

(na)Zomer in Zuid

de krant voor de thuisblijvers



(NA)ZOMER IN ZUID

Vrijwel iedereen is weer thuis in Amsterdam Zuid, terug met verhalen over de zomer. Wij doen onze verhalen over de Zomer in Zuid, het programma waarin een aantal organisaties de handen in één hebben geslagen om ouderen en vrijwilligers die in de zomer in Zuid bleven, een vakantiegevoel te geven. Een avontuurlijke en warme maand vol bijzondere ontmoetingen en nieuwe ontdekkingen.

Zo was er 'Samen op Stap' waarin een klein clubje mensen met elkaar een 'uitje' regelden. Bij alle activiteiten waren er buurtbewoners die voor het eerst mee deden met een activiteit en nadien zijn terug gekomen.

In deze krant vinden jullie verslag van een aantal van de activiteiten en veel foto's. De afsluiting met het Popup Choir Amsterdam was prachtige verzameling van de bezoekers van de deelnemende organisaties, mantelzorgers, buurtbewoners en nieuwsgierige voorbijgangers.

Deze krant is bedoeld als souvenir aan een heerlijke Zomer in Zuid en biedt tips voor het najaar. Hopelijk zien wij je binnenkort ook een keertje. U krijgt een warm welkom. Minstens zo warm als afgelopen zomer.



Aan de slag in het Beatrixpark (foto Josien Wallast)

VERSLAG VAN AUGUSTUS

BEZOEK AAN HET SCHEEPVAARTMUSEUM 3 AUGUSTUS

Het bezoek begon met een warme lunch in het Olympisch Kwartier. Daarna gingen we met het openbaar vervoer naar het Scheepvaartmuseum. Een gids leidde ons daar rond op de replica van het VOC schip. Het was een boeiend uitstapje voor oud en jong. We zagen de kinderen die mee waren de scheepskisten ophijsen, klauteren over de lading in het ruim en klimmen in het want. Je kon er ook slapen in de hangmatten van de matrozen terwijl de gids van alles vertelt over de geschiedenis van het maken van de schepen.

ATELIERBEZOeken



Atelierbezoek Ida van der Lee (foto Josien Wallast)

In Zuid wonen veel kunstenaars met een eigen atelier. Deelnemers aan de Gedachtenkamer van het Odensehuis hebben twee van deze ateliers bezocht. Ida van der Lee, gespecialiseerd in onder andere Rituele kunst gaf een rondleiding langs haar herdenkingsprojecten, waarvan er een aantal in haar atelier waren tentoongesteld. In het atelier van Bianca Knijn, kunstenaar van sieraden en beelden, werkten de deelnemers aan een voorwerp van zilverklei: een nieuwe ervaring met een mooi resultaat. De komende tijd worden deze atelierbezoeken voortgezet.

THEMAWANDELINGEN: "SPOREN VAN DE 2E WERELDOORLOG IN ZUID"



Voorafgaand aan de wandeling

Vanuit het Odensehuis wandelden we via het Olympiaplein de Herculesstraat in. In de bocht van de weg liggen struikelstenen in de stoep voor het vroegere woonhuis van Mirjam Kauffmann en haar familie. Aan de struikelstenen kan je zien dat hier op dit adres een joodse familie heeft gewoond. We liepen door de Speerstraat. Vroeger woonde Heere Heeresma, schrijver en indertijd leerling van het Amsterdams Lyceum. Hij schreef korte verhalen over de tijd van de 2e wereldoorlog. In de Gerrit van der Veenstraat hebben we ook struikelstenen gevonden en spraken we over Gerrit van der Veen, een belangrijke held van het verzet. De tweede wandeling begon op het Stadionplein bij Prometheus, de god van het vuur. Het is de plek waar de tijdens de 2e wereldoorlog omgekomen sporters, worden herdacht op 4 mei. In de Jasonstraat vonden we het vroegere woonhuis van Ben Okker. Hij schreef veel verhalen over de 2e wereldoorlog zie www.hetgeheugenvanplanzuid.nl. Vervolgens langs de Amazonestraat, waar Rob Zillessen woonde. Zijn vader deed verzetswerk, hij is doodgeschoten op de Apollolaan. Onderweg gingen een aantal deelnemers op zoek naar volgens hun zeggen: "het huis waar ik gewoond heb" Maar huizen zien er niet meer hetzelfde uit. De planten zijn veranderd, er is andere verf, er is verbouwd en woningen hebben andere deuren en ramen. Er staan andere bomen. Het was ontroerend als uiteindelijk het bevrijdende "hier is het" volgde. Aan het eind ontvingen de deelnemers het boekje met de vrijheidsverhalen.

TEKENEN IN HET BEATRIXPARK 9 AUGUSTUS



Opperste concentratie in het Beatrixpark (foto Josien Wallast)

Een hele dag met een groep mensen aan de slag onder leiding van kunstenaar Willemien Bellaart. Mensen met en zonder tekenervaring werden allereerst ingeleid in de kneepjes van het tekenen: "Goed kijken, kijken en kijken en dan beginnen met tekenen en je potlood op het papier houden..." Dat vraagt uiterste concentratie van de deelnemers. Dat hou je niet urenlang vol. Net toen er wat regendruppels begonnen te spetteren gingen we heel tevreden huiswaarts met voldoende materiaal voor nog eens drie weken intensief werken.

In de weken daarna werd er hard gewerkt op basis van de gemaakte botanische tekeningen. Er werden sjablonen uit de tekeningen gesneden die met verf op het doek werden geroeld. Dat gaf een feest van groenen, rood, geel en oranje, mooie schilderijen en heel blije deelnemers.

PICKNICK 17 AUGUSTUS



Samen dansen (foto Josien Wallast)

De vrijdagclub uit het Olympisch Kwartier heeft een picknick gehad bij de bankjes achter het Olympisch Stadion. Het is een plek met veel schaduw

van grote treurwilgen. Aan de overzijde zijn volkstuinen. Een bruggetje leidt naar de Schinkel. We zaten vlakbij een steiger. Daar kwam Margot aangevaren met het sloepje. Vanaf de steiger is het mogelijk om op gelijke hoogte in de boot te stappen, dus ieder die wilde kon een eindje mee varen. Sommigen van ons maakten een kleine wandeling over de brug. Een van de deelnemers zei: "Het is net alsof ik de hele dag buiten ben geweest op zo'n fijne plek en het is zo dicht bij mijn huis. Het is gek dat ik het niet vaker doe, want ik kan het makkelijk lopen met mijn rollator."

MUZIEKSALON 22 AUGUSTUS



Muzieksalon (foto Josien Wallast)

Nadat de Muzieksalon een aantal keren in het Odensehuis Zuidoost was geweest, wilden we dat in Zuid ook wel eens meemaken. Eerst werd de 'salon' met kleedjes, een pick-up en oude Lp's ingericht. De DJ startte met vragen over muzikale herinneringen. Variërend van 'Welke muziek hoort bij je eerste liefde?', 'Waar dans je op als je alleen thuis bent?' en 'Welke muziek hoort bij een hete zomer?'. Alle muziek werd snel opgezocht en 'gedraaid'. Dat leidde tot ontroerende verhalen, mee zingen en niet te vergeten dansen of meebewegen op je stoel. Speciaal voor de Muzieksalon kwamen de deelnemers van Zuidoost naar Zuid. Het werd een mooi feestje.

LEZING EN EXCURSIE DE 'KLEUREN VAN DE ZOMER' 24 AUGUSTUS



In de hortus van de VU

Op zo'n zonnige zomerdag was er in het Odensehuis een lezing over de kleuren van de zomer en hoe de droogte van afgelopen zomer van invloed is geweest op de zomerse kleurenpracht. Gelukkig konden we 's middags volop genieten van de zomerse kleuren in de Hortus van de VU. Karine leidde de groep daar rond. Wat een prachtige plek! Echt een plek om nog eens terug te gaan.

FEESTELIJKE AFSLUITING 'ZOMER IN ZUID' 31 AUGUSTUS

Even over elven verzamelden de muzikanten van het Popup Choir Amsterdam, bezoekers van het Olympisch Kwartier, het Odensehuis, de Willem de Zwijgerkerk en enthousiaste voorbijgangers zich voor de Willem



PopUp koor

de Zwijgerkerk. Bij elkaar zo'n 40 mensen. Ruim genoeg voor een pop-up koor. In de tuin voor de kerk begonnen we met 'Aan de Amsterdamse grachten' om er even in te komen. Daarna 'Mama mia' van ABBA. Eerst eenstemmig, en toen de tekst en de melodie erin zaten, ook tweestemmig. Na het oefenen mocht het 'koor' nog even in de kerk zingen. Dat gaf een nog beter geluid. Mensen waren onder de indruk van de kerk.

Vervolgens een lunch in het Odensehuis met aan de piano Maarten, één van de muzikanten, die bekende melodietjes speelde. Later kwam Arnold, de vaste pianist van het Odensehuis. Hij gaf nog even een klein concert weg. Een feestelijke en gezellige afsluiting van de zomeractiviteiten.



Samen eten met muziek

ER OP UIT IN DE BUURT

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.

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. Mantelzorgers en naasten die dat leuk vinden, kunnen ook deelnemen aan de activiteiten.

Wekelijks kan je meedoen met activiteiten als lotgenotengesprekken, zingen, theater en muziek maken, lezingen over geschiedenis, natuur of literatuur, bewegen op muziek, naar de sportschool, wandelen, creatief zelf aan de slag of een bezoek naar een museum of de bioscoop.

Het Odensehuis is altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers en buurtgenoten die hun talenten willen inzetten en een bijdrage willen leveren aan een meer dementievriendelijke buurt.

Het Odensehuis is alle werkdagen open tussen 9.30 uur en 16.00 uur en maandelijks op een zondagmiddag voor het Open Podium. Het Odensehuis bevindt zich in de steeg tussen Olympiaplein 58 en 60. Meer informatie en agenda: website www.odensehuis.nl; coordinator@odensehuis.nl of 020 - 337 42 44

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 beoefenen, 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

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.

Informatie over andere activiteiten zoals de MaandagMorgenSoos, de koffie-inloop en de Eettafel, vindt u www.willemdewijgerkerk.nl.

OLYMPISCH KWARTIER

Voor buurtbewoners van 55 jaar en ouder bieden wij elke vrijdag en woensdag van 10.00 uur-16.00 uur 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. De activiteiten en de lunch zijn gratis. Willeke de Vries-Brinkman, assistent participatiecoach, is aanwezig om eventuele ondersteuning te bieden.. Cordaan Olympisch Kwartier zit aan de Amstelveenseweg 308 (hoek Afroditekade)

Aanmelden : email: wdevries@cordaan.nl of 06 - 1153 2461

Op andere dagen zijn er diverse activiteiten o.a. dans en gymnastiek. Iedere 2e donderdagmiddag van de maand draait 'Silver Screen, film om de hoek' in uw buurt een mooie, ontroerende, grappige of interessante film. Films voor buurtbewoners. Daarna is er gelegenheid om over de film te praten. Aanvang film: 13.45 uur. Kosten: € 4,50 Meer informatie: silverscreenolympia@gmail.com ; 06-31667395



Van tekeningen naar schilderijen (foto's Josien Wallast) uit *Tekenen in het Beatrixpark 9 augustus*

MEER ACTIVITEITEN OP ANDERE LOCATIES IN ZUID

VITA VALERIUS

Iedere woensdag van 10.30 uur-12.30 uur voor buurtbewoners van alle leeftijden die praktische informatie willen op het gebied van gezondheid en welzijn. Professionals geven voorlichting over medische en praktische thema's die de gezondheid kunnen beïnvloeden. Het adres is Valeriusstraat 180 . Het is gratis, voor €2,50 kunt u blijven lunchen Meer informatie hierover vindt u op www.vitavalerius.nl

DE BOTANISCHE TUIN ZUIDAS

In deze groene oase tussen VU medisch centrum en Vrije Universiteit , aan de Van der Boechorststraat 8, kan menig student, medewerker van de Zuidas of bewoner van Zuid even heerlijk ontsnappen aan de hectiek van alledag. De tuin is gratis toegankelijk op maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur. Van mei tot en met oktober is de tuin op de zaterdag en zondag van 12.00 tot 17.00 u Informatie: 020 598 93 90 of info@botanischetuinzuidas.nl

BOMENEXCURSIE BEATRIXPARK

Iedere eerste zondag van de maand bomenexcursie onder leiding van IVN natuurgids Henk Wolters. Verzamelen om 13.30 uur bij de ingang van het park op de van Diepenbrockstraat.

OPROEP

Meewerken?

Wil je meewerken aan de activiteiten en een bijdrage leveren aan een meer dementievriendelijke buurt? Je bent van harte welkom als vrijwilliger in het Odensehuis!



Van tekeningen naar schilderijen (foto Josien Wallast) uit *Tekenen in het Beatrixpark 9 augustus*

BIJZONDERE NAJAARS-ACTIVITEITEN



Tekenen in het Beatrixpark 9 augustus

Zaterdag 22 september 13.00 uur Maak je eigen supercompost - NMT Zuid

Met een wormenbak kan je zelf prachtige compost maken, ook als je geen tuin hebt. Aanmelden: David van Bezooijen, david@nmtzuid.nl of 020 - 662 82 37 (er is beperkt plaats)

Vrijdag 28 september vanaf 11.30 uur 'Bootjes voor Allerzielen' Huis van de Wijk Olympus

Een speciale middag met (live) muziek. Er worden bootjes gemaakt voor Allerzielen in het Vondelpark. Aansluitend bereidt de Regenboog zoals iedere vrijdagmiddag een heerlijk driegangendiner voor €5,-.

Zaterdag 20 oktober 14.00 uur - 15.00 uur Lezing 'Kleur is de kunst' OBA Olympisch Kwartier

Lezingen over 'Kleur is de kunst' in de volgorde van de Olympisch ringen: blauw, zwart, rood, geel en groen. Kleur is een veelomvattend thema. Of het nu om sport gaat, mode, kunst of ons gevoel; kleur houdt ons allemaal bezig. Data: 20 oktober, 17 november, 15 december. Kosten: €5,00 met OBA-pas gratis

November Theatervoorstelling 'Enkeltje Hollandija' - Willem de Zwijgerkerk

Acteur Nick Teunissen werd verliefd op zijn Bosnische prins en op Sarajevo. In hun gesprekken gaat het vaak over de oorlog die daar woedde en wat dat met hem gedaan heeft. In deze voorstellingen kijkt hij met zijn Hollandse bril op naar het verleden van zijn geliefde. Een hoopgevend theaterstuk over trauma's en hoe je daarmee verder leeft.

Dinsdag 6 november 19.30 uur 'Mijn vader de sterrenkijker' - Odensehuis

In het kader van de Dag van de Mantelzorger speelt Maartje Duin de voorstelling; 'Mijn vader de sterrenkijker'. De vader van Maartje Duin heeft Alzheimer. Nu zijn herinneringen verdwijnen, komen bij haar de vragen. Wat deed hij in de jaren voor haar geboorte, toen hij promoveerde als sterrenkundige? Samen bezoeken zij de Oude Sterrewacht in Leiden. Een live audio performance van Maartje Duin met animaties van All Things Moving en muziek van Roald van Oosten.

Zaterdag 22 september Burendag www.burendag.nl

Donderdag 27 september t/m 6 oktober Week van de verbinding www.samentegeneenzaamheid.nl

Speciale dank voor hun bijdrage aan deze krant: Riet van Wees en Frans Schouwenaar en alle vrijwilligers die deze augustus in Zuid tot een onvergetelijke maand hebben gemaakt. Zomer in Zuid is mede mogelijk gemaakt dankzij een financiële bijdrage van Stadsdeel Zuid.

LUNCHCONCERTEN THOMASKERK

Om de twee weken (vanaf 25 september) is er op dinsdagmiddag een lunchconcert in de Thomaskerk, Prinses Irenestraat 36. U bent welkom vanaf 12.00 uur voor koffie en thee. De toegang is gratis. De concerten vangen aan om 12.30 uur en duren een half uur.

BUURTBUIK

Tegen voedselverspilling en gezellig samen eten. Iedere dinsdag & donderdag om 12.00 uur in samenwerking met SOOZ gratis soep eten en mogelijkheid tasjes met boodschappen te kopen voor €0,10. En elke zaterdag om 12:30 in Huis van de Wijk Olympus, een gratis 3-gangen maaltijd. Neem je boodschappentas mee met je naam erop en ontvang deze na de maaltijd terug gevuld met boodschappen.

OBA OLYMPISCH KWARTIER

Meer informatie over de activiteiten van de OBA, Laan van Hesperiden 18, zoals 'Boek en film' en de Nationale Voorleeslunch, zie www.oba.nl/agenda

NMT ZUID

Samen werken aan een prettige groene leefomgeving, die duurzaam is ingericht. Dat is wat Natuur&Milieuteam Zuid met jou wil realiseren in Amsterdam Zuid. Informatie over activiteiten, zoals de stiltewandelingen en werkochtenden in het Vondelpark, zie www.nmtzuid.nl

HUIS VAN DE WIJK OLYMPUS

Een gebouw aan het Hygiëaplein 10 met activiteiten voor bewoners, van bewoners en, zoveel als mogelijk, door bewoners. Huis van de Wijk Olympus is een soort extra huiskamer voor iedere buurtbewoner. Voor de activiteiten zie www.huisvandewijkolympus.nl

COLOFON

**X Gemeente
X Amsterdam
X Zuid**

