Het was een geweldige middag. Goed om te weten hoe een schrijfproces werkt en waar de schrijver zijn inspiratie vandaan haalt.'

Op zondag 4 november vindt de tweede editie plaats van het literaire festival 'Schrijvers block'. In twintig huizen rond het Weerwater (waarvan het merendeel in Filmwijk) schuift een bekende schrijver aan de keukentafel aan en vertelt over zijn werk en beantwoordt vragen. Kaarten kosten €10,- en zijn verkrijgbaar bij de bibliotheek of op www.schrijversblock.nl.

Rob Verlinden De tuincolumn



We staan er niet bij stil, maar we leven in een bijzonder land wat betreft klimaat. We kennen vier jaargetijden die alle vier iets bijzonders hebben. Tropische landen hebben er maar twee: het regenseizoen en het seizoen zonder regen. In de tropen groeit de natuur 365 dagen per jaar. Dat is te zien aan het hout. Tropisch hardhout heeft geen jaarringen, maar als wij in Nederland een boom doorzagen dan zien we allemaal ringen die wijzen op de seizoenen. Daardoor ontstaan jaarringen en kunnen we de leeftijd van de boom aflezen.

Najaarsbeleving

Vier seizoenen is schitterend, want elk seizoen heeft zijn bijzonderheid. In het najaar is dat de bladverkleuring, maar ook zeer zeker de prachtige bessen die op de verschillende struiken zitten. Die bessen zijn een product van het voorjaar, toen alles prachtig in bloei stond. Die bloemen zijn er om insecten te lokken, die zorgen voor de bevruchting en als die bevruchting geslaagd is dan ontstaan er vruchten, die soms snel rijp zijn. De meeste vruchten doen er echter de hele zomer over om te kleuren. In het najaar worden deze vruchten opgegeten door vogels of andere dieren en dat bevordert de verspreiding van het ontstane zaad.

Lokken in het voorjaar de bloemkleuren en -geuren die insecten, in het najaar zijn het de kleuren van de bessen die vogels en andere dieren moeten verleiden om deze vruchten op te eten en het zaad te verspreiden. In het najaar willen wij genieten van de kleur van deze bessen, want de natuur en het weer zien er vaak somber uit. Een beetje kleur in de tuin om dit op te vrolijken vinden we geweldig. We noemen het dan ook sierbessen en vergeten even de functie van deze vruchten. Sommige zijn zo verdwenen omdat vogels er gek op zijn: lijsterbessen, de vruchten van de meidoorn, blauwe sleedoornpruimpjes, ze zijn zo verdwenen. Toch hebben vogels en andere dieren smaakvoorkeuren en laten ze veel bessensoorten lange tijd met rust. Sierappeltjes

en hulstbessen zijn kennelijk in het begin niet erg lekker en blijven lang hangen. De rode bessen van de skimmia zijn kennelijk echt niet te vreten voor de vogels en bijvoorbeeld muizen, want zelfs na een strenge winter zitten deze bessen er nog aan.

Sierbessen in je tuin planten zorgt voor een zeer kleurrijk najaar, maar je moet dus de juiste keuze maken om er plezier van te hebben. Vind je het belangrijk om zo lang mogelijk plezier te hebben van deze kleurrijke bessen, dan moet je dus soorten planten, die de vogels niet lekker vinden of pas laat in het seizoen opeten. De callicarpa is een voorbeeld van een

geweldige struik met prachtige paarse bessen, vooral als het blad er afgevallen is. De vogels laten deze bessen de eerste maanden volledig met rust. Of dat nou door de paarse kleur komt, ik weet het niet, maar in december eten ze hem helemaal leeg, net zoals ze dat met de bessen van de hulst doen. Dat is niet erg, we hebben een paar maanden van de prachtige kleuren kunnen genieten. Dus sierbessen op het balkon of in de tuin is prachtig, maar wil je er lang van genieten, kies dan altijd soorten die pas laat op het menu van de vogels staan.



Secretariaat:
Joris Ivenslaan 3
1325 SP Almere
06 42881576
info@filmwijkalmeren.nl
www.filmwijkalmeren.nl

Samen houden we de Filmwijk mooi

De gemeente bezuinigt. Het gras wordt minder gemaaid, rommel wat minder vaak opgeruimd. Het aanzien van de wijken – ook van de Filmwijk – gaat zienderogen achteruit. Ons afval maakt winst, maar dat heeft wel een prijs. In veel voortuintjes staan drie afvalbakken naast elkaar. In de omgeving van de flats zijn de meest afzichtelijke papiercontainers geplaatst. Hoe houden we de wijk mooi?

De burgers wordt gevraagd zelf de handen uit de mouwen te steken. Ik wil hier best aan meedoen. Ik krab het gras tussen de tegels bij onze voordeur vandaan, hou de parkeerplaats bij onze woning zo netjes mogelijk en gooi lege flesjes en blikjes, die anderen naast de bankjes neergegoot hebben in de prullenbak. Maar daar houdt het mee op.

Helaas heb ik geen motormaaier om het gras naast ons flatgebouw te maaien. Daar moet de gemeente voor zorgen. 'We doen een tandje terug bij het groenonderhoud', zegt men daar. Maar dit is geen tandje, dit is een half gebit. Ik kan er mee leven, dat er minder vaak gemaaid wordt dan voorheen, maar niet met de manier waarop. Het is zoals mijn moeder vroeger zei: 'Lange halen, gauw thuis!' Grote plukken gras, ja soms hele stroken, blijven staan tot de volgende

maaibeurt.

Zorg voor het milieu is een goede zaak. Als we met behulp van wind energie willen opwekken, moeten we voor lief nemen, dat het landschap vervuild wordt door grote hoeveelheden windmolens. Als we afval willen inzamelen moeten hier containers voor geplaatst worden, dat kan niet anders. De ondergrondse containers zien er netjes uit en ontsieren het straatbeeld niet meer dan noodzakelijk is. Anders is het met de plastic containers, die overal zijn neergesmeten. Hoe lang is er naar gezocht om een dergelijk lelijke container te vinden? Is er ook gezocht naar een plek om het ding wat minder opvallend neer te zetten?

In november 2011 werd de busbaanbrug in gebruik genomen. Negen maanden later is eindelijk begonnen met de definitieve aanleg van de busovergang bij de Oscarlaan. Negen maanden lang moesten we het doen met een vreemde kronkel in de weg, waardoor de overgang onoverzichtelijk werd. Grote betonblokken en roodwit gestreepte hekken dwongen de automobilist de goede weg te volgen, maar het zag er niet uit.

De gemeente heeft minder geld voor onderhoud. De uitbreidingsplannen

moeten doorgaan. Nieuwe wijken en nog meer inwoners. De Floriade moet hierheen komen. Oud-wethouder Beldien Steunenbergh werd de mond gesnoerd, toen zij opmerkte dat dit ten koste gaat van de bestaande stad. Maar kijk eens naar de straten. Het wegdek is verzakt. De verkeersdrempels zijn op bepaalde plekken zodanig komen te liggen, dat ze een gevaar voor het verkeer gaan worden.

Toen wij hier veertien jaar geleden kwamen wonen was de Filmwijk het paradijsje van de gemeente. Geregeld werden er groepen bezoekers uit andere gemeenten rondgeleid. Nu is die belangstelling weg en rent de wijk achteruit. Wij willen dat de Filmwijk een 'prachtwijk' blijft. Maar niet in de betekenis die oud-minister Ella Vogelaar aan dit woord gaf.

Veel Filmwijkers willen best zelf de handen uit de mouwen steken, maar kunnen dat niet alleen. Daarom roep ik de gemeente op eens met die bewoners in gesprek te gaan. Geef ze de middelen en kijk op welke manier we samen de Filmwijk mooi kunnen houden.

Wie heeft er suggesties? Zijn er andere initiatieven bekend? Reageer naar info@filmwijkalmeren.nl en/of naar wim.veenstra1@kpnmail.nl

Nieuwe website Platform Filmwijk

Waar vind je de bushaltes in de Filmwijk, waar mag je je hond uitlaten en wanneer wordt het afval in de wijk opgehaald? Dit en nog veel meer is te vinden op de geheel vernieuwde website van het Platform Filmwijk Almere, die sinds eind mei in de lucht is. De oude site dateerde al weer van eind 2006 en het bestuur van het Platform was van mening dat deze wel eens in een fris jasje gestoken mocht worden.

De site geeft niet alleen een overzicht van alle activiteiten van het Platform,

maar wil ook een vraagbaak zijn voor alle Filmwijkbewoners. Zo zijn alle voorzieningen in de wijk - variërend van supermarkten tot kinderdagverblijven - vermeld. Ook kan men allerlei praktische info uit de wijk vinden.

Om de site up-to-date te houden vragen wij bestuurders van verenigingen of ondernemers van wie de gegevens op de site staan, ons op de hoogte te houden van eventuele wijzigingen. De vermeldingen kunnen dan direct worden aangepast. Stuur u in zo'n geval even

een mailtje naar info@filmwijkalmeren.nl.

De site, die werd samengesteld door Anita Nijman van het bureau Kiezels, heeft een moderne, frisse uitstraling en is ook interactiever geworden. Anita Nijman is eveneens verantwoordelijk voor de restyling van het logo van het Platform. De website is te vinden op www.filmwijkalmeren.nl.



U bent de thuisdokter

Hoe kan ik handelen bij veel voorkomende medische klachten in mijn gezin? Op de internetpagina's van Zorggroep Almere vindt u tips en adviezen van uw huisarts over de 20 meest voorkomende kleine kwalen.

Het kan zijn dat u na het lezen van die tips nog vragen hebt. Dan kunt u - behalve bij de huisarts - terecht bij de doktersassistente,

de praktijkverpleegkundige, en voor een aantal onderwerpen bij de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau, de fysiotherapeut of de apotheek.

Hieronder vindt u de veelvoorkomende kleine kwalen. Op www.zorggroep-almere.nl (ga naar Filmwijk en dan thuisdokter) leest u wat u kunt doen en wanneer u naar de huisarts moet gaan.

- | | | |
|----------------------|--------------------|------------------------|
| • Aambeien | • Kinderziekten | • Slapeloosheid |
| • Afscheiding | • Koorts | • Spanningshoofdpijn |
| • Angststoornis | • Maagklachten | • Spanningsklachten |
| • Bijholteontsteking | • Maagpijn | • Stress |
| • Brandwonden | • Moeheid | • Vaginale afscheiding |
| • Diarree | • Obstipatie | • Vermoeidheid |
| • Eczeem | • Oorontsteking | • Verstopping |
| • Griep | • Oorpijn | • Vijfde ziekte |
| • Hoesten | • Rode hond | • Vlekjesziekten |
| • Hoofdpijn | • Rugklachten | • Waterpokken |
| • Hooikoorts | • Rugpijn | • Witte vloed |
| • Hyperventilatie | • Sinusitis | • Zesde ziekte |
| • Keelpijn | • Slaapstoornissen | • Zuurbranden |

Fysio Online: aanvulling op uw behandeling

Fysio Online is een aanvulling op uw fysiotherapiebehandeling. In tekst en beeld (filmpjes) geven

we u handvatten voor een zo vlot mogelijk herstel. Kijk op de website voor meer informatie.

- | | | |
|----------------------------|--------|------------|
| Waar zit uw klacht? | • Arm | • Romp |
| | • Been | • Hoofd |
| | • Rug | • Algemeen |

Algemene onderwerpen

- | | |
|--|--|
| • Database filmpjes: adviezen/oefeningen/sporten | • Fysieke overbelasting |
| • Sporten en bewegen | • Mentale overbelasting |
| • Sporten en bewegen algemeen | • Valpreventie |
| • Sporten en bewegen & afvallen | • Live fysio voor mensen met chronische klachten |
| • Sporten en bewegen & stoppen met roken | |

Belangrijk

- | | |
|--|--|
| • Om toegang te krijgen tot de filmpjes van fysio-online (filmpjes van adviezen en oefeningen) moet u eerst een afspraak maken met een fysiotherapeut van de Zorggroep Almere. | stop dan en bespreek het met uw fysiotherapeut. |
| • Tijdens de eerste behandeling geeft de fysiotherapeut aan welke informatie en filmpjes van fysio-online aansluiten bij uw klachten. | • Zorggroep Almere staat niet in voor (lichamelijke) schade opgelopen door onjuiste toepassing van de aangeboden informatie. |
| • Twijfelt u of u de oefeningen goed doet of krijgt u meer klachten, | • Voor het afspelen van de filmpjes is Adobe Flash Player benodigd. Heeft u dit programma niet tot uw beschikking, dan kunt u dat gratis downloaden. |



TELEFOONLIJST FILMWIJKCENTRUM

Telefoonnummers huisartsenbalie

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

Speedpost buiten kantooruren

Speedpost 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 Parkwijk/Tussen de Vaarten	(036) 54 54 520
Zorglijn	0900 77 55 777

Openingstijden

08.00 - 17.30 uur (apotheek tot 17.00 uur)	
Zorgmanager	Dhr. H. Nijhuis

UNIVERSAL HAIRSTYLING



Universal Hairstyling is een gezellige middelgrote kapsalon in het hart van Filmwijk.

In een rustige en ongedwongen sfeer zal men zich snel op zijn of haar gemak voelen.

Natuurlijk werken wij volgens de laatste trends en kleurtechnieken.

Like ons op Facebook of volg ons via Twitter om ook op de hoogte blijven van de nieuwste trends op het gebied van haarverzorging.

Graag tot ziens bij Universal Hairstyling.

Joris Ivenslaan 123		
1325 LZ Almere	036 5375664	f @UHairstyling



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

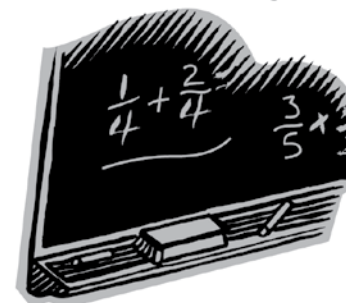
www.8n20.nl

Studiebegeleidingspraktijk

HULP BIJ SCHOOL

Voor basisschoolleerlingen en scholieren van het voortgezet Onderwijs.

Specialisatie: *dyslexie
*begeleiding van kinderen met autisme



Ria Hermans
Remedial teacher/dyslexiespecialist
George Formbystraat 33
06-13385815
www.hulpbijschool.nl

Hier had uw advertentie kunnen staan

NOTARIS UNIE

ALMERE

WAAR BLIJVEN DE KINDEREN
ALS BEIDE OUDERS OVERLIJDEN?

VOOGDIJ AKTE

EVEN NOTARIS UNIE BELLEN
OF MAILEN VOOR EEN OFFERTE!

036 538 22 00

0900-NOTARIS

INFO@NOTARISUNIE.NL

RANDSTAD 22-167

HOEK RANDSTADDREEF

ALMERE

TELEFOON 036 538 22 00

E-MAIL: INFO@NOTARISUNIE.NL