

Aram Bakr, geboren sportmotivator



Wandelend op zondagmorgen door Weideland kan het zomaar gebeuren dat je Aram Bakr een groepje mensen een bootcamptraining ziet geven. Ik sprak met hem en kwam aan de weet dat sport heel belangrijk is voor hem.

Waar komt je liefde voor de sport vandaan? Hij vertelt: "Als vijfjarige mocht ik van mijn ouders op voetbal bij FC Purmerend. Daar heb ik mijn hele jeugd gevoetbald. Toen ik ouder werd, koos ik voor VPV Purmersteijn. Ik heb tot een paar jaar terug altijd gevoetbald. Na de middelbare school volgde ik sportopleidingen en ben ik uiteindelijk sportkunde gaan studeren. Ik wil vooral mensen motiveren te gaan bewegen."



Initiatief

Aram vertelt enthousiast verder: "In 2020 heb ik het initiatief genomen een sportbedrijf op te richten, naast mijn reguliere werkzaamheden. Kort na de start kwam helaas corona. Het was geen gemakkelijke tijd voor iedereen. Achteraf gezien kon ik daardoor rustig opstarten. Dankzij al

die mooie samenwerkingen en de mensen die vertrouwen hebben in ons, hebben we mooie successen geboekt."

Bootcamp

Waarom bootcamp? "Bootcamp is een groepstraining die buiten plaatsvindt. Het doel is gezamenlijk spierkracht en uithoudingsvermogen verbeteren. Op zondag zie je me in Weideland bij het Calisthenics-park, daar vlakbij de hoge glijbaan. We zijn vaak met een groepje van ongeveer acht mensen. De leeftijd varieert van 25 tot 62 jaar, een erg gezellig groepje. Daarnaast geef ik ook één-op-één training, maar dan op afspraak."

Fit

Wat wil jij de mensen meegeven? "Dat sporten heel belangrijk is in het leven. Ik wil mensen graag motiveren om in beweging te komen. We willen niet alleen fysiek in vorm blijven, maar kunnen daarmee ook ons immuunsysteem sterker maken en fit blijven. Sporten is een middel dat mensen in staat stelt dingen te doen waar ze gelukkig van worden. Dat geluk gun ik iedereen. Door te sporten ben ik gezond, heb ik veel meer zelfvertrouwen en het geeft me veel energie. Daarnaast heb ik daardoor veel vrienden gemaakt. Het is mijn passie! En hoe mooi is het dat ik van mijn passie mijn werk heb kunnen maken?"

Hobby's

Heb je nog wel tijd voor hobby's? "Zeker! Ik houd van reizen, ik lees, en lekker eten doe ik ook graag."

Op de vraag wat Aram graag in dit artikel terug zou willen lezen aarzelt hij: "Ik kreeg van een deelnemer het compliment een geboren motivator te zijn. Dat maakte me wel trots."

Informatie over bootcamp en andere activiteiten kunt u vinden op sportbijaram.nl.



Deel uw verhaal!

Bent u enthousiast, blij, of maakt u zich juist zorgen om ontwikkelingen in de Weidevenne? Wilt u uw gedachten hierover eens op papier zetten en deze delen? Neem dan vooral contact op met de redactie van de wijkkrant. Ook als er speciale activiteiten voor en door wijkbewoners worden georganiseerd, horen we dat graag. We zijn immers altijd op zoek naar interessante verhalen over de Weidevenne en haar inwoners. Dus wilt u iets kwijt? Wilt een activiteit aankondigen? Mail dan uw verhaal, op- of aanmerkingen naar wijkkrantweidevenne@gmail.com.

WelzijnWonenPlus helpt buurtgenoten en zoekt vrijwilligers



WelzijnWonenPlus heeft als doelstelling ouderen (vanaf 65 jaar), mensen met een lichamelijke, geestelijke of verstandelijke beperking en chronisch ziekten te ondersteunen bij het zelfstandig blijven wonen. Deze doelgroep wordt praktische hulp, persoonlijke ondersteuning en begeleiding aangeboden. Daarom is de organisatie op zoek naar vrijwilligers voor allerhande klussen en activiteiten.

Daarom is de organisatie op zoek naar vrijwilligers voor allerhande klussen en activiteiten.

WelzijnWonenPlus gelooft in een samenleving waarin mensen er voor elkaar zijn en elkaar helpen als dat nodig is. Vaak zijn het de kleine dingen waarvan de ander blij wordt – en je zelf ook, omdat je iets voor een ander kunt betekenen. En denk nu niet: ‘Oh, maar dan zit ik er aan vast’, want alles is bespreekbaar. Al is het maar één keer per maand, elke vorm van hulp aan elkaar is welkom. Hoe fijn is het immers als je mensen uit je eigen buurt de helpende hand kunt bieden?

Wandeling

Help jij je buurtgenoot? Vind je het bijvoorbeeld leuk om met een lieve dame in een rolstoel een keer per maand een wandeling te maken? Ben jij misschien die gezellige student Spaans die het leuk vindt om die taal in praktijk te brengen tijdens een leuk gesprekje met een 84-jarige buurtgenoot? Houd je van wandelen in de natuur en lijkt het je leuk om een 72-jarige heer, die al lange tijd niet meer buiten is geweest, mee te nemen op je wandeling? Of wil je een goed gesprek voeren met een dame met ontzettend veel levenservaring? Dit zijn zomaar wat oproepjes van buurtgenoten die zich hebben aangemeld bij WelzijnWonenPlus.



Bron Foto: welzijnwonenplus.nl

Aanmelden

Meld je daarom ook aan als vrijwilliger, want je kunt op veel manieren helpen. Je hulp kan iets administratiefs zijn, zoals helpen bij de belastingaangifte of het ordenen van formulieren. Of je doet een kleine boodschap bij de supermarkt, laat de hond uit of trekt er gezellig samen op

uit, maar ook een lampje bij iemand ophangen, een kleine reparatie verrichten of helpen in de tuin is mogelijk.

Contact

Bel of mail, dan leggen de medewerkers van de organisatie aan u uit hoe ze u in contact kunnen brengen met uw buurtgenoot die de hulpvraag heeft gesteld. WelzijnWonenPlus is elke werkdag bereikbaar van 9.00 tot 12.00 uur op 0299-426 364 of via purmerend@welzijnwonenplus.nl.

Column Zonnestraaltje

Het is nacht en de uren trekken langzaam aan me voorbij. Dat overkomt me wel vaker. Veel gedachten flitsen door mijn hoofd. Ik moet niet zo veel denken. En dan gebeurt het toch, ik slaap enige uren een fijne slaap. Om tien voor half negen word ik wakker. Rustig loop ik naar de badkamer. Een roze beertje en een wittig schaap liggen op de overloop. Ik ben in Oostenrijk op bezoek bij mijn dochter en haar gezin. Op de overloop komen twee slaapkamer- en twee badkamerdeuren en een vlizotrap naar zolder uit. Daar slaapt mijn kleindochter.

Terug van de badkamer zie ik mijn kleindochter in zomerpyjama in het donker op de grond zitten bij haar knuffels. Met van die heldere, nog pure blauwe ogen kijkt ze me verwachtingsvol aan. Ik ga bij haar op de grond zitten. “Wat doe je daar, fluister ik?” Ze fluistert terug: “Ik wacht tot mijn schaap helemaal groen is, dan mag ik naar papa en mama, en dat is bijna.” “Maar hoe weet je dan dat je schaap helemaal groen is als je hier zit?” Lichtvoetig klimt ze de vlizotrap op en komt weer terug. “Bijna.”



Zusje slaapt bij haar ouders op de kamer en heeft hetzelfde schaapje, dat ook bijna groen is. Ze heeft haar zus horen fluisteren en opent zachtjes de slaapkamer deur. “Wat doen jullie?” “We wachten tot het tijd is. Nu dus.” “Ga maar naar papa en mama, lekker een filmpje kijken.”

Voor mij is dit het moment om weer te gaan staan en terug te keren naar de slaapkamer. Wat een heerlijk momentje, zo vroeg in de morgen. En wat handig: een wekker voor kleine kinderen die door een kleur aangeeft dat het nog geen tijd is, dat papa en mama slapen en dat ze zich rustig moeten houden.

Zet je statiegeldflesje in de doneerring

Sinds begin dit jaar zit er statiegeld op kleine plastic flesjes. Er zijn bewoners die hun plastic flesje nog steeds in de vuilnisbak gooien. Dat is zonde, niet alleen vanwege het statiegeld, maar ook door het vele plastic dat dan niet wordt gerecycled.



Daarom heeft een politieke partij een motie ingediend die hiervoor mogelijk een oplossing biedt: de doneerring. Dit is een plek aan een vuilnisbak waar mensen hun flesje in kunnen plaatsen. Zo kunnen andere bewoners (die bijvoorbeeld het geld goed kunnen gebruiken) op een gemakkelijke manier de flesjes verzamelen en die uiteindelijk inleveren bij de supermarkt. Met de motie is het college gevraagd te onderzoeken of er doneerringen in Purmerend konden komen. Het college was enthousiast over dit idee. Hierop is besloten een pilot te starten, zodat er meer bewustwording rond statiegeld ontstaat en recycling van plastic wordt gestimuleerd. Ook is het een extra zakcentje voor buurtgenoten.

Zwerfinator

Om te bepalen waar de doneerplekken het best konden, komen heeft de gemeente onderzoek laten doen door Dirk Groot, ook wel bekend als de zwerfinator. Hieruit bleek dat met name rond het bus- en de treinstations veel statiegeldflesjes in het afval verdwijnen. Daarom is besloten op deze locaties met de pilot te starten. De houders voor de statiegeldflesjes zijn door de gemeente speciaal gemaakt, afgestemd op de vuilnisbakken die we hebben in de gemeente. Door de doneerplek aan de voorkant te plaatsen, kunnen de bakken gemakkelijk worden geleegd. Het zijn eigenlijk geen ringen, en daarom noemt de gemeente ze doneerplekken. De proefperiode duurt zes maanden en de gemeente zal die dan evalueren. De resultaten worden na de zomer bekendgemaakt.

Afvalcontainers

Ook in de Weidevenne is een doneerplek. Deze staat vlakbij het station Weidevenne, nabij de afvalcontainers. Doneert u ook uw flesje in de houder, dan scheelt dit afval en maakt u een ander blij!

Badminton voor jong en oud



Zoek je een nieuwe uitdaging nu corona groten-deels achter ons ligt? Dan is badminton mogelijk iets voor jou. Bavio is de badmintonvereniging van Purmerend en biedt deze kans voor jong en oud. Al sinds 1969 is het een sportieve, competitieve en vooral gezellige vereniging.

Badmintonnen gebeurt op maandagavond in sporthal de Vaart en op woensdagavond in sporthal de Beuk. Je bent helemaal vrij om op beide avonden te komen spelen, maar het is ook prima als je het liever bij één speelavond houdt. Is het nooit verder gekomen dan de camping of ben je nog helemaal onervaren met het spelletje? Ook dat is geen probleem.

Speeltijden

De jeugd speelt van 18.00 tot 20.00 uur onder begeleiding van een professionele trainer. De senioren spelen vrij, in potjes van twintig minuten, van 20.00 tot 22.30 uur. Op de maandagavond is er geheel vrijblijvend van 19.30 tot 20.30 uur een beginnerstraining voor senioren. Hieraan zijn geen extra kosten verbonden.

Kom eens kijken

Ben je nieuwsgierig geworden, kom dan vooral eens een keer kijken. Heb je zin gekregen, dan ligt er een racket voor je klaar. Wil je meer weten over badminton en onze vereniging? Kijk dan gerust op www.bavio.nl. En heb je vragen, mail dan naar info@bavio.nl. Hopelijk tot binnenkort!

Spookwoningen - spookt het er echt?

U leest het wel vaker in de krant of op internet: 'Gemeente doet onderzoek naar spookwoningen'. Maar wat betekent dit nu precies? Zijn er spoken gezien, of is het een spookhuis?



Nee hoor, het klinkt griezeliger dan het is. Spookwoningen zijn panden waarvan het vermoeden bestaat dat ze niet worden bewoond zoals bedoeld. Het kan zijn dat er andere mensen wonen dan wie er ingeschreven staat, of dat er wel iemand ingeschreven staat, maar dat die persoon er helemaal niet woont. De gemeente hanteert een actieve aanpak op spookwoningen, mede door de grote woningnood die er in onze stad is. Een speciaal getraind team doet onderzoek en gaat bij de verdachte woningen langs.

Melding

Komt u in de straat iets verdachts tegen? Heeft u wel erg vaak nieuwe burens in het huis naast u, of ziet u juist weken- of maandenlang niemand? Maak dan een melding bij de gemeente. Dit kan door te bellen (452 452) of te mailen (info@purmerend.nl) met het KCC (Klant Contact Centrum) of door een melding te doen via de MijnGemeente-app.

Woordzoeker

Voor de puzzelaars onder u hebben we weer een woordzoeker. Als u de juiste oplossing weet, maakt u kans op een cadeaubon ter waarde van vijftien euro. Mail uw oplossing onder vermelding van 'woordzoeker' uiterlijk op 2 april naar: wijkkrantweidevenne@gmail.com. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden.

De oplossing van het vorige nummer was: Voorjaarsbode. De winnaar na loting is Hennie Dekker. Gefeliciteerd, de bon komt uw kant op!

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

BEZOEKERS
BLOEIEN
BOLLENSTREEK
CROCUS
HOFBOERDERIJ
HYACINTEN JUNI
KASTEEL KEUKEN

HOFLENTE PARK
LISSE
MEI
NATUUR
RIJKSMONUMENT
SEIZOEN
SIERTEELT

TOERISME
TUINARCHITECT
TULPENTUIN
VOORJAAR
VROEGBLOEIERS

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Waar is dit?

Ken je wijk

Waar is deze foto genomen? Als u de juiste oplossing weet, maakt u kans op een cadeaubon ter waarde van vijftien euro. Mail uw oplossing uiterlijk 2 april naar wijkkrantweidevenne@gmail.com. Opsturen kan ook: Redactie Wijkkrant Weidevenne, p/a Masastraat

25, 1448 MG Purmerend. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. Veel succes!

De oplossing van de vorige keer is: de oude brandweerkazerne in de Hugo de Grootstraat. De winnaar na loting is Peter Hilbers. Gefeliciteerd, de bon komt uw kant op!



EHBO voor de psychiatrie

Voor de gemeente Purmerend biedt Indigo Noord Holland een gratis cursus Mental Health First Aid (MHFA) aan. Tijdens deze cursus leer je over de meest voorkomende psychische problemen bij volwassenen en hoe je volgens heldere richtlijnen eerste hulp verleent aan mensen met (acute) psychische klachten.

Wanneer spreken we van een psychisch probleem? Wat is een crisis? Hoe help je mensen die psychische problematiek ontwikkelen of die in psychische nood verkeren? Je leert het tijdens de cursus Mental Health First Aid.

Voor wie

De cursus is zeer geschikt voor mensen die wegens hun (vrijwilligers)werk of familieomstandigheden te maken hebben met mensen met psychische problemen, maar nog niet goed weten hoe ze hiermee het best kunnen omgaan. Echter, ook andere geïnteresseerden zijn welkom om aan de cursus deel te nemen.

Informatie

- De cursus bestaat uit vier dagdelen van drie uur.
- Data: maandag 9, 16, 23 en 30 mei van 13.30 tot 16.30 uur.
- Locatie: Heel Europa, Genuahaven 52.
- Ben je geïnteresseerd of wil je meer informatie, neem dan contact op via secretariaatindigo@indigonordholland.nl of via 088 - 3571100. Je krijgt dan een link om je digitaal aan te melden.
- Contactpersoon/cursusleider: Angelique Huiberts, ahuiberts@indigonordholland.nl.
- Contactpersoon/cursusleider: Natalie Paradiek, n.paradiek@parnassia.nl.

Informatie over de cursus tref je aan op www.mhfa.nl.

COLOFON

De wijkkrant wordt gemaakt voor en door bewoners.

Redactie: Kitty van den Berge, Ad Broeders, Ria Groot en Adrie Wien.

E-mail: wijkkrantweidevenne@gmail.com.

Opmaak: Werkom Business Post & Printing.
Bezorging: Rodi Media.

Artikelen en foto's mogen worden overgenomen met bronvermelding. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

De volgende wijkkrant verschijnt rond 5 mei 2022.