

# Zomer in Zuid

de krant voor de thuisblijvers



+ handige kalender!

## ZOMER, ZON EN VRIJE TIJD



Zomer, zon en vrije tijd. Voor velen een periode waar naar uitgekeken wordt. Maar wat als je al veel vrije tijd hebt en er, zoals dit jaar, ook genoeg zon is? Dan is de zomer misschien ook een periode waarin alle vastigheid wegvalt en vrienden en familie allemaal ergens anders zijn. Een paar organisaties uit Zuid hebben daarom in samenwerking een mooi en divers activiteitenprogramma opgesteld voor in de rustige zomerperiode, van picknicks en samen koken tot lezingen en muzieksalons. Ik zie deze activiteiten als een prachtige kans voor nieuwe ontmoetingen en meer betrokkenheid bij elkaar en bij

de wijk. Als nieuw stadsdeelbestuurder in Zuid wil ik zorgen voor meer ontmoeting en betrokkenheid - ik hoop u dan ook tijdens een van de activiteiten te ontmoeten! Een mooie zomer gewenst!

**Flora Breemer**

*stadsdeelbestuurder in Zuid*

## VAN DE REDACTIE

Met 'Zomer in Zuid' hebben op initiatief van het Odensehuis Amsterdam Zuid verschillende organisaties de handen ineen geslagen om thuisblijvers een mooie zomer te bezorgen. Deze krant biedt een overzicht van activiteiten in de maand augustus in de Stadion- en Schinkelbuurt en Hoofddorppleinbuurt én tips voor uitjes in de buurt om 'Samen op Stap' te gaan. De deelnemende organisaties stellen hun activiteiten aanbod open voor deelnemers aan 'Zomer in Zuid' zonder dat er speciale voorwaarden aan worden gesteld.

## Wat betekent de zomer voor jou?

### Zomer in de stad

wat doet mij dat?

Ik wil mensen zien

ik ontmoet hen misschien

op een bankje op het plein

Ik weet niet of daar mensen zijn

maar ik ga lopen en ik zie wel wie

met mij wil praten of mensen die

even ergens anders willen zijn dan thuis

De wereld is groter dan mijn huis

*Margriet de Zwart*

'Vroeger ging ik met een zeilboot, een driemaster, de zee op. We zijn de oceaan overgestoken. Dat is nu voorbij. Mijn knieën zijn versleten. Ik kan niet meer doen, wat ik gewend ben dankzij mijn rotte knieën. De zomer is vervelend. Iedereen is met vakantie. Soms ga ik, voor wat gezelligheid, zitten op het bankje bij de tramhalte. Ik word er niet vrolijk van.'

'De afgelopen twintig jaar kon ik me uitstekend vermaken. Maar nu worden ook mijn kennissen ouder en gaan gebreken vertonen. Niet iedereen word even goed oud helaas.'

*Mevrouw 77 jaar Rivierenbuurt.*

'Als er genoeg te doen is vind ik de zomer erg prettig. Ik begrijp dat vrijwilligers ook vrije dagen moeten hebben, maar het is wel jammer dat activiteiten in de zomer stil liggen. Vroeger gingen mijn man en ik altijd samen op fietsvakantie. Met de tent achterop trokken we erop uit. Hij is zeventien jaar geleden overleden. Sindsdien ga ik niet meer op vakantie. Gelukkig worden er wel uitstapjes georganiseerd in het buurthuis. Die duren een paar uurtjes en dat is precies lang genoeg voor mij. Voor mij is het tegenwoordig al gauw te vermoeiend.'

*Mevrouw 93 jaar Rivierenbuurt*

## OPROEP

### We zijn op zoek naar nog meer Zomerverhalen

Wat kun je ons vertellen n.a.v. "Wat betekent de zomer voor jou". Stuur ons je reacties op. We lezen ze graag en wie weet komt je verhaaltje dan in de volgende krant met het verslag van augustus 2018 in Amsterdam Zuid.

'Zomer is een speciale tijd van het jaar, het betekent gein voor mij. Je viert feest. Dat heb je in de rest van het jaar bijna helemaal niet zo.'

*Meneer 87 jaar Apollobuurt*

'Zomers van vroeger waren eindelijk en vooral buiten. Met zeven kinderen en een klein inkomen gingen mijn ouders niet op vakantie. Wij gingen dagjes uit. Op de fiets trokken we erop uit met tassen vol ranja, zuurtjes, doppinda's en broodjes. Lekker picknicken. Zo veel en zo lang mogelijk buiten zijn dat is wat ik voorgoed aan over heb gehouden aan de zomers van vroeger.'

*Mevrouw 62 jaar Marathonbuurt*





## ODENSEHUIS

Een plek voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers, hun familie en vrienden. Je kan er binnenlopen voor informatie, een praatje, een kop koffie of thee, de lunch, om deel te nemen aan een activiteit of mee te helpen in de organisatie. Het Odensehuis is alle werkdagen open en regelmatig op zondag voor het Open Podium. Met elkaar maken we het Odensehuis en werken we aan een dementievriendelijke buurt. U bepaalt zelf wat u doet en wanneer u komt. Niets moet, veel kan. Om deel te nemen in het Odensehuis is een diagnose of indicatie niet nodig. Iedereen kan binnenlopen en meedoen. Het Odensehuis biedt ook ondersteuning via de WMO. Wekelijks kan je meedoen met activiteiten als lotgenotengesprekken, zingen, muziek maken, lezingen over geschiedenis en over natuur, bewegen op muziek, naar de sportschool, wandelen, creatief zelf aan de slag of naar museum, met literatuur aan de slag en nog meer.

## SAMEN KOKEN, SAMEN ETEN OP MAANDAG

Waar: Hygiëstraat 4, in de steeg tussen Olympiaplein 58 en 60  
Wanneer: 6, 13, 20 en 27 augustus. Koken vanaf 16.00 uur, eten vanaf 17.30 uur  
Kosten: € 7  
Aanmelden: maandag tot 14.00 uur  
Telefoonnummer: 020-3374244 of 06-27536797

## BRAINTRAINERPLUS

In de maand augustus kan je in het Odensehuis de BrainTrainerPlus uitproberen. De BrainTrainerPlus stimuleert het denkvermogen en het geheugen van ouderen en mensen met beginnende dementie. En dat geeft meer dan plezier. Het is een systeem dat ouderen met beginnende dementie of Alzheimer helpt het denkvermogen en het geheugen te stimuleren. Maar dat is niet alles wat het doet. Ouderen die ermee werken voelen zich prettig. Ze hebben het gevoel aansluiting te houden bij het hier-en-nu. Op de BrainTrainerPlus kunnen niet alleen individueel spelletjes en quizen gespeeld worden, maar ook samen met u en andere familieleden een familieboek of een quiz gemaakt worden. Op die manier wordt het contact makkelijker en intensiever.  
Waar: Hygiëstraat 4, steeg tussen Olympiaplein 58 en 60  
Wanneer: alle werkdagen in augustus  
Aanmelden: niet nodig (gratis)  
Telefoonnummer: 020-3374244 of 06-27536797

## BEZOEK KUNSTENAARSATELIERS

Kunst is inspiratie voor mooie en interessante gedachten, kunst daagt je uit om anders te denken. In de Gedachtenkamer doen we dat elke maandagmiddag en in augustus gaan we kijken en beleven hoe individuele kunstenaars dat doen.  
Waar: vertrek vanaf Hygiëstraat 4, steeg tussen Olympiaplein 58 en 60  
Wanneer: maandag 6, 13, 20 en 27 augustus 13.00 uur  
Kosten: (openbaar) vervoer  
Aanmelden: tot de vrijdag er aan voorafgaand  
Telefoonnummer: 020-3374244 of 06-27536797

## MUZIEKSALON

Het is een 'ouderen-muziekclub', om ouderen in de buurt met muziek in beweging te zetten en ouderen die het nodig hebben een zetje te geven. Zodat iedereen erbij betrokken raakt. De Muzieksalon strijkt neer in de buurt van locaties waar regelmatig een Danspaleis plaatsvindt. Het biedt een veilige ontmoetingsplek en verkleint de stap van de huiskamer naar de dansvloer. Rond de dag dat de Muzieksalon in het Odensehuis neerstrijkt kan je op de Parade ook nog twee keer dansen in het Danspaleis.  
Waar: Hygiëstraat 4, steeg tussen Olympiaplein 58 en 60  
Wanneer: woensdag 22 augustus  
Kosten: vrijwillige bijdrage  
Aanmelden: niet nodig  
Telefoonnummer: 020-3374244 of 06-27536797

## TEKENEN EN SCHILDEREN NAAR DE NATUUR IN DE ARTSENJHOF

Kunstenares Willemien Bellaart geeft een serie van vier workshops  
Waar: vertrek vanaf Hygiëstraat 4, in steeg tussen Olympiaplein 58 en 60  
Wanneer: donderdag 9, 16, 23 en 30 augustus  
Kosten: vrijwillige bijdrage  
Aanmelden: tot maandag 6 augustus  
Telefoonnummer: 020-3374244 of 06-27536797

## VRIJDAGLEZING MET EEN EXCURSIE

Waar: Odensehuis, Hygiëstraat 4, in de steeg tussen Olympiaplein 58 en 60, eveneens start van de excursie  
Wanneer:  
3 augustus 10.30 – 15.00 uur ; Huis te Vraag  
10 augustus 10.30 – 15.00 uur, beelden van Hildo Krop  
17 augustus 10.30 – 15.00 uur, architectuur en tuinen van Rijksmuseum  
24 augustus 10.30 – 15.00 uur, kleuren van de zomer in VUHortus  
Kosten: eventueel openbaar vervoer  
Aanmelden: niet nodig  
Telefoonnummer: 020-3374244 of 06-27536797

## SAMEN OP STAP

Vraag en aanbod om samen een dagje uit te gaan  
Samen uitgaan maakt het uitje nog leuker. In het Odensehuis hangt een prikbord: mensen hebben daar opgehangen waar ze graag naar toe willen. Anderen bieden aan samen op stap te gaan, doet er niet toe waar. Anderen bieden hun auto of boot aan op met zijn viertjes op stap te gaan. Genoeg mooie plekjes en evenementen in de buurt, zoals Beatrixpark, Vondelparkfestival, de Parade, het Amsterdamse bos.  
Een paar voorbeelden: een klein groep van drie mensen gaat op stap naar Singermuseum in Laren. Er gaat een groep van zeven personen een wandeling met picknick maken rond de Slotterplas. Drie mensen gaan wandelen in het Thijssesepark in Amstelveen en er gaan twee groepen van 8 op bezoek op tuinenpark waar ze ook lekker gaan lunchen. Dus kom naar het Odensehuis om te kijken of er wat op het prikbord hangt waar jij met mee kan gaan of wie je mee kan nemen...  
Waar: de steeg tussen Olympia 58 en 60, Hygiëstraat 4  
Wanneer: iedere werkdag tussen  
Kosten: afhankelijk van het uitje  
Aanmelden: op het prikbord in het Odensehuis of via [coördinator@odensehuis.nl](mailto:coördinator@odensehuis.nl)  
Telefoonnummer voor informatie 020 - 3374244

## VOOR ELKAAR IN ZUID

Een helpende hand nodig? Samen iets leuks doen? Of een buurtgenoot helpen? Dan bent u bij Voor Elkaar in Zuid aan het juiste adres. Wij brengen mensen van alle leeftijden uit Amsterdam Zuid bij elkaar voor ondersteuning en ontmoeting.  
Wij richten ons op eenvoudige burenhulp en sociale contacten in de buurt. Denk aan een klusje in huis of in de tuin, boodschappen doen, begeleiding naar de dokter, zorg voor een huisdier, hulp bij de computer, eenvoudige thuisadministratie of een taal leren.  
Met sociale contacten bedoelen wij het ontmoeten van mensen in de buurt. Dat kan gaan om samen wandelen, thuis een kopje koffie drinken, naar musea gaan of gezamenlijk een hobby of sport beoe-

fenen, in tweetallen of in een groepje. U bepaalt zelf of u af en toe of op vaste basis wilt afspreken.  
Neem gerust contact met ons op. Wij bespreken graag uw wensen en de mogelijkheden. Ons telefoonnummer is 020 - 679 44 41 of bekijk onze website op [www.voorelkaarinzuid.nl](http://www.voorelkaarinzuid.nl)  
Op di 7, don 16 en woe 22 augustus kunt u ons treffen met ons 'Bakkie in de buurt'. Met onze bakfiets zijn wij in de buurt aanwezig. Wij hebben koffie, thee en lekkers bij ons. U bent van harte welkom om aan te sluiten! In de agenda leest u de data, tijdstippen en lokatie van ons Bakkie in de buurt.  
Waar: Lokatie kruising nabij Albert Heijn, Amstelveenseweg 186  
Wanneer: Dinsdag 7 augustus 11:00 - 13:00 uur  
Aanmelden: niet nodig (gratis)  
Telefoonnummer: 020- 679 44 41  
Waar: Lokatie Hoek Johannes Verhulststraat - Emmastraat (t/o Albert Heijn)  
Wanneer: Donderdag 16 augustus 11:00 - 13:00 uur  
Aanmelden: niet nodig (gratis)  
Telefoonnummer: 020- 679 44 41  
Waar: Lokatie Hoek Stadionweg - Achillestraat (t/o Albert Heijn)  
Wanneer: Woensdag 22 augustus 14:00 - 16:00 uur  
Aanmelden: niet nodig (gratis)  
Telefoonnummer: 020- 679 44 41



Voor Elkaar in Zuid

## DIACONIE WILLEM DE ZWIJGERKERK

Wil je je graag inzetten voor je buurt? Of zou je graag meer contact hebben met mensen uit de buurt? Wil je graag Nederlands leren? Lukt het je niet om uit te komen met je geld? Maak je je zorgen over je buurvrouw? Dan kun je terecht bij de diaconie van de kerk. Diaconaat komt uit het Grieks en betekent letterlijk 'dienen'. We willen er als kerk zijn voor anderen; dichtbij en ver weg. Daarom kunnen mensen bij ons terecht voor individuele hulpverlening en proberen we mensen uit de buurt met elkaar te verbinden. We werken samen met bewoners en andere organisaties uit de Stadionbuurt die zich inzetten voor een ander.  
In de zomer (en natuurlijk ook in de herfst, lente en winter) kunt u terecht in de kerk voor onderstaande activiteiten.

## KOFFIE-INLOOP

Gezellig een kopje koffie of thee drinken met mensen uit de buurt. Er is altijd iets lekkers bij.  
Waar: Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14  
Wanneer: woensdag van 10.00 tot 12.00 uur  
Aanmelden: niet nodig (gratis)  
Telefoonnummer: 020 662 27 00

## EETTAFEL

Alleen eten is ook maar ongezellig. Hier vindt u tussen de 20 en 25 buurtgenoten om samen van een warme maaltijd te genieten.  
Waar: het Odensehuis, Hygiëstraat 4 (in de steeg tussen Olympiaplein 58 en 60)  
Wanneer: donderdag 9 augustus, 17.30 uur  
Kosten: € 6 (als dat voor u een probleem vormt, zoeken we graag naar een oplossing)  
Aanmelden: 020 662 27 00

## OLYMPISCH KWARTIER

### DAGBESTEDING

Voor buurtbewoners van 55 jaar en ouder bieden wij elke vrijdag en woensdag een gevarieerd programma aan. Wilt u uw geheugen oefenen? Of vindt u het leuk om samen te koken? Op de vrijdag ben u van harte welkom mee te doen. Willeke de Vries-Brinkman, assistent participatiecoach, is aanwezig om eventuele ondersteuning te bieden.  
Waar: Cordaan Olympisch Kwartier Amstelveenseweg/hoek Afroditekade  
Wanneer: elke vrijdag en woensdag van 10.00 – 16.00 uur.  
Kosten: gratis, inclusief lunch  
Aanmelden: Willeke de Vries-Brinkman, email: [wdevries@cordaan.nl](mailto:wdevries@cordaan.nl)  
Telefoonnummer: 06 – 1153 2461

### SAMEN LEZEN IN DE OBA

We zijn met een groepje buurtbewoners die het leuk vinden om samen een boek uit te lezen. We hebben gekozen voor het boek "Alle verhalen" van Arthur Japin. Dit zijn afzonderlijke verhalen waardoor je makkelijk per keer kunt aansluiten. Er is een groep van voorlezers die bij toerbeurt voorleest. Ieder die van lezen houdt en dat graag deelt met elkaar, kan eraan deelnemen.  
Waar: Openbare Bibliotheek, locatie Laan der Hesperiden 18  
Wanneer: Start op dinsdag 7, 14, 21, 28 augustus van 10.00 – 11.30 uur  
Kosten: € 0,50 voor koffie/thee  
Aanmelden: Riet van Wees,  
Telefoonnummer: 020 – 673 96 61

### SAMEN NAAR HET SCHEEPVAARTMUSEUM

Nodig: Museumjaarkaart, stadspas en ov-chipkaart voor het openbaar vervoer. Let op! Het is mogelijk om in het Olympisch Kwartier te lunchen. Graag hiervoor opgeven! We verzamelen om 13.00 uur in het Olympisch Kwartier en gaan direct door naar het museum.  
Waar: Cordaan Olympisch Kwartier Amstelveenseweg/hoek Afroditekade  
Wanneer: vrijdag 3 augustus om 13:00 uur  
Kosten: gratis met stadspas en museumjaarkaart  
Aanmelden: Riet van Wees,  
Telefoonnummer: 020 – 673 96 61

## HUIS VAN DE WIJK OLYMPUS

### PORTRETTEKENEN

Ieder gezicht is uniek. Het model staat centraal, met muziek en een eigen verhaal. Zo ontstaat er een wisselwerking waarin we kunnen werken vanuit ons gevoel, kleur en compositie. Zelf meenemen: papier, teken- en aquarelpotloden of houtskool.  
Kosten: € 4 per keer  
Waar: Huis van de Wijk Olympus, Hygiëplein 10  
Wanneer: Maandag 6, 13, 20 en 27 augustus 14:00 - 17:00 uur  
Kosten: € 4  
Aanmelden: Len Castelein T 06-29118172  
Telefoonnummer: 06-29118172

### EEN LEKKER BAKKIE MET PERSOONLIJKE AANDACHT - EDPLAATS

De EDplaats is een ontmoetingsplek vóór en dóór mensen met psychische of sociale problemen. Je kan binnenlopen voor een luisterend oor of om onder de mensen te zijn. Dit alles in een sfeer, waar iedereen zichzelf kan zijn. Jij bepaalt wat jij er komt doen. Iedereen in de EDplaats kan uit eigen ervaring meepraten over de problemen in het leven. Je ontmoet er ervaringsdeskundigen met mooie verhalen hoe zij hun problemen overwonnen. Samen vinden we een weg bij de problemen vandaan.  
Waar: Huis van de Wijk Olympus, Hygiëplein 10  
Wanneer: Woensdag 8, 15, 22 en 29 augustus van 10 tot 14 uur  
Aanmelden: niet nodig (gratis)  
Telefoonnummer: Tiziana 06-42528197



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
		<b>1 augustus</b> Vaste woensdagprogramma: 9.30 - 16.30 uur Odensehuis vrije inloop met lunch waaronder kennismaking met de BrainTrainerPlus 9.45 - 12.30 uur Rosarium Werkochtend 10.00 - 12.00 uur Diaconie Willem de Zwijgerkerk Koffieochtend 10.00 - 14.00 uur Olympus (Huis van de Wijk) Koffiedrinken met ED 10.00 - 17.00 uur Hoofdkwartier vrije inloop 10.00 - 16.00 uur Olympisch Kwartier Diverse activiteiten 10.30 - 12.30 uur Vita Valerius Koffieochtend 10.30 - 12.30 uur Odensehuis Samen muziek maken 10.30 - 11.30 uur Golden Sports Samen Bewegen 13.00 - 16.00 uur Welkom Middaginloop 13.30 - 15.00 uur Odensehuis Samen wandelen
<b>6 augustus</b> Vaste maandagprogramma: 9.30 - 16.30 uur Odensehuis vrije inloop met lunch waaronder kennismaking met BrainTrainerPlus 10.00 - 14.00 uur Olympus (Huis van de Wijk) Koffiedrinken met ED 10.00 - 17.00 uur Hoofdkwartier vrije inloop 10.30 - 11.30 uur Odensehuis i.s.m. Diaconie W.de Zwijgerkerk GezondNatuurWandelen 10.30 - 11.30 uur Golden Sport Samen Bewegen 13.30 - 15.30 uur Odensehuis De Gedachtenkamer 14.00 - 17.00 uur Olympus Huis van de wijk Portrettekenen 16.00 - 19.30 uur Odensehuis Samen koken en eten SPECIAAL 13.00 - 15.30 uur Odensehuis Atelierbezoek Ida van der Lee	<b>7 augustus</b> Vaste dinsdagprogramma 9.30 - 16.30 uur Odensehuis vrije inloop met lunch waaronder kennismaking met BrainTrainerPlus 10.00 - 17.00 uur Hoofdkwartier vrije inloop 10.00 - 11.30 uur OBA Samen lezen 10.30 - 12.30 uur Odensehuis Creatieve activiteit 13.00 - 16.00 uur Welkom Middaginloop 13.30 - 15.00 uur Odensehuis Muzikale beweegactiviteit 17.30 - 19.30 uur Baarshaven Buurtmaaltijd 12.00 - 13.00 uur Buurtbuik Soep koken en eten SPECIAAL 11.00 - 13.00 uur buurt van AH Amstelveenseweg 182 Bakkie in Zuid	<b>8 augustus</b> Vaste woensdagprogramma (zie 1 augustus) SPECIAAL 13.30 - 15.00 uur Odensehuis i.s.m. Olympisch Kwartier: Wandelen in de buurt met verhalen die herinneren aan de 2e wereldoorlog met Riet van Wees
<b>13 augustus</b> Vaste maandagprogramma (zie 6 augustus)	<b>14 augustus</b> Vaste dinsdagprogramma (zie 7 augustus) SPECIAAL 14.00 - 17.00 uur Baarshaven Bingo	<b>15 augustus</b> Vaste woensdagprogramma (zie 1 augustus) SPECIAAL 14.00-15.00 uur Olympisch Kwartier i.s.m. met Odensehuis: Wandelen in de buurt met verhalen die herinneren aan de 2e wereldoorlog
<b>20 augustus</b> Vaste maandagprogramma (zie 6 augustus) SPECIAAL 13.00 - 15.30 uur Odensehuis Atelierbezoek Bianca Knijn	<b>21 augustus</b> Vaste dinsdagprogramma (zie 7 augustus)	<b>22 augustus</b> Vaste woensdagprogramma (zie 1 augustus) SPECIAAL 10.30 - 12.30 uur Odensehuis De Muzieksalon 11.00 - 13.00 uur Stadionweg hoek Achillesstraat t.o AH Bakkie in Zuid 14.00 - 15.00 uur Olympisch Kwartier i.s.m Odensehuis (start 13.30 uur) Wandelen in de buurt met verhalen uit 2e wereldoorlog met Riet van Wees
<b>27 augustus</b> Vaste maandagprogramma (zie 6 augustus)	<b>28 augustus</b> Vaste dinsdagprogramma (zie 7 augustus)	<b>29 augustus</b> Vaste woensdagprogramma (zie 1 augustus)

DONDERDAG	VRIJDAG	WEEKEND
<b>2 augustus</b> Alle donderdagen 9.30 - 16.30 uur Odensehuis vrije inloop met lunch waaronder kennismaking met de BrainTrainerPlus 10.00 - 17.00 uur Hoofdkwartier vrije inloop 10.30 - 12.30 uur Odensehuis creatieve ochtend 12.00 - 13.00 uur Buurtbuik Soep eten 13.00 - 16.00 uur Welkom Middaginloop 13.00 - uur Baarshaven Bakkie doen 13.30 - 15.00 uur Odensehuis Zingen met het Odensekoor	<b>3 augustus</b> Vaste vrijdagprogramma: 9.30 - 16.30 uur Odensehuis vrije inloop met lunch waaronder kennismaking met de BrainTrainerPlus 10.00 - 17.00 uur Hoofdkwartier vrije inloop 10.00 - 16.00 uur Olympisch Kwartier Diverse activiteiten 10.30 - 12.00 uur Odensehuis Lezing geschiedenis of natuur 11.00 - 12.30 uur Odensehuis kunst in atelier Gabriéla 13.00 - 16.00 uur Welkom Middaginloop 13.30 - 15.00 uur Odensehuis excursie n.a.v. de lezing 17.00 - 19.00 uur Buurtrestaurant de Regenboog Samen eten SPECIAAL 10.30 - 15.00 uur Odensehuis Onderwerp lezing en excursie: Huis te Vraag 13.00 - 17.00uur Olympisch Kwartier Uitje Scheepvaartmuseum	<b>4 augustus</b> Vaste zaterdagprogramma: 9.45 - 12.30 uur Rosarium Werkochtend 10.00 - 17.00 uur Hoofdkwartier vrije inloop 12.30 - 14.00 uur Buurtbuik 3-gangen menu
<b>9 augustus</b> Vaste donderdagprogramma (zie 2 augustus) SPECIAAL 11.00 - 14.30 uur Artsenijhof Beatrixpark tekenen en schilderen naar de natuur (vertrek 10.30 uur v.a. Odensehuis) 16.00 - 19.00 uur Odensehuis Mensen van de Diaconie van de Willem de Zwijgerkerk komen samen koken en eten	<b>10 augustus</b> Vaste vrijdagprogramma (zie 3 augustus) SPECIAAL 10.30 - 15.00 uur Odensehuis Onderwerp lezing en excursie: Beelden van Hildo Krop	<b>11 augustus</b> Vaste zaterdagprogramma (zie 4 augustus)
<b>16 augustus</b> Vaste donderdagprogramma (zie 2 augustus) SPECIAAL 11.00 - 13.00 uur hoek Joh.Verhulststraat/ Emmastraat t.o. AH Bakkie in Zuid 11.00 - 14.30 uur Artsenijhof Beatrixpark tekenen en schilderen naar de natuur (zie 9 augustus)	<b>17 augustus</b> Vaste vrijdagprogramma (zie 3 augustus) SPECIAAL: 10.30 - 15.00 uur Odensehuis Onderwerp lezing en excursie: Rijksmuseum en de beelden 11.30 - 14.00 uur Olympisch kwartier Wandelen en picknick naar de Schinkeleilandjes	<b>12 augustus</b> 9.25 - 10.30 uur Koeienweide Stiltewandeling
<b>23 augustus</b> Vaste donderdagprogramma (zie 2 augustus) SPECIAAL 11.00 - 14.30 uur Artsenijhof Beatrixpark tekenen en schilderen naar de natuur (vertrek 10.30 uur v.a. Odensehuis)	<b>24 augustus</b> Vaste vrijdagprogramma (zie 3 augustus) SPECIAAL 10.30 - 15.00 uur Odensehuis Onderwerp lezing en excursie: De kleuren van de zomer in de VU Hortus 9.00 - 17.00 uur Diaconie Uitje naar Orchideeënhoef 21.00 - 22.30 uur Vondelpark vleermuisexcursie	<b>18 augustus</b> Vaste zaterdagprogramma (zie 4 augustus)
<b>30 augustus</b> Vaste donderdagprogramma (zie 2 augustus) SPECIAAL 11.00 - 14.30 uur Artsenijhof Beatrixpark tekenen en schilderen naar de natuur (zie ook 9 augustus)	<b>31 augustus</b> SPECIAAL 11.00 - 15.00 uur Odensehuis Feestelijk Afscheid van 'Zomer in Zuid' met muziek, dans, eten, drinken en gezelschap	<b>19 augustus</b> <b>25 augustus</b> Vaste zaterdagprogramma (zie 4 augustus)
		<b>26 augustus</b> 9.25 - 10.30 uur Koeienweide Stiltewandeling



## REGENBOOG BUURTRESTAURANT

Alle buurtbewoners zijn van harte welkom om mee te komen eten! Vrijwilligers van de Regenboog Groep maken een smaakvolle en gezonde maaltijd onder begeleiding van een (semi)professionele kok. We koken wat het seizoen te bieden heeft en zorgen ervoor dat je met een goed gevulde maag naar huis gaat. Geen liflafjes, maar een toegankelijke en met liefde bereide dis.

Waar: Huis van de Wijk Olympus, Hygiëaplein 10

Wanneer: Vrijdag 3, 10, 17, 24 en 31 augustus. Inloop vanaf 17:00 uur. De maaltijd wordt om 17.30 uur geserveerd.

Kosten: € 5

Aanmelden: Reserveren tot donderdag 13.00 - 16.00 uur

Telefoonnummer: 020-5317639

m: ikdoemee@deregenboog.org

## BUURTBUIK

Vrijwilligers maken op dinsdag en donderdag een heerlijke soep. Op zaterdag is er een 3-gangen maaltijd. Als je op zaterdag een plastic tas meeneemt, ontvang je deze na maaltijd retour met lekker eten. Buurtbuik maakt gezond en lekker eten van vers voedsel dat anders weggegooid zou worden

Waar: Huis van de Wijk Olympus, Hygiëaplein 10

Wanneer: zaterdag 3-gangen menu en dinsdag en donderdag soep

Aanmelden: Voorzitter BuurtBuik Zuid m: +marjo.zuid@buurtbuik.nl

Telefoonnummer: +31 (0)6 23 178 891

## BUURTKAMER HOOFDKWARTIER

### INLOOP

Het Hoofdkwartier is een warme huiskamer voor de buurt. Hier kun je iedere ochtend binnenlopen voor een lekker bakje koffie, een gezellig praatje of een luisterend oor.

Waar: Hoofddorppweg 25

Wanneer: 10:00 – 16:30 uur

De toegang is gratis



Ignacio Gambirasio, 'Zomer in de stad'

## STICHTING WELKOM

### INLOOP

Buurtkamer Welkom is een plek waar iedereen terecht kan voor een kop thee, een praatje of een activiteit. Wij willen samen een gezellige buurt creëren.

Waar: Stadionplein 65

Wanneer: maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag 13:00 - 16:00 uur.

De toegang is gratis

## OPROEP

### Zin in vakantie?

Geef je vakantie nog meer zin door een dagje op stap te gaan met thuisblijvers!

Parade, Vondelparkfestival, musea, wandelen in een park, boottochtjes of gewoon samen een lekker ijsje eten.

Neem contact op met Karine: 06-27536797 of mail [karineklappe@odensehuis.nl](mailto:karineklappe@odensehuis.nl)

## BUURTKAMER DE BAARSHAVEN

### BUURTMAALTIJD

Op dinsdagavond kookt Desiree altijd een heerlijke maaltijd.

Waar: Baarsstraat 31 1075 RV Amsterdam

Wanneer: Dinsdag 7, 14, 21 en 28 augustus

Kosten: € 5

Aanmelden: Desiree Krijger

Telefoonnummer: 06-42 52 67 88

### EEN LEKKER BAKKIE - EDPLAATS

De EDplaats is een ontmoetingsplek vóór en dóór mensen met psychische of sociale problemen. Je kan binnenlopen voor een luisterend oor of om onder de mensen te zijn. Dit alles in een sfeer, waar iedereen zichzelf kan zijn.

Waar: Baarsstraat 31 1075 RV Amsterdam

Wanneer: Donderdag 9, 10, 23 en 23 augustus vanaf 13:00 uur

Aanmelden: nvt

Telefoonnummer

### BINGO

U kunt er leuke prijzen winnen.

Waar: Baarsstraat 31 1075 RV Amsterdam

Wanneer: dinsdag 14 augustus 14:00 - 17:00 uur

Kosten: € 5 voor 3 kaarten met elk 3 ronde.

Aanmelden: bij Dinie Sinteur

Telefoonnummer: 06- 34 19 18 92

## NATUUR & MILIEUTEAM ZUID

### WERKOCHTEND ROSARIUM | VONDELPARK

Schoffelen, (on)kruiden verwijderen en overige verzorging rozenstruiken zoals rozen planten, snoeien en bemesten afhankelijk van het jaargetijde. Dit vrijwilligerswerk is gebaseerd op je eigen mogelijkheden om te komen meewerken;

Waar: Rosarium | Vondelpark

Wanneer: woensdag en zaterdag 9.45 – 12.30 uur

De toegang is gratis

Aanmelden: niet nodig en je bepaalt zelf hoeveel tijd je werkt

### STILTEWANDELING OP DE KOEIENWEIDE | VONDELPARK

De Koeienweide is een heerlijke plek om even helemaal tot jezelf te komen, de rust in jezelf te vinden en stil te staan bij de natuur. Het is een cadeau aan jezelf op een besloten plek in het Vondelpark. We beginnen met een korte introductie-oefening en sluiten af met een korte deelronde. Je krijgt de mogelijkheid om op blote voeten over het gras te lopen, maar schoenen of slippers aanhouden mag ook.

Waar: Koeienweide - Vondelpark

Wanneer: zondag 12 en zondag 26 augustus, 09.25 - 10.30 uur

Kosten: basis van waardering (€ 2 tot € 5 per persoon per wandeling)

## NACHT VAN DE VLEERMUIS | VONDELPARK

Tijdens de Nacht van de Vleermuis een spannende vleermuisexcursie in het Vondelpark. Vleermuisdeskundige en stadsecoloog Anneke Blokker vertelt vol enthousiasme over deze nachtelijke zoogdieren. Met batdetectoren kan je de vleermuizen horen en wie weet gaan we ze ook nog zien! Een avontuur voor jong en oud.

Waar: Vondelpark.

Wanneer: vrijdag 24 augustus 2018, 21.00 - 22.30 uur

Kosten: € 5

Aanmelden: <https://nmtzuid.nl/agenda-item/nacht-vleermuis-vondelpark/>

## VITA VALERIUS

### KOFFIE EN LUNCH

Bij VITA Valerius, het trefpunt in Oud Zuid, staat aandacht en ontmoeting centraal. Onder het genot van koffie of thee met een lekker-rij is er volop gelegenheid om met buurtgenoten kennis te maken en/of te praten met vrijwilligers. Daarnaast worden er op het gebied van gezondheid praktische thema's gepresenteerd door professionals uit de sector Zorg en Welzijn. Om 11.00 uur start het informatief moment. Uiteraard is dit alles gratis en voor alle leeftijden! Wilt u daarna gezellig blijven lunchen? Dat kan!.

Waar: Valeriusstraat 180

Wanneer: woensdag 1, 8, 15, 22 en 29 augustus 10:30 - 12:30 uur - aansluitend lunch

Kosten: bijdrage voor de lunch € 2,50

Telefoonnummer: 020 - 6790797 of [info@vitavalerius.nl](mailto:info@vitavalerius.nl)



Samen op Stap met het Odensehuis

## GOLDEN SPORTS

### SAMEN BEWEGEN

Iedereen van 55 jaar en ouder kan op eigen niveau meedoen met onze trainingen. We starten met een gezamenlijke warming-up: we maken de spieren los en werken aan conditie. Daarna doen we drie verschillende activiteiten, 15 minuten balans en coördinatie, 15 minuten spierkracht en lenigheid en 15 minuten sport en spel. We sluiten af met een cooling down. Er is veel variatie in de aangeboden activiteiten. We gebruiken aangepaste spelmateriaal (plastic hockeysticks, zachte ballen, kleine rackets). Makkelijk zittende kleding met sportschoenen en iets warmes voor na afloop is aanbevolen.

Bij stromende regen trainen we op woensdag binnen bij het Sport Medisch Centrum op het Olympiaplein 74.

Waar: Sportpark Olympiaplein achter het Sport Medisch Centrum

Wanneer: maandag en woensdag 10.30 - 11.30

Kosten: Eerste keer € 1 daarna € 4,50 per keer of 11 strippen voor € 45, minima 65+ € 1

Aanmelden: [info@goldensports.nl](mailto:info@goldensports.nl) of kom langs

Telefoonnummer: 06-14283480

## ER OP UIT IN DE BUURT

## ZOMERKALENDER AMSTERDAMSE BOS 2018

In een kalender staan alle activiteiten en evenementen voor de zomer in het Amsterdamse Bos aangegeven.

Opvallend is dat er voor iedereen aantrekkelijke activiteiten te doen zijn in het bos.

In het bosmuseum is een tentoonstelling te zien "Zie ze vliegen" Geopend van 10 tot 17.00u van dinsdag tot en met zondag.

In de aangrenzende boswinkel zijn wel 6 verschillende wandelroutes te koop.

Ieder jaar brengt het bostheater een nieuwe theaterproductie uit. Deze is te zien in het openluchttheater. Dit jaar wordt de Meeuw gespeeld van Tjebbov. Deze voorstellingen vinden plaats t/m za. 8 september; zie [www.bostheater.nl](http://www.bostheater.nl)

Op zondag kan je vanaf het Haarlemmermeerstation gemakkelijk naar het Amsterdamse Bos gaan met een museumtram. [www.museumtramlijn.org](http://www.museumtramlijn.org)

Bij iedere Amsterdammer is het bekend dat het een leuk uitstapje is om de geitenboerderij te bezoeken. In de winkel kan je de verse geitenkaas kopen

## VONDELPARK ZOMERPROGRAMMA

Welkom in het Vondelpark Openluchttheater! Voor iedereen is er wel iets te zien en te horen. Iedereen is van harte welkom! Er zijn ook in augustus prachtige optredens. Je kan er genieten zonder drempel. Een kaartje kopen is niet nodig.

Op vrijdagavond is er altijd een dansprogramma! Het begint om 20.30 uur. Deze dansvoorstellingen vinden ook plaats in augustus; op vrijdag 3 augustus presenteren jonge talentvolle dansers zich in een avondvullend programma; ook op vrijdag 10 – 17- 31 augustus steeds om 20.30 presenteren acht verschillende dansgezelschappen zich; kijk op [openluchttheater.nl](http://openluchttheater.nl) voor meer gedetailleerde informatie.

Op zaterdag is er een jeugdprogramma! In de namiddag kan je luisteren naar bands en dj's.

Op zaterdagavond is er altijd een cabaretprogramma:

op 3 augustus om 21.00u Eva Crutzen.

Op 10 augustus om 20.30u Kamagurka.

Op 31 augustus om 21u Lebbis.

Op de zondagen is er altijd muziek te beluisteren. Het begint meestal rond 12 uur met klassieke muziek en wat meer naar het eind van de middag kunt u luisteren naar popmuziek.

Op zondag 12 augustus bijv. treden om 12 uur de finalisten van het grachtenfestival op en het conservatorium-concours.

Om 17.00u kunt u dan luisteren naar een optreden van Romy Montero.

## DE PARADE

De Parade strijkt neer in het Martin Luther Kingpark van 17 augustus tot en met 2 september.

Een plek aan de Amstel bij het Amstelstation waar je in de zomer op avontuur kunt gaan. Bewoners van onze stad ontmoeten elkaar daar om bijzondere dingen te zien, wat te praten bij een drankje of een hapje. De parade is een plek voor iedereen! De voorstellingen duren meestal niet langer dan 30 minuten. Er is een keur aan eet- en drinkmogelijkheden; soolfood, poffertjes, snacks, crêpes, taco's.

De parade opent om 14.00 uur. Op dinsdag 21 en 28 augustus kan je van 15.00 tot 17.00 uur heerlijk dansen in het Danspaleis. Iedere avond is er live muziek te horen.

## VU HORTUS

Na een grondige verbouwing is de voormalige Hortus Botanicus VU klaar voor de toekomst. Achter het toegangshek van kunstenaar Ruud Jan Kokke is een nieuwe tuin ontstaan. De onderzoekskassen van de VU zijn afgebroken, daar is een extra stuk tuin voor terug gekomen. Dit deel, met nieuwe fonteinen, wordt nu al Klein Versailles genoemd. Het sluit aan op de tuin van het ziekenhuis waardoor patiënten de tuin ook beter kunnen bezoeken. De tuin ademt rust uit, maar bruist ook van de activiteiten. De Tropische kas is verbouwd tot Wintertuin, met openslaande deuren naar de fonteinen.



## OPROEP

### Zin in vakantie?

Geef je vakantie nog meer zin door een dagje op stap te gaan met thuisblijvers!  
Parade, Vondelparkfestival, musea, wandelen in een park, boottochtjes of gewoon samen een lekker ijsje eten.  
Neem contact op met Karine: 06-27536797  
of mail [karineklappe@odensehuis.nl](mailto:karineklappe@odensehuis.nl)



*Samen op Stap met het Odensehuis*

## COLOFON

✘ Gemeente  
✘ Amsterdam  
✘ Zuid



## DEELNEMENDE ORGANISATIES:

Baarshaven | Beatrixpark | Burennetwerk | Buurtbuik | Golden Sports | Hoofdkwartier  
Huis van de Wijk Olympus | Humanitas | OBA | Vita Valerius | Welkom

## VORMGEVING

[Tijshelpt.nl](http://Tijshelpt.nl)