



Beste vrijwilligers en andere geïnteresseerden!



Het nieuwe jaar is weer voorspoedig begonnen.

Een nieuwe activiteitencoördinator heeft zich aangemeld. Josje stelt zich verderop aan u voor.

Gesprekken met Hogescholen worden gevoerd om te kijken hoe we samen met studenten bezoekers van het Alkmaar Freedom House kunnen helpen met koffie, thee, taal, ontmoeting, integratie en wat al niet meer.

Blijf op de hoogte met deze nieuwe nieuwsbrief.

Wim van Houten



Oliebollenactie

Enkele van onze vrijwilligers maken goede reclame voor Alkmaar Freedom House in hun eigen buurt. Een door hen georganiseerde oliebolactie leverde 191 euro op bestemd voor Alkmaar Freedom House. Dit werd op 12 januari overhandigd.

Dank aan alle vrijwilligers

Tijdens de eerste bijeenkomst van het Alkmaar Freedom House in het nieuwe jaar kreeg de coördinator van die dag, Guus Keilman, deze brief "bezorgd".

Aan: Guus, Alkmaar Freedom House

Betreft: Dank U wel!

Datum: 2 Januari 2018.

Beste Guus,

Hoe gaat het met je? Met mij gaat het goed! Ik vind het hier leuk in het Alkmaar Freedom Huis! Ik wil U hartelijke bedanken voor al het werk, dat U hier doet. Ik ben blij met alles wat U hier doet. Ook alle vrijwilligers van het Alkmaar Freedom huis heel hartelijk bedankt.

Met vriendelijke groeten,

Fthawi.

Het bleek dat Fthawi aan zijn begeleidster om ca. 14.30 uur had verteld, dat hij wel een brief wilde leren schrijven!! Nou dat kon, want de brief werd per expresse om 15.15 uur bezorgd!

Josje stelt zich voor:

Hallo allemaal!

Vanaf heden zal ik (samen met Wim Harsveld nadat deze terug komt) als activiteitscoördinator aan de slag gaan. Sommigen van jullie kennen mij al van het Sinterklaasfeest. Voor anderen zal ik een nieuw gezicht zijn. Mijn naam is Josje, ik ben 45 jaar en woon in Daalmeer. Ik ben op dinsdagmiddagen bij het AFH. Ik heb 17 jaar gewerkt in het speciaal onderwijs (gericht op communicatieve handicaps) en weet dus een en ander over taalverwerving.

Daarnaast ben ik al een jaar of 30 vrijwilliger bij allerlei organisaties en heb me veel bezig gehouden met het organiseren van activiteiten\ evenementen.

Door diverse vrijwilligers wordt al veel georganiseerd voor de bezoekers van AFH. Zo wordt er bijvoorbeeld verkeersles gegeven, zijn er weerbaarheids-trainingen voor vrouwen, is er gitaarles en een keer per week wordt er gevoetbald onder leiding van een vrijwilliger.

Er worden momenteel gesprekken gevoerd met diverse scholen in Alkmaar om te zien of we studenten kunnen gaan werven die ook activiteiten gaan opzetten en uitvoeren. Daarover volgt meer nieuws wanneer er concretere plannen zijn.

Ik zal een maandkalender ophangen ergens in de zaal, waar alle activiteiten die plaats vinden in die maand op staan. Mochten er activiteiten plaatsvinden die nog niet op de kalender staan, zet ze er dan gerust bij! (dag, tijd, plaats en doelgroep)

Ik hoop samen met iedereen die bij het Freedom House betrokken is, leuke activiteiten op touw te zetten. Heb je zelf een goed idee of zou je graag een activiteit willen organiseren (eenmalig of op terugkerende basis) dan hoor ik dat uiteraard graag! Je kunt ideeën mailen naar josjetoby@gmail.com

Tot ziens bij het AFH!

Groet, Josje Toby

Pluim:

Met spoed was er een meisjesfiets nodig voor een meisje van 10 jaar. Via via kreeg ik het telefoonnummer van Theo Bruin.

Een fiets kon geregeld worden.

Geweldig Theo en je vriendelijke assistent! De lange fietstocht naar school is nu geen probleem meer!

Jolan Schalekamp.

Weerbaarheidscursus voor buitenlandse vrouwen:

Dinsdag 6 februari 2018 van 12.45-13.45 uur start er een weerbaarheidscursus voor buitenlandse vrouwen.

De cursus duurt vijf dinsdagen aaneensluitend.

Locatie Alkmaar Freedom House.

Alle vrouwen vanaf 18 jaar zijn welkom Taalniveau onbelangrijk.

Buitenlandse vrouwen kunnen soms moeilijkheden bij het assertief zijn of bij het tonen van initiatief.

Ook het alleen, of in de avond, ergens naar toe gaan is soms een probleem. Daarnaast kunnen zij ook geconfronteerd worden met discriminatie of buitensluiting.

In deze cursus worden veel oefeningen gedaan om te leren omgaan met deze problemen.



ACTIVITEITEN

Vanaf dinsdag 6 februari 2018 van 12.45-13.45 start een weerbaarheid cursus voor vrouwen die niet geboren zijn in Nederland vanaf 18 jaar. De cursus duurt vijf dinsdagen.

Welkom.

Inhoud cursus: oefenen om te leren omgaan met discriminatie of buitensluiting, alleen op pad gaan, assertiviteit.

Taalniveau onbelangrijk.
Locatie Alkmaar Freedom House.

 **ALKMAAR
FREEDOM
HOUSE**

Stichting jurk

Via Edith van den Berg (COA) kwam het volgende bericht binnen. Misschien ook iets voor onze gasten?

Een enthousiaste groep makers staat te popelen om een kleding setje te maken voor kinderen die vrijwel nooit een nieuw setje kleding kan aanschaffen. Kinderen kunnen hun wens opgeven (bijvoorbeeld: ik hou van zwart en van jurken, mogelijk nog met een voorbeeld erbij) en de gelegenheid waarvoor ze graag een nieuw setje willen hebben. Deze wens plaats ik in de groep van Stichting Jurk (we zijn druk bezig om een officiële stichting te worden zodat we een sponsor kunnen regelen voor de verzendkosten en stoffen, maar voor nu betalen de makers dit zelf), een maker kiest een opdracht en stuurt het gemaakte setje rechtstreeks toe.

Bij interesse kan aangegeven worden:

De leeftijd van het kind, de maat, de wens (jurk, kleur etc.) en de gelegenheid, en daarbij het adres waar het setje naar toe mag. En indien mogelijk de naam of een andere wijze waarop we weten dat het setje bij het betreffende kind aankomt.

Via mail of facebook kan contact opgenomen worden met Sandra Bolkenbaas <mailto:sbolkenbaas@lentiz.nl>

Start! -weekkrant

8-14 januari
2018

© Eenvoudig Communiseren

Week 02 | januari 2018

De begrijpelijkste krant van Nederland

U weet het misschien al lang, maar we hebben als AFH een abonnement op 'De begrijpelijkste krant van Nederland'. Goed om te gebruiken tijdens onze middagen. Er is een handleiding voor de vrijwilliger en een vragen- en opdrachtenlijst om samen met de bezoeker(s) te maken.

Geeft veel stof tot gesprek. Elke dinsdag verschijnt een nieuw exemplaar.

Laptops.

Voor gebruik tijdens de middagen zijn twee laptops beschikbaar. Handig om te weten en u samen dingen wilt opzoeken of lessen wilt maken of formulieren wilt invullen. Vraag de coördinator van de dag.

Materiaal om mee te oefenen:

Ferdinand en Evelien van Melle hebben wat meer contact met het Tibetaanse gezin en tijdens een gezamenlijke maaltijd bij hen thuis werd duidelijk dat de meisjes in Tibet niet naar school zijn geweest (de Chinese scholen waren onbereikbaar duur); ze hebben alleen wat onderwijs genoten van goedwillende Tibetanen. Om die reden schafte Evelien een boek aan in een dumpwinkel in Alkmaar met allemaal reken en taalopdrachten voor 7- 9 jarigen. Inmiddels heeft Evelien daar met hen en een Eritrese jongen uit zitten werken en dat bleek een schot in de roos. Evelien heeft de meisjes het boek gegeven zodat ze met elkaar thuis aan de gang kunnen; ze zijn namelijk ongelooflijk leergierig en vonden het duidelijk heel leuk om op die manier met rekenen en taal bezig te zijn.

Evelien heeft voorgesteld om enkele boeken aan te schaffen, voor meer gasten van Alkmaar Freedom House die heel weinig onderwijs hebben genoten en voor wie dit soort boeken leuk en helpend kunnen zijn,

Titel: Mijn superdik Oefenboek. Ik schrijf en reken zonder fouten. Drie exemplaren voor 7- 9 jarigen en twee voor 9- 11 jaar. En verder een blok Huiswerkblaadjes. Spelling en woordenschat, om thuis je leerstof te oefenen. Er zitten in de boeken ook echt kinderlijke en (te) eenvoudige oefeningen maar dat bleek in de praktijk van AFH geen probleem. Het is natuurlijk ook leuk en stimulerend als je gelijk de juiste antwoorden weet. De boeken en het blok kunnen zo gebruikt worden, maar er kunnen ook relevante oefeningen uit gekopieerd worden.

Inmiddels liggen de boeken bij ons materiaal en kunnen ze gebruikt worden.

ACTIVITEITEN

Elke woensdagmiddag geeft Erick
gitaarles aan bezoekers van
Alkmaar Freedom House

Eigen gitaar is niet nodig
Er zijn geen kosten
14.00 uur - 16.00 uur.



Hobbemalaan 2, Alkmaar



ACTIVITEITEN

WANDELEN

Gaat u mee??

Donderdag 18 Januari 2018

Verzamelen om 9 uur bij de roltrap aan de
voorkant van station Alkmaar



Recepten:

BENODIGDHEDEN (VOOR C.A. 10-12 GEZONDE BROWNIES)

- 10 dadels zonder pit
- 2 bananen
- 200 gram courgette (ongeveer 1/2-3/4 van een hele courgette)
- 2 eieren
- 3 theelepels gesmolten kokosolie
- 1 eetlepel honing
- 100 gram speltmeel
- 75 gram cacao poeder (ongeveer 5 volle eetlepels)
- 1 theelepel bakpoeder
- Zout

TO DO'S

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bananen en courgette in blokjes.
2. Maak dadels fijn in een blender of keukenmachine en voeg hier daarna de eieren en stukken courgette en banaan aan toe. Mix dit geheel tot een smeuge massa.
3. Smelt in de tussentijd de kokosolie op het vuur. Voeg de gesmolten kokosolie daarna toe aan het courgette-banaanmengsel, samen met de honing, het speltmeel, de cacao, het bakpoeder en een snufje zout. Mix dit vervolgens – met een blender of lepel – voorzichtig door het mengsel, en zorg ervoor dat het een smeug beslag wordt.
4. Doe het chocolade mengsel in een ovenschaal of cakevorm (eventueel bekleed met bakpapier) en verdeel dit gelijkmatig over de vorm.
5. Bak de brownies voor ongeveer 35-40 minuten in de oven. Controleer of de brownie gaar is door een schone satéprikker er het baksel te steken. Wanneer er nog beslag aan de prikker zit wanneer je 'm eruit haalt, dan moet je de brownie nog wat langer in de oven zetten. De baktijd is altijd afhankelijk van de type oven. Laat dit baksel daarna 5 minuutjes afkoelen en snijd de brownies in stukken. Mmm *fingerlicking good!*

TIP: voeg nootjes aan het beslag toe – amandelen of walnootjes – voor een extra bite!

TIP 2: breng een laagje gesmolten pure chocolade aan op de bovenkant van de gebakken brownie voor een extra choco-smaakbom.

Rijk gevulde kruidige linzensoep met tomaat en kikkererwten

Benodigd voor 4 personen:

2 uien

2 stengels bleekselderij

410 gr Linzen

400 gr kikkererwten

4 el vierge olijfolie met knoflook en chilipeper

2 tl kaneel

400 gr tomatenblokjes

1000 ml water

2 groentebouillontabletten

1 citroen

15 gr koriander

Maak de ui schoon en snipper. Was de stengel bleekselderij en snijd in boogjes. Laat de linzen en kikkererwten uitlekken in een vergiet. Verhit de olie in een soeppan. Bak de ui, bleekselderij en kaneel 2 min. op laag vuur. Schep de linzen, kikkererwten en tomatenblokjes erdoor. Voeg het water en de bouillontablet toe en breng aan de kook. Laat 10 min. op laag vuur koken. Roer af en toe.

Pers de halve citroen uit en snijd de koriander grof. Roer $\frac{3}{4}$ el citroensap door de soep. Pureer de soep grof met de staafmixer en verdeel over de kommen. Garneer met de koriander.

Bereidingstip:

Je kunt de soep 1 dag van tevoren bereiden. Laat goed afkoelen en bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm op laag vuur en serveer.

Film

Voor een toekomstig film bezoek:

De Vomar zegels die u zelf niet gebruikt kunt u bij ons goed kwijt.

Heeft u bioscoop zegels liggen, neem ze mee.



Een valpartij na niet verlenen van voorrang aan een auto heeft deze fietsende vrijwilligster niet weerhouden om aanwezig te zijn. Van doorzettingskracht gesproken!!!

Paaspakkettenactie Alkmaarse Raad van Kerken

Vlak voor Pasen organiseert de Alkmaarse Raad van Kerken, organisator van Alkmaar Freedom House, een pakkettenactie voor Alkmaarders die het niet zo breed hebben en wel een steuntje in de rug verdienen. Hiervoor worden artikelen ingezameld via de kerken en daarbuiten.

Kent u, via uw vrijwilligerswerk bij Alkmaar Freedom House onder onze bezoekers, mensen die geholpen zouden zijn met zo'n levensmiddelen pakket dan kunt u hen aanmelden via het welbekende emailadres. Zie onderaan deze nieuwsbrief. Nodig zijn dan adres, gezinssamenstelling en leeftijden kinderen.

U kunt ook een financiële bijdrage voor de inhoud van deze pakketten storten op onze rekening NL77INGB0002685243 t.n.v. Alkmaarse Raad van Kerken o.v.v. Paaspakkettenactie.

Kinderpardon

Het kinderpardon beoogt een groep asielzoekerskinderen die hier al jarenlang verblijven een verblijfsvergunning te geven, zodat ze niet meer bang hoeven zijn dat ze worden uitgezet naar een land dat ze vaak niet eens kennen. De regeling bestaat formeel al wel, maar wordt door de overheid zo streng gehanteerd dat bijna geen kind eraan voldoet. De petitie pleit voor ruimhartigheid.

Lees meer op: <https://www.kerkinactie.nl/actueel/ook-kerken-steunen-petitie-ze-zijn-al-thuis>

Protestantse kerken tekenen deze week de petitie 'Ze zijn al thuis' voor een ruimer kinderpardon. Onder meer ds. Dekker van de Joriskerk in Amersfoort en ds. René de Reuver, scriba van de Protestantse Kerk in Nederland, zetten afgelopen week hun handtekening. Eerder tekenden veel andere bekende Nederlanders de petitie, waaronder Arie Boomsma, Trijntje Oosterhuis en Jan Terlouw.

Teken mee op: <https://actie.degoedezaak.org/petitions/ze-zijn-al-thuis>. De teller staat inmiddels al boven de 65.000!

De actie wordt via internet gevoerd. U kunt mensen uit uw kerk uitnodigen te tekenen. Neem dan een laptop met internetverbinding mee naar de kerk en teken samen online.

Doe mee, teken en vraag aandacht voor de petitie in uw omgeving. Samen hopen we 75.000 handtekeningen op te halen!

Samen zingen in Alkmaar

Bedoeld speciaal ook voor onze bezoekers, maar u bent ook welkom. We zijn in gesprek met de leiding om te kijken hoe we een en ander beter kunnen combineren. Wellicht door na 16.00 uur nog een half uur met elkaar te zingen. U hoort er meer van.

Schema van de coördinatoren:

Maandag: Ron Biesot en Rolf Jacobi
Dinsdag: Guus Keilman
Woensdag: Ron Biesot
Donderdag: Noortje Jansen/Ria Stiefelhagen
Vrijdag: Wim van Houten

Evenementencoördinator: Josje Toby

e-mailadres AFH: riaderijke@kpnmail.nl

Steun het Vluchtelingenproject Alkmaar Freedom House

Bankrekening: NL77INGB0002685243

t.n.v. Alkmaarse Raad van Kerken

onder vermelding van: Vluchtelingenproject



Giften zijn welkom zowel in natura als in een storting op ons banknummer. Ophalen is ook mogelijk. Voor meer info kunt u bellen met de voorzitter van de Alkmaarse Raad van Kerken via 0618261595.

Alkmaar Freedom House wordt ook gesteund door het Oranje Fonds'
Kijk ook op de website www.oranjefonds.nl/vrienden. Voor meer info.

