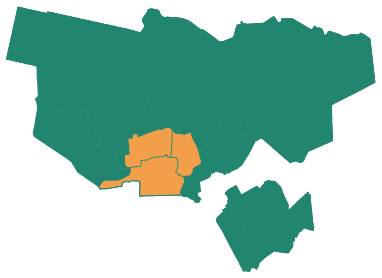
Winter in Zuid



de krant voor de thuisblijvers

editie Stadsdeel Zuid 2020

LICHTPUNTJES

Als iemand ons in 2019 had verteld dat we een tijdperk ingingen waarin sociaal contact een gevaar zou vormen voor de gezondheid, dan hadden we het niet geloofd. Inmiddels proberen we al maanden te wennen aan deze nieuwe werkelijkheid waarin we met grote bogen om een ander heen moeten lopen en tegelijkertijd meer dan ooit op een ander moeten letten om elkaar te kunnen steunen. We proberen er voor elkaar te zijn zonder bijelkaar te zijn. Zo vindt de gehele samenleving ploeterend haar weg in de covid-realiteit. En met de winter in het verschiet is dat ploeteren voorlopig niet ten einde. De winter wordt streng, in elk geval als het gaat om de maatregelen die nodig zijn om het nieuwe virus te beteugelen.Bij zo'n strenge winter zijn lichtpuntjes nodig. De verschillende organisaties in het stadsdeel hebben daarom een mooi winterprogramma samengesteld. Dat vindt u in deze krant. Ik wens u zoveel lichtpuntjes toe dat het fonkelt.

Flora Breemer
stadsdeelbestuurder in Zuid

VAN DE REDACTIE

We zijn als redactie verguld met zoveel bijdragen voor deze speciale editie van de ZomerinZuid krant: WinterinZuidkrant. Tot deze wintereditie is besloten omdat er minstens zo veel mensen aan huis gekluisterd zijn als een paar maanden geleden, zeker nu met de donkere, koude dagen in vooruitzicht. Daarom een krant vol met tips, activiteiten, inspiratie om deze winter warmpjes bij te zitten. Het is een kleurrijke verzameling van bijdragen geworden, die we hebben ingedeeld in 4 onderwerpen: *Gezondheid*, *Ondersteuning*, *Ontmoeting* en *Ontspanning*, gelardeerd met korte verhalen van gebeurtenissen uit de buurt. Gooi de krant niet direct in de papierbak want deze vreemde winterperiode zou weleens lang kunnen aanhouden en de krant zit vol verrassingen. Natuurlijk alles binnen de beperkingen die de Corona-pandemie ons oplegt. We wensen onze lezers een paar warme wintermaanden in goede gezondheid toe.. **Houdt moed!**

Eenzaamheid

Waai maar regen
tegen mijn glas:
vriend tijd is
op dit vroege uur
mijn enige gast,
mijn stille vennoot,
mijn vrindelijke buur.

Waai maar druppels
tegen de stenen:
één voor één
zal ik jullie tellen,
ochtend noch avond
ken ik immers, slechts
wachttijd, die ik leerde
verhalen vertellen.

Waai maar storm
en stilte daarna:
hoorde ik niet
d'eeuwigheid zacht
en alles daarvóór
en alles daarna
in jou als – ja wat?
mijn kracht?

Waai maar
zinderende leegte
door mijn raam:
ik ken je immers,
maar ken jij mij?
hebben we mekaar
al eens eerder...
en waren we toen saam?

Waai gekke wind,
draal niet langer!
In jouw geluid
herkent zich mijn
verlangen:
te spreken, leven
met elkaar
iets geks doen,
ja, lachen – om niks.

Auteur : Mark van Duijn

Het nieuwe samenzijn

Je moet geraakt zijn
wil je kunnen missen
zei Johan Cruijf nooit.
Een gemiste kans.
Missen is een mooi gevoel
zolang er uitzicht is op meer,
zolang het haast een vorm
van onbevangen voorpret is
is missen slechts een opmaat
voor verlangen.

Soms voelt missen als mist
die langzaam optrekt
een vorm van hoop
op beter zicht.

Soms is missen een kalme kou
die binnendringt
steeds dieper in jou kruipt
als traag begin
van rouw.

Missen is vaak
een misverstand
wie je mist is daar
waar je maar wilt
als je maar wilt
zien
als je maar wilt
voelen.

Mis maar raak:
missen is het
nieuwe samenzijn.

Auteur : Bart Top

Gemis

Voor de stille doorwerker
De stoïcijnse kracht
Die maar blijft malen
Hoe los ik dat op
Vechten tegen de overmacht

Voor de verzorgende handen
Witte lichten in de duisternis
Zachte troostende woorden
Een toedekken met kalmerende deken
Een aai over de bol voor het gemis

Voor al die mensen niet gehaaid
Niet bij kracht en constant geteisterd
Door duistere machten
Voor die mensen schrijf ik dit gedicht
In de hoop dat het licht biedt in de duisternis

Je wordt gezien. Je wordt gemist.

Auteur : Mireille Buldeo Rai

Eenzaamheid, wilt u hierover praten en erachter komen wat u tegen eenzaamheid kunt doen? Bel dan naar Voor Elkaar in Zuid: 020 - 67 94 441.
Zo kan Voor Elkaar in Zuid een (bel)maatje voor u zoeken. U kunt dan met diegene praten over wat u bezighoudt.

De auteurs van de gedichten hebben meegedaan aan het project "Poëzie op Pleintjes", een initiatief van 't Bruggehuisje verteltheater. Van 1 juni tot 26 september jl. heeft dit project plaatsgevonden op zes pleintjes in de Pijp en de Rivierenbuurt. Zie het project op de website: www.poezie-op-pleintjes.nl

Heeft u vragen, opmerkingen, leuke ideeën? Graag uw reactie naar onze redactie!
redactie-winterinzuid@odensehuis.nl
of bellen naar 020 – 3375833 op werkdagen tussen 10:00 en 15:30 uur.

HET ODENSEHUIS

Het Odensehuis is al vanaf 2009 een plek voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenproblemen, mantelzorgers, hun familie en vrienden. Het is een inloophuis waar u rustig naar binnen kan lopen voor informatie, een praatje, een kopje koffie of thee, aanschuiven bij de lunch en deelnemen aan één van de activiteiten of om te helpen in de organisatie van dit alles. Het Odensehuis is alle werkdagen open en regelmatig op zondag voor het Open Podium. Samen met vrijwilligers, buurtgenoten en professionals maken we het Odensehuis en werken we aan een dementievriendelijke buurt. U bepaalt zelf waaraan u mee doet en wanneer u komt. Niets moet, veel kan. Om deel te nemen in het Odensehuis is een diagnose of indicatie niet nodig. Wekelijks kunt u meedoen met activiteiten als lotgenotengesprekken, zingen, muziek maken, lezingen over geschiedenis en natuur, bewegen op muziek, naar de sportschool, wandelen, creatief vormgeven, of naar een museum, samen lezen en nog veel meer. Nu al maandenlang niet meer in de oorspronkelijke vorm, maar wel zo veel mogelijk.

Dagelijks zijn er activiteiten in kleine groepjes en 1-op-1 activiteiten, zoals wandelen en museum- en concertbezoek. Binnen wordt er samen gelezen, naar een lezing over geschiedenis geluisterd, een natuurworkshop gevolgd. Creatief aan de slag en samen muziek maken in ensembles. Deze activiteiten zijn alleen voor deelnemers van het Odensehuis bedoeld. Als het mogelijk is zoeken voor activiteiten met meer deelnemers een geschikte andere locatie, zoals de Willem de Zwijgerkerk. Bijvoorbeeld samen muziek maken of zingen in het Odensekoor. Elke dag heeft een ander thema, zoals u kunt zien in ons programma, zoals het in deze periode wordt uitgevoerd. De deelnemers melden zich van tevoren aan via telefoon of mail (coordinator@odensehuis.nl en 020-3374244)

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag	10:00 tot 12:30 uur	Wandelclub
Maandag	13:30 tot 15:00 uur	Technologie Spreekuur
Dinsdag	10:30 tot 12:00 uur	Creatief
Dinsdag	14:00 tot 15:00 uur	Samen literatuur lezen
Woensdag	10:00 tot 13:00 uur	OdenseTalentband
Donderdag	11:00 tot 12:00 uur	Muziek luisteren
Vrijdag	10:30 tot 12:30 uur	Geschiedenis van Amsterdam

Contact tijdens Corona is er via telefooncirkels, beeldbellen, en via tablets. Recent zijn we in samenwerking met de Tao of Care begonnen met een proefproject om een kleine groep deelnemers op deze manier nog intensiever te blijven betrekken. Er worden onderling kaarten verstuurd en de lotgenotengroep van de mantelzorgers wisselt online ervaringen uit.

fotograaf Nico Brandjes

ODENSETV

In maart is er op YouTube een OdenseTV kanaal gestart met de bedoeling om via korte reportages deelnemers leuke, zinvolle suggesties en informatie te geven en de sfeer van het Odensehuis te laten beleven. De onderwerpen zijn gebaseerd op de interesses van de deelnemers. Ook op de website van het Odensehuis (www.odensehuis.nl) zijn de filmpjes te bewonderen.

Een deel van het wekelijks programma kan op video worden opgenomen, zodat iedereen die niet deel kan nemen thuis toch iets van de activiteiten kan ervaren. Zo worden deelnemers, vrijwilligers, buurtbewoners en andere geïnteresseerden geïnformeerd en geïnspireerd.

Voor de komende wintertijd gaan we met onze redacteuren op zoek naar het nieuws in de buurt. Liefst goede berichten natuurlijk...!

TECHNOLOGIE TREFPUNT/ SPREEKUUR

Op de maandagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur wordt er advies en ondersteuning geboden bij het gebruik van digitale apparaten zoals de smartphone, de tablet en de computer. Het spreekuur is in eerste instantie bedoeld voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten. In verband met Corona, maar ook omdat 1-op-1 het beste werkt, gaarne reserveren. Dat kan telefonisch 020-3374244 of via dit e-mailadres: technologiespreekuur@odensehuis.nl

MANTELZORGERS

Het zijn zware tijden voor iedereen. Mantelzorgers hebben het extra zwaar, zeker als er sprake is van dementie bij hun naaste. Naast de gebruikelijke ondersteuning met lotgenotengroepen en het Mantelspreekuur door ervaringsdeskundige vrijwilligers doen we deze herfst en winter een handreiking naar deze groep door 5 thematische trainingen aan te bieden om deze seizoenen warmer en lichter door te komen. Via OdenseTV is het aanbod voor iedereen toegankelijk.

Lotgenotengroepen – mantelzorgers van deelnemers van het Odensehuis komen regelmatig bij elkaar, fysiek of via het computerscherm, om hun ervaringen te delen. Om een afspraak te maken voor het Mantelspreekuur bel het Odensehuis 020-3374244, of stuur een bericht aan: mantelspreekuur@odensehuis.nl

HANDREIKINGEN VOOR MANTELZORGERS

Muziek is bij uitstek een iets om met iemand met dementie te delen in de vorm van samen luisteren en vooral ook door samen muziek te maken of te zingen. Daarover worden filmpjes gemaakt die te zien zijn op de OdenseTV.

Bewegen is van levensbelang als je zoveel thuis moet zitten. Samen met een kunstenares gaan we inspirerende filmpjes maken om de thuisblijvers uit te nodigen mee te gaan bewegen in hun eigen huis.

Aanraken draagt bij aan het gevoel mens te zijn en geliefd te worden. Er worden een aantal oefeningen uitgelegd die je zowel samen als alleen kunt doen. Met de bedoeling om zowel samen plezier te hebben en ook iets waardevols toe te voegen aan je welzijn. Een mooie mogelijkheid om elkaar weer eens aan te raken en contact te maken. Ondertussen kijken we hoe we plekken zoals nek, schouders, armen wat losser kunnen maken. Laagdrempelig maar toch een uitdaging. Er worden filmpjes gemaakt met als inhoud 'selfcare' door middel van shiatsu.

Natuur doet goed, ook al kunnen we er nu niet massaal op uit. Dagelijkse ommetjes langs de bomen in de buurt of langs onbekende planten, die tijdens de winter blijven bloeien of luisteren naar vogels. Je zet al je zintuigen open en daarmee komt er ruimte in je hoofd. We gaan met zijn tweeën op stap in de buurt en maken daar een filmverslag van, waardoor anderen zin krijgen om wat vaker naar buiten te gaan.

GA NAAR BUITEN!

Advies van Nature for Health:

Een van de officiële aanbevelingen voor de bestrijding en preventie van het coronavirus is om zoveel mogelijk thuis te blijven. Dat is een goed advies, mits het in combinatie is met het halen van een frisse neus. Geniet van de tuin, de groenzones in de buurt, zet de ramen open, zit op het balkon of het dakterras. Vergroen je omgeving

Hier is nog een advies voor degenen die dat kunnen: sluit de voordeur achter je en ga de natuur in, of het nu gaat om groene wijken, landelijke landschappen of de stadsnatuur.

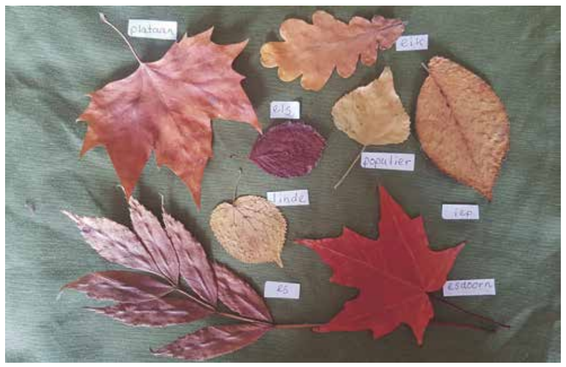
In contact komen met de natuur maakt je blij, vermindert stress, versterkt je immuumsysteem, vult je longen met schone lucht en geeft je vitamine D door blootstelling aan zonlicht. Maak een wandeling, geniet van de altijd veranderende natuur, zoek de stilte, reflecteer, voer goede gesprekken of speel spelletjes. Vermijd drukte en volg de adviezen van de overheid. Dus op zoek naar de gezondste manier om jezelf te isoleren en toch gezond te blijven?

Houd afstand van elkaar en ga de natuur in, ga naar buiten!

Gesprekken over levensvragen kunnen houvast geven en helpen om in moeilijke situaties verder te kunnen. In kleine gespreksgroepen, begeleid door een deskundige in rouw- en verliesverwerking en een pastoraal medewerker, kunnen gebeurtenissen die je diep raken gedeeld worden en kan samen besproken worden hoe de draad op te pakken.

Bovenstaande trainingen, workshop en gesprekken worden in de laatste maanden van dit jaar en de eerste maanden van 2021 gegeven. Geïnteresseerd of nog vragen? Neem contact dan met ons op: Coördinator@odensehuis.nl. Telefoon 020-3374244 (van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 10:00 tot 15:30 uur). Wordt er niet opgenomen spreek dan een boodschap in op de voicemail. Vermeld ook uw telefoonnummer zodat wij u kunnen terugbellen.

BOMEN WANDELPROJECT ODENSEHUIS



Bomen zijn heel belangrijk voor een stad, zeker voor Amsterdam. Bomen zijn de groene longen van de stad, ze zijn beeldbepalend in de straten. De architect die heel veel voor Amsterdam Zuid heeft ontworpen, H.P. Berlage, koos de bomen in de straat zorgvuldig uit om bij het totaalbeeld van het stratenplan en de huizen te passen.

In de zomer werd er gewandeld langs bomen in de buurt van het Odensehuis. Per wandeling stond er steeds één boom die speciaal in de aandacht staat. Over deze bomen zijn filmpjes gemaakt die te zien zijn via de OdenseTV. De wandelingen zijn gebaseerd op de stadsbomenplattegrond die te vinden is op: maps.amsterdam.nl/bomen/

Nu het herfst is valt er zeker zoveel van de bomen te genieten met hun prachtige kleuren en diverse zaden en vruchten. En straks als het echt winter wordt kun je heel goed zien hoe de verschillende bomen zich onderscheiden door hun eigen unieke silhouetten. Iedereen kan deze ommetjes zelf maken en organiseren. Door één of meerdere soorten uit te zoeken en een wandelroute te maken, kan je van boom naar boom wandelen. Je kunt de wandeling zo kort of zo lang maken

als je zelf wilt, want de bomen zijn er in elke buurt van de stad. Vanuit het Odensehuis maken we regelmatig wandelingen langs de bomen samen met een natuurgids. Belangstelling? Neem contact met ons op: coordinator@odensehuis.nl - telefoon 020-33734244

Voor mijn voeten
Dit blad viel van deze boom.
Dat was nog nooit gebeurd

Ik zag het en wist: hier
gebeurt iets bijzonders.

Nu niet beginnen over
miljarden andere gevallen
blaadjes van bomen.

Moet je dit blad zien
Liggen.

Erik van Os

Winterbos
De bomen staan te slapen
met sneeuwpantoffels aan.
Ze dragen witte mouwen
die glimmen in de zon,
die glanzen in de maan.

Diep in hun koude hout
ligt lente opgevouwen.
Daar worden in hun dromen
de jaren doorgebladerd
die komen en die gaan.

Judy Elfferich

Bron: tijdschrift DICHTER van de bomen & het bos

Algemene informatie
Buiten- en binnen-activiteiten, die door het Odensehuis georganiseerd en begeleid worden, zijn vanwege de Coronabeperkingen alleen door Odensedeelnemers te volgen. De wandelingen zijn door alle bewoners te lopen en de OdenseTV kan door iedereen bekeken worden.

Gewoon even binnenlopen kan nu niet, maar als u interesse hebt, kunt u wel een afspraak maken om verder te praten over hoe het Odensehuis van betekenis kan zijn bij uw situatie.
Informatie: coördinator@odensehuis.nl - Telefoon 020- 3374244

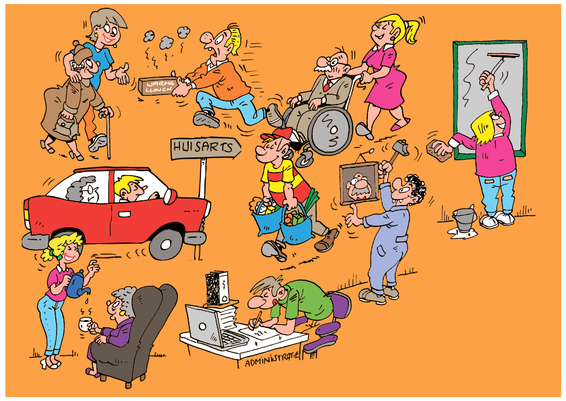
Oproep vrijwilligers

Samen de winter doorkomen?

Het Odensehuis is op zoek naar mensen die het leuk vinden om samen met onze deelnemers activiteiten te ondernemen, zoals samen wandelen, museumbezoek, samen naar een concert, muziek maken, lezen, koken, puzzelen of kunst maken. Of gewoon gezellig met elkaar praten bij een kopje koffie of thee. Neem contact op via coördinator@odensehuis.nl of 020-3374244

ONDERSTEUNING

ALGEMENE HULPDIENST BUITENVELDERT



1 op 1 Winterwandeling met een vrijwilliger, ook met rolstoel of rollator
Snakt u er ook zo naar om het hele jaar door een frisse neus te halen, maar ziet u er tegenop om alleen te gaan? Dan zou u, met warme kleding aan, met 1 van onze vrijwilligers, met inachtneming van de coronamaatregelen, naar buiten kunnen gaan en van de mooie natuur en de parken in Buitenveldert kunnen genieten. Het kan zijn dat u dat gewoon gezellig vindt òf dat u een sterke arm nodig heeft bij het lopen, òf een rollator gebruikt òf in een rolstoel zit. Bel ons als u die frisse neus wilt halen. Tel: 020-6444044

Langer thuis beurs
De liever langer thuis beurs is dit jaar een info-bewaar-boekje. Helaas kan de jaarlijkse Liever Langer Thuisbeurs dit jaar niet doorgaan. Daarvoor in de plaats maakt de Algemene Hulpdienst Buitenveldert een bewaar-bij-de-telefoonboekje, waarin de organisaties die anders op de beurs hadden gestaan, hun informatie beknopt weergeven. Als u interesse heeft in dit boekje kunt u dat laten weten via 020-6447113 of per mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl.

De vrijwilligers van de algemene hulpdienst buitenveldert staan voor u klaar om u te helpen met boodschappen doen, een ritje naar de dokter, een wandeling maken, een klusje klaren of deelnemen aan de telefooncirkel voor een dagelijkse vinger aan de pols. Dit alles gebeurt met inachtneming van de Coronamaatregelen. Aanvragen via de meldpost: 020-6444044

ORDE OP ZAKEN ONTZORGT OUDEREN

Veilig financieel ouder worden
Sinds een aantal jaren begeleid ik kwetsbare ouderen op financieel en administratief gebied zodat zij zo lang mogelijk hun eigen regie kunnen behouden. En ze tevens voor financieel misbruik te behoeden. Ik treed dan bijvoorbeeld op als gevolmachtigde in hun levenstestament. Dit houdt in dat ik op financieel vlak de zaken van mijn cliënten overneem en in hun geest verder handel als zij dit zelf niet meer kunnen. Maar ik vertegenwoordig ook de medisch/persoonlijke kant als dit nodig is. Dan voer ik de gesprekken met de artsen en beschik over de benodigde wilsverklaringen van mijn client. Het is prettig om als vertrouwenspersoon te kunnen handelen als mijn cliënt wilsonbekwaam geworden is. En het geeft de cliënt ontzettend veel rust. Ze weten dat ik voor hun belangen op kom.

Voordat het levenstestament bij de notaris wordt opgesteld maak ik samen met de cliënt een ‘nalatenschapshandboek’. Hierin staan alle belangrijke zaken en wensen van mijn cliënt beschreven zodat ik precies weet wat zij of hij wil. Vaak word ik dan ook benoemd tot executeur in het testament omdat ik al over veel informatie van mijn cliënt beschik. Ik handel dan de nalatenschap volledig af. Meestal hebben mijn cliënten al eerder hulp nodig bij hun administratie en financiën voordat ze echt wilsonbekwaam zijn. In dit digitale tijdperk wordt het steeds lastiger om zelf alles te kunnen regelen. Dan kom ik op regelmatige basis vast helpen en nemen we samen de belangrijke zaken door. Zo leren wij elkaar ook goed kennen, wat voor de cliënt ook heel fijn werkt. Daarnaast word ik ook veel gevraagd voor het verhuizen van ouderen die bijvoorbeeld dementeren en in een zorginstelling gaan wonen. Ik zorg dat ze daar volledig ingericht zitten en ontmantel en verkoop of zeg de huur op van de oude woning. Een heel traject eigenlijk, van A tot Z, maar mijn cliënten huren mij ook voor 1 of meerder onderdelen in. Dienstverlening op maat, zoals het u past.

Bent u ook op zoek naar een betrouwbaar iemand in Amsterdam (zuid) waar u op kunt rekenen en die voor uw belangen opkomt? Neemt u dan gerust contact met mij op en dan vertel ik u hier meer over. Of bekijk het filmpje op mijn website.

Dorine Klautz/Orde op zaken - -www.dorineklautz.nl - info@dorineklautz.nl - 06-29344688

Thuis (mantel)zorgen voor iemand met dementie in tijden van Corona

Ieder mens is anders
U zorgt voor iemand met dementie. Vanwege het coronavirus wordt alle Nederlanders gevraagd thuis te blijven. Dit betekent dat gebruikelijke activiteiten wegvallen en dagbesteding gesloten is. Omdat ieder mens en elke situatie anders is, is het zoeken naar wat het beste bij u past. Bedenk en bespreek met naasten en met vertrouwde hulpverleners wat zij kunnen doen om u te ondersteunen.

Structuur

Planning
Maak samen een planning voor de dag met activiteiten en ontspanning. Kijk niet te ver vooruit.

Regelmaat
Houd beide een dagritme aan, met vaste tijden om te eten, bewegen, ontspannen en slapen.

Zorg voor uzelf
Geniet van het ontbijt, kook samen iets lekkers. Blijf u goed verzorgen, dit geeft een goed gevoel.

Tijd voor uzelf
Fulltime zorgen kost veel energie. Plan momenten voor uzelf in, bijvoorbeeld wanneer de ander rust.

Activiteiten

Spelletjes
Samen kaarten of een (kruiswoord)puzzel maken biedt afleiding en ontspanning.

Creatief
Foto’s van vroeger kijken, kleuren en klusjes in huis, zijn prettige bezigheden.

Virtueel
- Dieren in hun nestkastjes: www.vogelbescherming.nl/beleefdelente
- Virtuele boswandeling: www.natuurmonumenten.nl/
- Museumbezoek: www.seniorweb.nl/artikel/virtueel-museum-bezoeken
- Apps voor mensen met dementie: www.findmyapps.onderzoek.io

Ontspanning

Muziek
Muziek zorgt voor verbondenheid, ontspanning en een fijn gevoel.

Lezen en schrijven
De krant en een (luister)boek bieden ontspanning. Schrijf mooie of moeilijke gedachten in een dagboekje.

Bewegen
Fietsen, wandelen, oefeningen doen voor de tv (10.15 uur NPO1). Bewegen houdt je fit!

Buiten zijn
Een stadswandeling, de natuur in of werken in de tuin; buiten zijn geeft energie.

Sociale contacten

(Beeld)bellen
Bellen, op afstand dezelfde film kijken of Wordfeud spelen zorgt voor verbondenheid.

Gepaste afstand
Korte gesprekjes op straat of over de heg zijn leuk voor de afwisseling en waardevol.

Hulp vragen
Kunnen anderen boodschappen doen, u een maaltijd brengen of de was doen? Zo ontstaat bij u meer ruimte voor zorg en begeleiding. Hoe meer ruimte, hoe meer geduld en rust bij u en daarmee ook bij de persoon met dementie.

Communicatie
Spreek positief, geef complimenten en gebruik woorden als *gezellig* en *leuk*.
Ga mee in de beleving van de ander en probeer foutjes niet te benoemen.
Zorg kan zwaar zijn om te geven en ook zwaar zijn om te ontvangen.
Deze zorgsituatie kan stress bij u veroorzaken maar ook onrust of achterdocht bij de ander. Bel uw casemanager of huisarts wanneer het thuis te zwaar wordt.

Luisterend oor
- Alzheimer Telefoon: 0800 5088 dagelijks van 09.00 tot 23.00 uur
- Luisterlijn Omroep Max: 0900 0767 dag en nacht een luisterend oor
- Mantelzorglijn: 0307606055 werkdagen 09.00 tot 18.00 uur

Co-productie van www.dementieacademie.online en www.doormiddelvan.nl. Mede gefinancierd door Stichting RCOAK

BURENNETWERK

Piek voor je buur!
Beter een goede buur dan een verre vriend in donkere tijden
De decembermaand staat voor de deur. We blikken terug op een vreemd en verdrietig jaar. We konden geen- of minder bezoek ontvangen, activiteiten en hobby’s gingen niet door en coronabesmettingen zorgden voor een nare tijd voor velen. Onzekerheid en angst maakten de dagen zwaar. Toch bracht de corona-pandemie ook een lichtpuntje. Overal in de stad ontpopten zich bijzondere initiatieven van bewoners om elkaar bij te staan. De bereidheid om elkaar te helpen was en is nog steeds enorm. Amsterdammers pieken voor hun buren, ook voor u! Mooi om te zien dat de stad een enorm vangnet heeft in tijden van crisis. En dit vangnet is blijvend. Ook tijdens de donkere dagen van december. Want ookal wordt het een andere feestmaand dan u gewend bent. Veel van uw buurtgenoten staan voor u klaar. Zij pieken graag voor hun buren onder het motto ‘beter een goede buur dan een verre vriend’, want zeker in corona-tijden kunnen die verre vrienden niet makkelijk langskomen.

Waar schakelt u een goede buur voor in?
Wilt u een kerstboom in huis halen om in kerstsferen te komen, maar ziet u op tegen het gedoe? Maakt u graag een ommetje langs de versierde winkels, maar is dat in uw eentje wat ongezellig of lastig. Wilt u weer eens een kerstfilm bezoeken, maar deelt u deze ervaring het liefst met iemand anders? Of kunt u wel wat hulp gebruiken bij het ophangen van uw (kerst)verlichting in deze donkere dagen? Schakel Burennetwerk in om u te koppelen aan een goede buur. Met de actie ‘Piek voor je buur!’ brengt Burennetwerk in de decembermaand extra veel buren bij elkaar voor kleine (feestdagen)klusjes, bezoek, uitjes of vervoer met begeleiding.

Ook bij u in de straat wonen buren die u via Burennetwerk Amsterdam kunt leren kennen. Zo maken we er ondanks de heersende pandemie, toch een warme gezellige decembermaand van. Komt u graag in contact met een goede buur? Stel uw vraag via telefoon, website of mail via:

Burennetwerk Amsterdam
W: www.burennetwerk.nl - E: helpdesk@burennetwerk.nl
T: 020–6239 771 (ma-do: 10:00 tot 14:00 uur)

GEZELLIGHEID OP AFSTAND: MANTELAAR GEEFT INSPIRATIE!

Het coronavirus zet nog stevig door en het ziet er naar uit dat de komende maanden niet veranderen. Dit betekent dat het nog belangrijker is om hulp op afstand te bieden en om contact te houden met elkaar. De koning zei het in april al: coronavirus kunnen we niet stoppen, eenzaamheidsvirus wel. En wij bij Mantelaar hebben hier een paar goede tips voor! (U kunt ze ook gebruiken tijdens (video) bellen.)

5 vragen voor de start van goed gesprek:
1. Hoe was de buurt en het huis waar u bent opgegroeid?
2. Wat deed u vroeger in uw vrije tijd als puber?
3. Aan welke leeftijd denkt u met het meest plezier aan terug?
4. Welke landen heeft u allemaal bezocht?
5. Wat is het gekst wat u ooit hebt gedaan?

Iedere vraag helpt om het gesprek op gang te brengen. Bijvoorbeeld: Waar bent u opgegroeid? Hoe was de buurt en uw huis? Vervolg vraag --> En hoe lang heeft u daar gewoond? of Wanneer bent u voor het eerst op uzelf gaan wonen?

Op deze manier leert u uw partner, familielid of buur nog beter kennen.

Wie ben ik tijdens (video)bellen?
Met ‘wie ben ik’ zet u een dier, voorwerp of persoon op een post-it en normaliter geeft u die aan uw tegenspeler. Wij komen met een alternatief. In plaats van ‘wie ben ik’ , speelt u ‘wie ben jij’. U zet nog steeds een dier, voorwerp of persoon op post-it of vel papier, maar deze houd u voor uzelf. Door middel van vragen moet de ander erachter zien te komen wie of wat op de post-it staat. Stel gericht vragen, want u heeft 3 rondes van 30 seconden om erachter te komen wat er op post-it van de ander staat.

Samen lezen
Een andere activiteit om te doen is voorlezen. Het juiste verhaal brengt herinneringen tot leven. Hieronder vind u een aantal mooie voorleesboeken voor ouderen:

- Joke de Jonge: Ik weet nog goed... Voorleesverhalen en activiteiten voor mensen met beginnende dementie
- José Franssen: In mijn koffer op zolder. Levensverhalen van ouderen voor ouderen
- Corrie Deijl van Zaanen: Grootmoeder vertelt

Op Google boeken kunt u gratis boeken downloaden. Kijk zelf of samen met uw naaste of er een mooi boek bijzit.

Foto’s beschrijven
Dit werkt goed bij ouderen en mensen met dementie. Het haalt herinneringen op waar uw naaste van opfleurt. Deze activiteit kan ook tijdens videobellen. Hoe werkt het? Iedereen heeft een aantal foto’s verzameld van zichzelf. Deze foto’s zijn van verschillende

gebeurtenissen, bijvoorbeeld een kinderfoto op vakantie, tijdens een sportwedstrijd of een dansfeest op verschillende momenten in uw leven. Vervolgens laat u elkaar om de beurt een foto zien en beschrijft u wat u denkt dat er gebeurd is, waar de foto genomen is en hoe oud je naaste, familielid of buur was op de foto.

Samen zingen
Zoals oude foto's helpen om fijne herinneringen op te halen, draagt muziek hier ook aan bij. Samen een liedje zingen of muziek luisteren is niet onmogelijk tijden het (video)bellen. Via de volgende youtube kanalen van Radio 4 en Avro klassiek is het mogelijk om klassieke muziek te beluisteren. Toch meer een operaliefhebber? Via de website van Metropolitan Opera kunt u elke dag een gratis opera bekijken. Samen geniet u van een live concert aan de telefoon.

Deze tips worden aangeboden door Mantelaar, een organisatie die mantelzorgondersteuning zo normaal maakt als de oppas en huishoudelijke hulp.

Meer weten? Bekijk de website: www.mantelaar.nl of neem direct contact op: 085–0643030

HULP VOOR MANTELZORGERS

Zorgt u voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking of een verslaving heeft, dan bent u mantelzorger. Markant helpt mantelzorgers om een goede balans te vinden tussen zorgen voor je naaste en zorgen voor jezelf. Dat doen we door het inzetten van vrijwilligers en door het geven van informatie, cursussen en bijeenkomsten. Alle hulp is gratis.

Wat kan een vrijwilliger voor u doen?
Goed getrainde vrijwilligers van Markant kunnen uw naaste gezelschap houden en aandacht geven. In deze coronatijd is het niet altijd mogelijk bij uw naaste thuis te komen. Contact via de telefoon of beeldbellen is echter ook mogelijk, bijvoorbeeld om voor te lezen of een praatje te maken. Onze vrijwilligers kunnen ook een klusje doen zoals de hond uitlaten of een boodschapje doen. Zij worden ingezet bij volwassenen en kinderen die langdurig ziek zijn of een beperking hebben, mensen met dementie en mensen in de laatste levensfase. Nieuwe aanvragen blijven welkom.

Cursussen en bijeenkomsten
In de cursussen en bijeenkomsten van Markant leert u o.a. om te gaan met uw veranderde situatie, hoe u uw grenzen bewaakt, werk en mantelzorg kunt combineren en hoe u de zorg zo kunt regelen dat u meer energie overhoudt. Op 17 november kunt u deelnemen aan de online bijeenkomst: Financiële mogelijkheden voor mantelzorgers en op 21 november aan de training 'Werk en mantelzorg combineren'. Deelname is gratis.

Informatie en aanmelding
Voor het aanvragen van een vrijwilliger of aanmelding voor de bijeenkomsten kunt u bellen of mailen naar Markant: 020 – 886 88 00 / info@markant.org Meer informatie vindt u ook op: www.markant.org

STICHTING SAMEN IS NIET ALLEEN

Stichting Samen is niet alleen (SINA) zet zich in voor kwetsbare mensen in Amsterdam. Onze projectteams bieden ondersteuning op maat bij hulpvragen vanuit diverse leeftijdsgroepen met hun specifieke behoeftes. Al onze projecten zijn gericht op een verbetering in de kwaliteit van iemands leven. Thema's die we aanpakken variëren van voorzieningen voor baby's (Luierfonds), zwemles, muziekles of een sportabonnement voor kinderen, tot het bieden van praktische steun aan alleenstaanden, het vinden van een praktijkstage voor herintreders, en zorg voor ouderen. Zo gaan we op bezoek bij gezinnen die een kleine bestedingsruimte hebben en maken we een plan van aanpak op basis van hun hulpvraag. Hieronder staan enkele projecten uitgebreid, voor een overzicht van alle projecten kunt u terecht op onze website.

Zorgmaat
Bent uw 65+ en heeft u behoefte aan gezelschap en/of ondersteuning op fysiek en/of emotioneel gebied? Wij koppelen een maatje aan u, om zo in deze behoeftes te kunnen voorzien. • Komt gemiddeld twee uur per week aan huis • Maakt gezamenlijk een zorg/leefplan met hierin concrete doelen om aan te werken • Helpt bij praktische vragen en ondersteuning in en om het huis • Helpt bij lichte zorgtaken • Verwijst waar nodig door naar andere hulpverleners • Heeft geen haast en neemt écht de tijd • Is iemand om samen leuke en sociale activiteiten mee te ondernemen

Praktijkstage in Zuid
Heeft u geen betaald werk en heeft u behoefte aan (opnieuw) participeren binnen de samenleving? Wij helpen u te ontdekken wat bij u past en om stappen te zetten richting de arbeidsmarkt doormiddel van een stage of vrijwilligerswerk. Samen met een coach vanuit de stichting werkt u doormiddel van persoonlijke begeleiding toe naar een (werk)ervaringsplek die bij u past.

Huisbezoeken kwetsbare gezinnen
Heeft u zelf niet genoeg geld om uw kinderen te kunnen voorzien van basisbenodigdheden zoals een bed, een kast of een fiets? En zijn uw kinderen tussen de 0-21 jaar oud? Door middel van een huisbezoek komen wij bij u thuis kijken wat we voor uw gezin kunnen betekenen. Indien nodig kunnen wij de voorzieningen voor u aanvragen.

Contact met ons opnemen?
Lutmastraat 61-A 1073 GN Amsterdam Telefoon: 020-2441972
Whatsapp: 06-28380433 info@stichtingsina.nl Bezoek onze website: www.stichtingsina.nl

PILOT THUISCOACH OUDEREN VAN CORDAAN

We leven in een uitdagende tijd die veel van ons vraagt: misschien spreekt en ziet u op dit moment minder mensen, heeft u eigenlijk hulp nodig met een boodschapje, of vraagt de zorg voor uw naaste op dit moment veel van u. Het is dan fijn om wat extra hulp te krijgen. Het is goed om te weten dat er op dit moment veel (gratis) mogelijkheden zijn voor u, om u te ondersteunen. Zo zijn er ontzettend veel vrijwilligers die graag helpen bij dat boodschapje of bijvoorbeeld bij het uitlaten van uw hond. Ook kan een gezellig praatje met een vrijwilliger, bij een leuke activiteit in de buurt, of op een dagbestedingslocatie in Zuid, voor wat extra gezelligheid zorgen.

De Thuiscoach van Cordaan kan met u meedenken! Ook als het gaat om eventuele zorgvragen die spelen. Binnen dit pilotproject komt een thuiscoach bij u thuis, en stelt samen met u een weekagenda samen, rekening houdend met uw mogelijkheden en interesses.

Dit project is bedoeld voor ouderen. Mocht uw vraag beter passen bij een andere professional, of wanneer u al een contactpersoon in de wijk heeft die u hierbij kan helpen, dan koppelen wij u graag aan deze persoon.

Wilt u hier meer over weten?
Bel Annerieke Akkerman op 06-39268838.

STADSDORPEN IN STADSDEEL ZUID

10 jaar Stadsdorp Zuid
Buurtgenoten leren kennen. Samen actief zijn. Elkaar helpen. Veilig en gezond thuis wonen. Dat is de bedoeling van Stadsdorp Zuid. Het Stadsdorp is een initiatief van en voor bewoners van Amsterdam.

20 september 2010 was de oprichtingsdatum van StadsdorpZuid. Het eerste stadsdorp in Amsterdam en Nederland ging van start. Door de RIVM maatregelen was het helaas niet mogelijk om dit feestelijk te vieren met de ruim 400 leden. StadsdorpZuid heeft ter gelegenheid van dit 10 jarig bestaan een tijdschrift laten verschijnen, waarin u kunt lezen hoe het allemaal is begonnen en wat er in de afgelopen tien jaar is gerealiseerd. Bent u geïnteresseerd om een exemplaar te ontvangen, dan kunt u dit aanvragen bij de onze coordinator, Anneke Huygen, telefonisch 06-25 345 641 of per email info@stadsdorpzuid.nl

Winter in Stadsdorp Rivierenbuurt
Stadsdorp Rivierenbuurt is zeven jaar geleden opgericht om actieve buurtbewoners te verbinden. De deelnemers organiseren allerlei activiteiten en bijeenkomsten om ontmoetingen tussen buurtgenoten mogelijk te maken. Zo is er (in normale tijden) een maandelijkse inloopbijeenkomst, waar buurtgenoten een praatje met elkaar maken, nieuwtjes en tips uitwisselen, plannen smeden om wat te gaan ondernemen, etc. Een paar maal per jaar organiseren we een themabijeenkomst over een actueel of interessant onderwerp. Denk aan duurzaamheid, aan de organisatie van de zorg in de wijk, aan architectuur in de Rivierenbuurt, en diverse andere onderwerpen. Binnen het Stadsdorp zijn allerlei activiteitengroepen actief. Er wordt gewandeld, jeu de boules gespeeld, er is een leesgroep, een poëzie-leesgroep, een schrijfclub, een koor, een tuin- en balkonclub, mensen gaan samen naar film of concert, en er vinden allerlei eenmalige activiteiten plaats.

We hebben de Rivierenbuurt opgedeeld in 7 zogenoemde Binnenbuurten. Kleinere groepen waarin de deelnemers naast de algemene activiteiten ook nog extra dingen samen doen. Dat kan samen eten zijn, samen naar een tentoonstelling gaan, of waar men maar zin in heeft. Zo leren mensen die in elkaars nabijheid wonen elkaar nog wat beter kennen.

In deze tijd waarin veel van de bovengenoemde activiteiten vanwege de coronacrisis niet door kunnen gaan, of op een laag pitje staan, blijken de Binnenbuurten voor veel Stadsdorpers heel belangrijk voor het onderhouden van contacten. De kleinschaligheid maakt het gemakkelijker toch nog van allerlei te ondernemen. In de Binnenbuurten letten mensen ook een beetje op elkaar, bellen of mailen elkaar, doen zo nodig boodschappen voor elkaar, organiseren anderhalvemeter-uitstapjes, kleinschalige etentjes en borrels in tuin of park, wandelingetjes in de buurt, en wisselen online gedichten, tekeningen en verhalen uit. Zo maken we er met elkaar toch nog het beste van. Woon je in de Rivierenbuurt en wil je ook lid worden van het Stadsdorp? Ga dan naar onze website www.stadsdorprivierenbuurt.nl en meld je aan. Daar vind je ook meer informatie over het Stadsdorp.

Andere stadsdorpen in stadsdeel Zuid
Het allereerste Stadsdorp in Amsterdam, in heel Nederland, is Stadsdorp Zuid. Daarna volgden Stadsdorp Rivierenbuurt, Stadsdorp Olympia, Vondeldorp en Stadsdorp de Pijp. Ze zijn niet helemaal op dezelfde manier georganiseerd en hebben ieder hun eigen 'couleur locale'.

Geïnteresseerd?
Via onderstaande contactgegevens komt u meer te weten van het stadsdorp van de wijk waarin u zelf woont.
Stadsdorp Olympia: info@stadsdorp-olympia.nl
Vondeldorp: info@vondeldorp.nl
Stadsdorp de Pijp: stadsdorpdepijp.secretariaat@gmail.com

BUURZAAM THUIS BEZORGT MAALTIJDEN AAN HUIS!

Mooi initiatief: Maaltijdbezorging aan huis door Dynamo en PuurZuid. Maatschappelijk dienstverleners PuurZuid en Dynamo slaan de handen ineen en bezorgen maaltijden aan huis. In deze moeilijke tijden dreigen kwetsbare Amsterdammers buiten beeld te raken. De dagopvang of het buurthuis is dicht, begeleiding vindt op afstand plaats en onze samenleving is in rep en roer. Ouderen, lichamelijk kwetsbaren, mensen met psychiatrische kwetsbaarheid of anderen die om welke reden dan ook ambulante of thuisbegeleiding ontvangen hebben het zwaar. Veel mensen kunnen of mogen niet naar buiten, iedereen met zijn of haar eigen problematiek voor wie gezond eten niet vanzelfsprekend is. Voor hen en voor iedereen die het nodig heeft met een kleine portemonnee zijn we dit initiatief gestart. Dynamo en PuurZuid bieden vanuit buurtkeukens maaltijden aan huis aan. Naast het bezorgen van maaltijden bieden we 3 sociale contactmomenten, we bellen en tijdens het bezorgen is er tijd voor een gesprekje, indien gewenst komen we nog een keer apart langs voor een raampraatje. Op dit moment bezorgen we in heel Amsterdam Zuid, Buitenveldert en Amsterdam Oost! De maaltijden zijn vegetarisch en samengesteld door onze koks en een voedingsdeskundige. Ze worden gekoeld, in speciale busjes bij de mensen thuis geleverd. Via onze website kunnen mensen zich aanmelden: www.buurzaamthuis.nl

Het is goed om te weten dat:

- Wij op maandag, woensdag en vrijdag tussen 13:00 en 17:00 uur maaltijden thuis bij u bezorgen
- Maaltijden kosten euro 3,50 per stuk en betaalt met periodiek via een factuur of op afspraak per PIN (dus NIET aan de bezorger)
- Vrijwilliger worden? Tijd over/niets om handen? Meld je aan als vrijwilliger voor keuken/logistiek / planning/bezorging e.d.

Meer weten?
Wouter Plaatsman, 06-13197993/wplaatsman@puurzuid.nl
Sebastian Palstra, 06-31670309 /spalstra@dynamo-amsterdam.nl
#buurzaamthuis #rivierenbuurt #dynamo #puurzuid #maaltijdbezorging

STOKPRAATJES MET ONZE PRAATSTOK

We gaan de straat op met onze nieuwe "Praatstok" om stokpraatjes te maken met mensen in de buurt. De stok is 1,5 meter lang en zorgt voor een veilige afstand om met elkaar te praten. Onze stokpraatjes gaan over van alles, over hoe het met iemand gaat, wat iemand doet op een dag maar ook over de zorgen die mensen hebben in deze tijd. Met de stok is het makkelijk om even een praatje aan te gaan met buurtbewoners, of een stukje mee te lopen. Komt u ook een stokpraatje met ons maken? Wij zijn in de buurt te vinden op dinsdagochtend, donderdagmiddag en vrijdagochtend. Hopelijk tot snel!

De Praatstok is een samenwerking van Dynamo, PuurZuid en Wijkzorg.

GEZONDHEID

JEANINE GOVAERS

De Kracht van aanraken
Mijn naam is Jeannine Govaers. Ik ben al geruime tijd shiatsu therapeut en professioneel fotograaf. Sinds 2011 beoefen ik de shiatsu weer in een praktijk waar je van harte welkom bent! Iedereen heeft last van stressplekken in zijn lichaam. Tijdens een shiatsu behandeling gaan we op zoek naar de punten in het lichaam die de doorstroming van energie vergemakkelijken.

Voor nadere informatie neem alsjeblieft contact op met Jeannine Govaers, tel: 06-15008931 - www.dekrachtvanaanraken.nl

PREZENS

Leven met een chronische ziekte
Heeft u een chronische aandoening, lichamelijk en/of psychisch, dan is deelname aan deze online groepscursus misschien iets voor u! We komen online samen op dinsdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur. De cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. We werken aan de hand van een cursusboek met informatie en oefeningen. De cursus begeleiders zijn Sandra Wolffenbuttel en Maria Hoeffnagel.

“Als je chronisch ziek bent, heb je soms het gevoel dat iedereen je links en rechts voorbijgaat, net zoals op de snelweg. Toch kun je net als gezonde mensen je doel bereiken, alleen vaak op je eigen tempo. Vind je eigen ventweg om veilig en in alle rust jouw bestemming te bereiken.”

Onderwerpen die in de cursus aan de orde komen:
stemmingsveranderingen, hulp vragen/accepteren, ontspanning, mogelijkheden benutten, denkpatronen, omgaan met onbegrip

Praktische informatie
dag: dinsdag
tijd: online van 10:00 tot 12:00 uur (pauze tussendoor)
data: bij voldoende deelnemers wordt er een groep gestart! (max. 6 deelnemers)
kosten: geen

Voor aanmelding en/of informatie:
T: 088-7885055 (Prezens, locatie Eerste Jan Steenstraat)
E: m.hoeffnagel@prezens.nl of s.wolffenbuttel@prezens.nl

SENIOREN SPORTFONDS

Heeft u zin om, zeker ook nu, lekker te sporten of bewegen? Het SeniorenSportfonds Buitenveldert biedt u laagdrempelig sport- & beweegaanbod.

Bij een aantal sportaanbieders in Buitenveldert worden de kosten vergoed door het SeniorenSportfonds Buitenveldert. Voorwaarde is dat u 55+ bent en een Stadspas Groene Stip heeft. De deelnemende sportaanbieders staan vermeld op onderstaande website, incl. hun aanbod. Het aanbod bestaat uit o.a.: medische fitness, tennis, dans en wandelen. Allen onder deskundige begeleiding. De aanbieders bevinden zich in Buitenveldert, maar elke Amsterdammer die aan de voorwaarde voldoet, kan gebruikmaken van het aanbod.

Tijdens de activiteiten wordt rekening gehouden met de Corona-maatregelen. Voor aanmelden en/of vragen neemt u direct contact op met de betreffende aanbieder.

Kijk voor meer informatie op www.amsterdam.nl/seniorensportzuid
NB. Het Fonds is ook in Zuidoost actief:
www.amsterdam.nl/seniorensportfonds/

VITA VALERIUS

VITA Valerius wekelijks open op woensdagochtend.

Bij VITA Valerius komen buurtgenoten bij elkaar om te praten over diverse onderwerpen die betrekking hebben op het gebied van gezondheid en welzijn. De komende weken gaan we kijken naar de vier seizoenen van het leven. Waar staan de seizoenen voor? We starten met de herfst, een periode van oogsten, afronden en opruimen. Hoe beleven we de herfst, wat is er zo leuk aan en waar zie je tegenop? Zijn er nog dingen die je achter je zou willen laten? Ga met ons in gesprek of luister naar de ervaringen van anderen. Uiteraard volgen we de maatregelen om corona buiten de deur te houden. Bent u klachtenvrij t.a.v. verkoudheid of griep dan bent u van harte welkom. Mondkapje meenemen voor de route door het pand. In de zaal mag het mondkapje af. De 1.5 meter wordt gehandhaafd.

Valeriusstraat 180 en we starten om half 11 met koffie en thee. Vooraf aanmelden wordt aangeraden i.v.m. de beperkte plaatsen. Voor meer informatie www.vitavalerius.nl

postadres: Valeriusplein 6, 1075 BG Amsterdam
VITA Ontmoeting en ingang: Valeriusstraat 180 - www.vitavalerius.nl

SAMEN STA JE STERKER!

Buurtcirkel De Pijp/Rivierenbuurt
Met buurtcirkel leer je je buurt en mensen beter kennen.
Je onderneemt samen leuke dingen.
Je ontdekt waar je goed in bent.

Wat is Buurtcirkel?
- Een groep van ongeveer 10 buurtbewoners komt regelmatig bij elkaar
- Als deelnemer geef je zelf invulling aan de Buurtcirkel
- Een vrijwilliger uit jouw wijk is actief betrokken
- Een Buurtcirkelcoach ondersteunt de groep in z’n geheel

Meedoen aan de Buurtcirkel betekent, dat je in een groep iets voor elkaar kan betekenen. Dit is voor ieder anders:

- Je ontmoet nieuwe buurtgenoten en kunt samen leuke dingen doen
- Je kunt bij elkaar terecht voor vragen en problemen
- Je kan ontdekken waar je goed in bent
- Het kan je helpen om zelfstandiger te worden of te blijven

Doe je mee?
Meer weten over de Buurtcirkel De Pijp/Rivierenbuurt, bel of mail met Susie Manshande. Dan spreken we af om kennis te maken!
Email: susie.manshande@hvoquerido.nl - Telefoon: 06-20897486

CURSUS VOLUIT LEVEN IN HUIS VAN DE WIJK DE PIJP

Na een succesvolle cursus afgelopen voorjaar, start in januari 2021 opnieuw een cursus Voluit Leven in Huis van de Wijk de Pijp. De cursisten waren stuk voor stuk enthousiast. ‘Het hielp me te merken dat ik niet de enige ben met problemen’, ‘Ik heb geleerd op een andere manier met mijn moeilijke gedachten en angsten om te gaan’ en ‘Ik voel me minder alleen, nu ik mensen heb leren kennen hier in de buurt, die het ook tegenslagen in hun leven hebben meegemaakt’.

De cursus is een samenwerking tussen Prezens en het Huis van de Wijk de Pijp. Sandra Wolffenbuttel en Marieke Eeltink van Prezens geven de cursus (8 wekelijkse bijeenkomsten op de dinsdagochtend), en Anne Jacobse van het Huis van de Wijk helpt de deelnemers om de dingen die zij in de cursus geleerd hebben, te vertalen naar de praktijk.

De cursus Voluit Leven helpt om te gaan met stress en meer te genieten van het leven. Moeilijkheden en psychische problemen zoals angst, een leeg gevoel of vermoeidheid, horen soms bij het leven en zijn niet allemaal direct oplosbaar. De cursus helpt deelnemers om te leren verdragen dat het leven ingewikkeld kan zijn en niet altijd loopt zoals je zou willen. ‘Wie de kunst van het aanvaarden onder de knie krijgt, neemt klachten als piekeren en overspannenheid voor lief, waardoor ze gek genoeg kunnen verminderen’, legt Eeltink uit. ‘Stel je voor je hebt een chronische ziekte, en je blijft je daartegen verzetten. Dat maakt het probleem alleen maar erger en lost niets op’. Wolffenbuttel vult aan: ‘In de cursus leren we stoppen met vechten. Dat geeft echt ruimte’. En die ruimte kun je gebruiken om te ontdekken wat nog wel mogelijk is in je leven, en ontdek je welke stappen je daarvoor zetten kunt. Daarbij krijg je tijdens en na de cursus ondersteuning van Anne Jacobse. Want dat is een belangrijke les: ook als er problemen zijn, kun je dingen doen waar je blij van wordt.

Er wordt gewerkt met een cursusboek en verschillende technieken. Anders omgaan met dat kritische stemmetje in je hoofd bijvoorbeeld. Daarnaast is mindfulness een belangrijk onderdeel van de cursus. De cursisten krijgen mindfulnessoefeningen mee om thuis dagelijks te doen. Wolffenbuttel: ‘Mindfulness helpt je stil te staan. Aandacht geven aan hoe je je voelt en wat er in je omgaat. Onder ogen zien hoe het is. Dat helpt om goed voor jezelf te leren zorgen’.

Aanmelden of meer informatie?
Neem contact op met Anne Jacobse van Huis van de Wijk de Pijp 06–14591599, a.jacobse@combiwel.nl of cursusleider Marieke Eeltink van Prezens 06–10925301, m.eeltink@prezens.nl

SAMEN PRATEN OVER KANKER GEEFT JE KRACHT.....

Nazorg bij kanker krijgt te weinig aandacht en is zo belangrijk en essentieel voor de patiënt en de naasten. Je krijgt de diagnose kanker, er volgt een traject in van behandelingen en ziekenhuisbezoeken. De behandeling vraagt fysiek en emotioneel veel van je. Patiënten hebben een veel kortere behandeling in het ziekenhuis, vaak komen de vragen pas als je thuis bent. Thuis wil je er eigenlijk met je partner, geliefde, naaste over beginnen. Toch slik je jouw woorden daarna weer in. Eigenlijk wil je jouw naasten niet verder belasten.

DREAM is opgericht met het doel om nazorg te bieden aan mensen met kanker, ex-patiënten en hun naasten. Laagdrempelige coaching in de vorm van lotgenoten groepen of individueel. Dream is ervan overtuigd dat er in de ondersteuning/nazorg van mensen met kanker een stukje emotionele zorg mist. Iedere groepssessie gaat uit van een vraag of thema. Dit zijn altijd zaken waar de deelnemers tegenaan lopen, zoals angst, verdriet, boosheid, vermoeidheid en intimiteit. Op basis daarvan begint het gesprek, de groepsdynamiek. De ene hoort iets van de ander en herkent zichzelf erin. Die deelt dan zijn of haar eigen verhaal. Je mag lachen, je mag huilen. En geen enkel onderwerp is taboe of te gek om over te praten. In de sessies werken we met beeldende therapie. De deelnemers gaan dan aan de slag met activiteiten als tekenen, schilderen, schrijven, kleien etc. Dit geeft ze de kans zich te uiten zonder woorden te hoeven gebruiken. Vaak, als ze daarna iets vertellen over bv hun tekening, komen de verhalen daarbij ook naar boven.

DREAM Groepssessies zijn er voor iedereen die met kanker te maken heeft of heeft gehad. Ook naasten zijn dus welkom in de groepen. Als je behoefte hebt aan laagdrempelige hulp, zonder mee te doen aan een groepssessie zijn er ook mogelijkheden voor een persoonlijk gesprek over de zelfgekozen thema’s.

Dream Zuid - Sandra de Goede - info@dreamzuid.nl
www.dreamzuid.nl - 020-7774081 of 06-21680253

ONTSPANNING

CULTURELE APOTHEEK

De Culturele Apotheek verstrekt literatuur als medicijn
Het idee achter de Culturele Apotheek is simpel. Literatuur kan ontspanning, inspiratie of stof tot nadenken bieden. In sommige romans kun je schuilen, om sommige verhalen kun je lachen en soms verandert de manier waarop je naar de wereld kijkt door een gedicht, songtekst of boek. Volgens ons kan literatuur je ook helpen bij alledaagse vragen en kwalen. Neem bijvoorbeeld keuzestress, of liefdesverdriet, ouder worden, of onvervulde verlangens. Verhalen en gedichten kunnen je een spiegel voorhouden, je inspireren om het anders te doen, troosten dat je niet de enige bent of je laten grinniken om o zo herkenbare menselijke misère. En ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat lezen ‘gezond’ is. Omdat het je hersens actief houdt bijvoorbeeld en je concentratievermogen vergroot.

Bij de Culturele Apotheek maken we gebruik van die kracht van literatuur. We verstrekken geen poedertjes, maar wel dikke pillen. Geen zalfjes, maar wel verzachtend leesvoer. Geen pleisters, maar wel proza en poëzie die de schaafwonden van het leven helpen helen. Kortom: met veel plezier en overtuiging zetten wij literatuur in als medicijn om alledaags levensleed te verlichten of na te kunnen denken over prangende vragen. Dat doen we ook in Odensehuizen in Amsterdam en omstreken. Onze vrijwilligers komen regelmatig een uur teksten uit de wereldliteratuur (voor)lezen aan bezoekers van de Odensehuizen. En dan bespreken we met elkaar wat het zoal oproept en naar boven brengt. Heerlijke uurtjes zijn dat. Met rust, concentratie, mooie verhalen en leuke ontmoetingen. Iedereen welkom! www.cultureleapotheek.nl

DANCE CONNECTS

Beweging en ontmoeting is ontzettend belangrijk, voor iedereen en juist nu. Daarom organiseert Dance Connects Community moderne danslessen voor iedereen van 60 jaar en ouder. Er wordt gedanst onder strikte protocollen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen. Kleinere groepen om 1,5 meter afstand te kunnen garanderen; kortere lessen om ventilatie en hygiene te kunnen waarborgen. We doen er alles aan om toch te kunnen blijven dansen en lichaam en geest gezond te houden.

Moderne dans bij Dance Connects is dans, lekker swingende muziek, actief bezig zijn, je creativiteit en fantasie aanspreken en bovendien buurtgenoten ontmoeten. Met of zonder ervaring, met of zonder beperking, iedereen kan meedoen en is welkom op een van de danslocaties in de stad. In Zuid zijn dat Dans Dansen op de Amsteldijk en Sportcentrum VU op de rand van Amstelveen.

Dance Connects is een non-profit organisatie die mensen van alle leeftijden in contact brengt met dans, de buurt en met elkaar. Dance Connects Community wordt mede mogelijk gemaakt door o.a. Gemeente Amsterdam en biedt lessen voor 60+, 40+, speciale Slow Flow lessen, waaraan je zowel staand als zittend mee kan doen, en CLUB DANS, gratis dansavonden voor jong en oud.

Met Stadspas groene stip kun je in Buitenveldert en Zuidoost gratis meedoen; op alle andere locaties krijg je met Stadspas korting. De lessen zijn gratis voor mensen die op of onder bijstandsniveau leven.

Moderne Dans 60-100+
Elke dinsdag van 13:00 tot 14:00 uur
Elke dinsdag van 14:30 tot 15:30 uur
Dans Dansen, Amsteldijk 10, 1074 HP Amsterdam

Moderne Dans 60-100+
Elke vrijdag van 10:00 tot 11:00 uur
Elke vrijdag van 11:30 tot 12:30 uur
Sportcentrum VU, Uilenstede 100, 1183 AM Amstelveen

Kijk voor informatie over alle locaties en mogelijkheden op
www.danceconnects.nl
Dance Connects Community
info@danceconnects.nl - www.danceconnects.nl

HOE GAAT HET ECHT MET JE

In het kader van kunstproject #HoeGaatHetEchtMetJe, een project van initiatoren Merel Noorlander en @Arthur Kneepkens is kunstenaar Claartje Chajes enkele weken geleden in gesprek gegaan met bewoners van onder andere Cordaan De Die en Cordaan Kadoelerbreek. Het project fungeert als spreekbuis voor de lokale gemeenschap, een poëtische noot in het sociale, politieke en culturele debat tijdens Covid-19. Een inventarisatie in taal en beeld; hoe het nu echt met je gaat; wat je nodig hebt; en welke gedachten, gebruiken en gevoelens we ook na corona niet meer willen vergeten. Claartje heeft de gesprekken verwerk in een aan de realiteit ontleend personage; Tante Dientje. De gedichten zijn momenteel te zien op diverse billboards in Amsterdam Noord en binnenkort ook op locatie voor de bewoners van Cordaan bij de Die en Kadoelerbreek.

Ook in andere stadsdelen zijn kunstenaars in gesprek gegaan met Amsterdammers. Voor meer informatie en de postercampagnes van de andere stadsdelen volg #HoeGaatHetEchtMetJe op Instagram! Heel toffe samenwerkingen met oa Framer Framed, Theaterstraat, Podium Mozaiek, Amsterdam Museum, Over het IJ #CoLab Cordaan Kunst & Cultuur

Meer informatie:
Eliza Perez, Kwartiermaker programma Kunst en Cultuur, Cordaan
Aanwezig: maandag - Telefoon: 06 24437596

OBA OLYMPISCH KWARTIER

Iedere dinsdagochtend in de OBA in het Olympisch Kwartier
De leesgroep begint om half elf. We lezen elkaar voor. De stoelen staan op 1 ½ meter van elkaar. De tafels schoongemaakt, de stoelen ook... We drinken koffie en wisselen uit hoe het met ons gaat. Lange tijd tijdens de lockdown hebben we deze traditie van jaren niet kunnen voortzetten. Nu de bibliotheek in onze buurt weer open is, kan het weer. We zijn blij dat we elkaar weer kunnen ontmoeten. We hebben het gemist. Om beurten kiezen we een boek.

Ina heeft het boek gekozen dat we nu aan het lezen zijn: Onder de Paramariboom – Door Johan Fretz. Dit boek heeft in 2019 de Boekhandelsprijs gewonnen. Inmiddels na vele herdrukken is het boek te koop in een goedkope herdruk van € 12,50. Johan Fretz is gemengdbloedig, maar anderen lijken zich druk te maken over zijn afkomst. Daar komt verandering in als hij wordt uitgenodigd om op te treden in Paramaribo in het kader van de verkiezingen. Samen met zijn moeder vliegt hij naar haar geboortegrond voor een reis om nooit meer te vergeten. Onder de Paramariboom is een geestig en ontwapenend boek. Een zogenoemde road-trip – een ontroerend verhaal over een moeder en een zoon, over identiteit en hoop. Johan Fretz is geboren in 1985. Hij is een toriman. Hij is columnist in het Parool. Onder de Paramariboom zal ook worden verfilmd.

Vandaag leest Ina voor. Johan Fretz is goed in gesprekjes weergeven tussen mensen – dialogen tussen mensen van verschillende achtergrond, waaruit blijkt dat de een gemakkelijk de positie inneemt van zich meer voelen dan de ander. Gesprekjes waaruit blijkt dat de een de ander voorhoudt hoe je over een situatie moet denken, vanuit de positie dat de spreker gelijk heeft. Het is zo herkenbaar dat je er vaak om moet lachen. Er wordt ons een spiegel voorgehouden en zijn teksten zijn zo beeldend opgeschreven dat je de situatie voor je ziet. Hier maken we kennis met een theaterman, die intussen met al zijn spel en creativiteit de lezers aan het lachen maakt. Hij spaart zichzelf ook niet en daarmee is het leesbaar en relativerend. Zeker zo krachtig als alle woede vanuit de MeToo beweging! Zoals hij waarneemt en de situaties aangaat, die hij op zijn road-trip meemaakt! Het is gedurfd en uiterst kwetsbaar zoals hij gevoelens laat zien, die leven bij alle ontmoetingen en bij de achtergronden waarvoor hij woorden zoekt. In de pauze praten we over de tekst en na een uur gaan we weer naar huis. We laten de tafels gepoetst en schoon achter.

Literaire lunch in de OBA
De boekenweek voor volwassenen had dit jaar als thema “Rebellen”. Vlak voor de lockdown kwamen we in de OBA in het Olympisch Kwartier bij elkaar voor een literaire lunch. Deelnemers aan de dagbestedings-activiteiten waren ook gekomen met rollators en rolstoelen en met hun begeleiders en vrijwilligers. Er waren heerlijke broodjes, sapjes, koffie en thee. De leestafels waren toegerust met placemats en servetten. Aan de ramen hingen portretten van Rebelse vrouwen uit de geschiedenis. Het publiek bestond uit ca. 40

deelnemers. Ook deelnemers uit gymclubjes en aan de eettafels uit de buurt schoven aan.

Willeke de Vries , activiteitenbegeleidster van de dagbesteding, las het verhaal over Florence Nigthingale. Er was ook muziek te horen van Nina Simone. We lazen een tekst over Astrid Lindgren voor. Zijn woonde met haar grote familie op een boerderij in Zweden. Ze werkte hard. Ze was stoer en sterk. En zij schreef het verhaal over Pipi Langkous. En wie kent niet het verhaal van Malala, het activistische meisje uit Pakistan, die naar school wou. Zij ontving de Nobelprijs voor de Vrede. Fatima leest het verhaal van Manal Al-Sharif. Ze woonde in Saoedi-Arabië, een land waar vrouwen niet mogen autorijden. Ze zette een video op YouTube, waarin ze liet zien hoe goed zij kon autorijden en daarmee stimuleerde zij vrouwen om hetzelfde te doen. Manal werd opgepakt en in de gevangenis gezet. “Ga de straat op en rij”

We luisteren naar de vrijheidsliederen van Miriam Makeba. Zij zong in het koor van haar kerk. Ze zong over het leven van Zuid-Afrika. Ze werd het boegbeeld van de vrijheidsstrijd, die leidde tot de bevrijding van Nelson Mandela. Mensen noemden haar mama Afrika.

Over het Boekenweekgeschenk
Annejet van Zijl schreef dit jaar het Boekenweekgeschenk “Leon en Juliette” Het verhaal speelt zich af in Charleston, oostkust van Amerika. 1820. Leon was een jonge Nederlander, die zijn verarmde vaderland verliet om fortuin te maken in de Nieuwe Wereld. Zij was een zwart meisje in een samenleving waar iemand zoals zij niet meer waard was dan een onmondig stuk vee dat naar believen gekocht en gebruikt kon worden. Annejet van Zijl heeft research gedaan naar dit waargebeurde negentiende eeuwse liefdesverhaal.

www.oba.nl/vestigingen/oba-olympisch-kwartier.html
www.oba.nl/vestigingen/oba-roelof-hartplein.html

KINDERCLUB COMBIWEL

Kinderclub in het Olympisch Kwartier
De kinderclub in de ontmoetingsruimte van het Olympisch Kwartier op de hoek van de Afroditekade en de Amstelveenseweg wordt geleid door Balduino Sierra van Combiwel. Er nemen 10 kinderen aan deel. Balduino werkt met een team. Het is vooral zijn talent om kinderen te leren vertrouwen in zichzelf te hebben. De kinderen, die deelnemen komen uit alle delen van de wereld. Zelf komt hij uit Venezuela. Jarenlang verdiende hij zijn brood als circusman en trad hij op verschillende pleinen in de steden van Europa. Tijdens de burendag zagen we Ronja op haar circusbal over de Afroditekade gaan. Alex is al jarenlang een van zijn leerlingen. Nu is hij zijn assistent op de maandagclub in het Olympisch Kwartier.

Vandaag vieren we dat het Kinderboekenweek is. Daarom krijgen de kinderen een prentenboek over een tweeling. De tweelingjongens zijn 5 jaar. Ze zien eruit als ridders. Ze gaan naar school in deze verkleedkleren. Het ene jongetje is bruin en het andere jongetje is wit. Hoe kan je zien dat het een tweeling is? Ze zien er hetzelfde uit! Hun haar is hetzelfde! De ene jongen heet Robbie en de andere heet Roef. Als de kinderen op school komen, ziet hun juf eruit als een jonkvrouw. Ze vindt het leuk om de jongens te zien en zij slaat hen tot ridders. Balduino doet voor hoe je dan neer moest gaan knielen. Door een van de kinderen wordt Balduino tot ridder geslagen. De jongen gebruikt hiervoor zijn uitgestoken hand en slaat de geknielde ridder op beide schouders.

PROTESTANTSE DIACONIE

Kunst en Ontmoeting in de Pastorie
Expositie met schilderijen van buurtbewoner en kunstenares Naqiba Bergefurt.

Vanaf eind oktober zal in de Pastorie van de Willem de Zwijgerkerk (Olympiakade 9) een expositie te zien zijn met schilderijen van Naqiba Bergefurt. Vanwege Corona is een Opening helaas niet mogelijk. Maar we maken van de nood een deugd door regelmatig met een kleine groep in de pastorie af te spreken om met elkaar over het werk in gesprek te gaan. U ben van harte uitgenodigd om mee te doen. De data zijn nog niet bekend; maar als u belangstelling heeft, kunt u coördinator Linda van de Kamp bellen of mailen (zie onderaan) zodat zij u te zijner tijd kan uitnodigen.

Mens en Landschap, Naqiba Bergefurt, 2019, 60x60 cm

Over het werk en de expositie
Naqiba is autodidact en werkt vanuit intuïtie. Vanuit deze benadering ontstaan beelden die doen denken aan landschappen terwijl ze tegelijkertijd getuigen van een sterke innerlijke wereld. De laatste jaren kom je in het werk van Naqiba steeds vaker dingen tegen als klimaatverandering, teloorgang van het natuurlijk evenwicht, van biodiversiteit en de paradoxale rol van de mens hierin. Toch blijven er ook vergezichten bestaan naar een hoopvolle toekomst. De onuitputtelijke rijkdom en kracht van de natuur is steeds voelbaar.

Naqiba: “De natuur komt als het ware op twee manieren binnen in mijn werk. Van buitenaf wanneer ik in de natuur ben en ik me overweldigd voel door alle schoonheid die ik zie en van binnenuit, op het moment dat ik zit te schilderen en organische vormen vanzelf ontstaan. Dat laatste is bepalend voor het uiteindelijke resultaat. Wat ik laat zien is mijn dialoog met de natuur.”

De Tunnel , Naqiba Bergefurt, 2015, 60x80 cm

Bio: Naqiba Bergefurt (1954) studeerde Pedagogiek en Creatieve Therapie in Utrecht. Ze werkte o.a. als creatief therapeut met kinderen in het speciaal onderwijs. Op dit moment werkt zij uitsluitend als uitvoerend kunstenaar. Naqiba begon met het exposeren van haar werk in 1986. Tot 2020 had ze veel solo-exposities in Amsterdam en sinds 2011 neemt ze deel aan internationale groepstentoonstellingen in Italië, de VS (New York), Portugal, Canada en Nederland. Naqiba woont en werkt in Amsterdam-Zuid. Zie verder www.naqibabergefurt.nl

Over de Ontmoeting+gesprek-bijeenkomsten met Buurtgenoten.
We kijken, ieder individueel, naar het werk en laten ons verrassen: Wat spreekt me aan, wat niet? Waarom? Wat zegt het schilderij mij? Wat voel ik erbij? Wat is mijn verhaal erbij? We luisteren naar elkaars verhalen en stellen vragen. Naqiba vertelt haar verhaal en beantwoordt vragen. We betrekken ons eigen leven in het gesprek en bepalen op welk onderwerp we dieper ingaan. Bijvoorbeeld: Welke betekenis had en heeft de natuur voor mij?

Praktisch
Vanwege Covid-19 volgen we de RIVM-maatregelen. Per bijeenkomst laten we een maximumaantal bezoekers toe zodat we voldoende afstand kunnen houden. De bijeenkomsten zullen daarom een paar keer plaatsvinden; afwisselend overdag en in de avond om u verschillende mogelijkheden te geven om mee te doen.

Duur expositie
We verwachten dat de expositie vanaf de laatste week van oktober bezocht kan worden tot medio december.

Linda van de Kamp, diaconaal opbouwwerker
Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14
l.vandekamp@diaconie.org - 06 832 508 90

SKATEBAAN OLYMPIAPLEIN – COMBIWEL SPORT

De Skatebaan op het Olympiaplein – herfstvakantie
Ik zit op het bankje van " buurtbakkie". Het is donderdagmiddag. Het is druk op de skatebaan. Er zijn ongelooflijk veel jongeren aan het sporten. Ik schat zo ongeveer 50 á 60. Ze zijn verspreid over verschillende plekken. Er is voldoende ruimte voor iedereen. Er zijn veel kinderen aan het oefenen. Dat doen ze met enorme inzet. Ze willen het leren. Er is een duidelijke verdeling over de verschillende plekken. Er is ruimte genoeg. De beste kinderen zijn te vinden op de moeilijkste plek. Zij zeilen naar beneden en komen aan de andere kant omhoog op het platform. Hun steppen zijn gedraaid om weer naar beneden te zoeven. Overal bij de bankjes zijn groepjes te vinden. Er is een meisjesgroepje van 4 met skateboards. Een van hen is de beste. Soms doet zij iets voor. Het oefenen is een serieuze zaak. Dat is wel duidelijk. Ze hebben er zin in, ze willen het leren. Verderop is een groep jongens aan het oefenen. Ze draaien rondjes en laten de voorkant van hun skateboard omhoog komen om in een kring te kunnen skaten. Ze proberen ook om met hun skates langs een ijzeren stang te glijden. Dan moet het skateboard op gelift worden en verder glijden met een vaart langs de stang. Er zijn ook kinderen met fietsjes. En hele jonge kinderen, die met hun vader op de trampoline springen en zich laten vallen. Dit alles verloopt zonder valpartijen of botsingen. Alsof iedereen weet hoe hier de regels van het spel zijn. Wel is het zo dat de jongens hier de moeilijkste kunstjes kunnen. Toch zijn er ook meisjes, die mee doen , maar niet zoveel. En daar is een superopa met zijn kleinkinderen. Allebei zijn zij op skates en hun opa heeft zijn skateboard meegebracht. Hij trekt zijn kleinkinderen voort en zij skaten achter hem aan. Er is ruimte genoeg. Hun moeder zit op een bankje en zij past op de spullen. Zij kijkt blij toe hoe het allemaal gaat. Superkleinkinderen met hun opa in de herfstvakantie. Het is aangenaam herfstweer; de zon schijnt en er waait een herfstwindje! Het lijkt wel alsof de verscherpte maatregelen vanwege de COVID niet zijn ingegaan vandaag.

www.combiwelsport.nl

SWITCH2MOVE

Switch2Move in het Rijksmuseum
De gemeente Amsterdam (stadsdeel Zuid) vraagt u ten dans. Ontdek samen met Switch2move en prof. Dr. Erik Scherder waar kunst en wetenschap elkaar ontmoeten. Zij hebben samen een serie van vijf dansoefenprogramma's gemaakt in het Rijksmuseum. Dit omvat verschillende bewegingsmethoden en dansoefeningen die fysieke en mentale beweging stimuleren, want dansen is gezond en leuk om te doen. Beweging is een manier om jezelf uit te drukken zonder woorden. Dit wordt extra belangrijk wanneer door verschillende gezondheidsproblemen de communicatieve vaardigheden snel afnemen.

We realiseren ons dat sinds maart van dit jaar veel mensen noodgedwongen thuis moeten blijven. Daarom willen we u met dit programma inspireren om steeds vaker te bewegen en het plezier van het dansen te ervaren. De oefeningen zijn eenvoudig uit te voeren en worden duidelijk uitgelegd. Het enige wat u hoeft te doen is klikken en voor uw scherm gaan zitten. Dus neem plaats en laat u meevoeren op de muziek van Stefan Levin, begeleid door Andrew Greenwood (Engels) en Meta de Zeeuw (Nederlands), tegen de achtergrond van de meesterwerken in het Rijksmuseum. Elke aflevering gaat van start met uitleg van prof. Dr. Erik Scherder en zo krijgt u als kijker inzicht in de positieve effecten van bewegen en dansen op onze hersenen en ons welzijn.

Dans en beweeg alleen of met een partner en geniet samen met ons van de vreugde die het zal brengen.

Mogen we deze dans van u?
Aanmelden kan via de website: www.switch2move.nl/DansKunst

KUNST EN MUZIEK IN HET MUSEUMKWARTIER

Genieten van kunst en muziek in het Museumkwartier
We zouden door Corona bijna vergeten dat we in Zuid nog prachtige musea hebben en een internationaal concertpodium die open zijn, op voorwaarde van een reservering en het dragen van een mondkapje. Voor ons als inwoners van stadsdeel Zuid toch lekker dicht in de buurt. Juist nu een aanrader, omdat het veel rustiger is dan we gewend zijn.

Het Van Gogh Museum beheert de grootste verzameling werken van Vincent van Gogh ter wereld. De vaste collectie omvat 200 schilderijen, 500 tekeningen, meer dan 700 brieven en Van Goghs verzameling Japanse prenten.

Het Rijksmuseum is een van de grootste musea van Amsterdam en toonde in april 2013, na een ingrijpende tien jaar durende restauratie en renovatie, zijn nieuwe (en oude) gezicht. Alle zalen van het museum zijn open, behalve de Bibliotheek. De shop, garderobe, toiletten, kluisjes en de tuin zijn open. Het Café en RIJKS restaurant zijn gesloten. Met de RIJKS app is een eigen route door het museum te plannen.

Het Stedelijk Museum is het grootste museum met moderne en hedendaagse moderne kunst in Nederland. Het historische museumgebouw met rode bakstenen dateert uit 1895 en de collectie van het museum bestaat onder meer uit bijzondere kunstwerken van bekende moderne kunstenaars, onder wie Nederlandse kunstenaars uit de 20e eeuw. Het Stedelijk Museum maakt kunst toegankelijk voor mensen met dementie en hun naasten. Tijdens een Onvergetelijk rondleiding bekijkt u samen een aantal werken waarover je met elkaar in gesprek gaat. Door de Corona maatregelen zijn er nu geen rondleidingen. Voor de actuele agenda kijkt u op deze pagina: www.stedelijk.nl/nl/bezoeken/rondleidingen/onvergetelijk-stedelijk

De kroon op het Museumkwartier is het Concertgebouw. Er mogen nu 250 bezoekers in de Grote Zaal en 80 bezoekers in de Kleine Zaal. Denkt u eraan tijdig te reserveren want de zalen zijn snel uitverkocht. Het mondkapje mag u afdoen als u gaat zitten; meer informatie over de aanpassingen vindt u op deze pagina: www.concertgebouw.nl/ontdek/coronamaatregelen-informatie-over-uw-concertbezoek

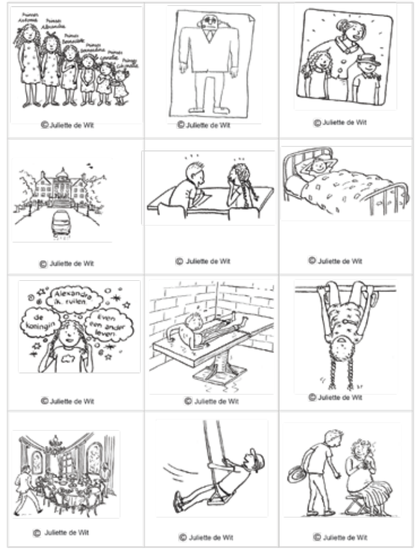
Het Concertgebouw is gestart met een serie podcasts onder de titel "Praten over Muziek", en een aantal live-streams zijn al geruime tijd onderdeel van de activiteiten. Daarnaast biedt het Concertgebouw musici en ensembles uit haar programma de gelegenheid zich op YouTube te profileren onder de titel "Sessions". Tenslotte biedt het Concertgebouw online cursussen aan, 'live' in de avonduren.

Tot ziens in het Museumkwartier!

www.iamsterdam.com/in-en-om-amsterdam/zuid/museumkwartier

'EEN STIEKEM PLAN' , EEN BOEK EN EEN SPEL

Maak en speel je eigen spel bij het boek 'Een stiekem plan'
Voor het boek 'Een stiekem plan' maakte Juliette de Wit wel 100 illustraties! Daar zijn er 24 van uitgekozen als kaartjes voor dit spelletje. Je hoeft alleen nog maar even te knippen en te plakken. Hoe maak je het spel? Print beide bladzijden met plaatjes twee keer. Plak ze op karton of op stevig gekleurd papier. Dan ziet het er meteen leuk uit. Knip daarna de 2 x 24 plaatjes op de lijntjes uit. Nu is je spel al klaar! Wil je het er nog vrolijker uit laten zien, dan kun je de plaatjes ook kleuren. Denk er dan wel aan dat je de twee dezelfde plaatjes steeds precies hetzelfde kleurt. Als jullie het in de klas maken, kan de juf/meester het misschien wel plastificeren. Dan blijft het veel langer mooi.



Hoe speel je het spel?
Je speelt het spel met z'n tweetjes of met meer. Leg alle kaartjes met de plaatjes naar beneden op tafel. Als ze in nette rijtjes liggen, onthoud je het makkelijker dan als ze slordig door elkaar liggen. Draai dan om de beurt twee kaartjes om. Als de twee plaatjes hetzelfde zijn, mag je de kaartjes houden en nog een keer twee kaartjes omdraaien. Zijn de plaatjes niet hetzelfde, dan draai je ze weer terug. Het gaat er dus om wie het beste onthoudt waar elk plaatje ligt. Wie aan het einde de meeste kaartjes heeft, is de winnaar.

Een ander spelletje met de kaartjes spelen?
Heb jij soms ook een oma/opa met de vergeetziekte? Laat je oma of opa de kaartjes dan eens voor een ander spel gebruiken: een spel voor één persoon. Leg de kaartjes zo neer dat je de plaatjes kunt zien. Je oma/opa kan nu de twee kaartjes die hetzelfde zijn bij elkaar zoeken. Voor iemand die de vergeetziekte heeft, kan dat al een hele klus zijn.

Of maak er een sorteerspelletje van: laat je oma/opa de volgende plaatjes bij elkaar leggen:

- alle plaatjes waar een jongen en een meisje op staan–alle plaatjes waar twee meisjes op staan
- alle plaatjes waar oma op staat–alle plaatjes met één meisje (ook de moeder op de fiets telt)
- alle plaatjes met één jongen Het klopt als er na het sorteren nog wat plaatjes overblijven.

Je kunt nog iets verder gaan, maar misschien is dat te moeilijk:

- plaatjes die met film te maken hebben
- plaatjes die met een paleis te maken hebben
- een plaatje met zes prinsessen/een plaatje met een bewaker

Nu zijn alle plaatjes gesorteerd. Als je de eerste keer een beetje helpt, kan je oma/opa dit spel vaker spelen. Maak dit spel voor je oma/opa en geef het cadeau. Helemaal mooi als jij het zelf ook nog eens hebt gekleurd. Wat je er ook mee doet: veel plezier ermee!

Zelf het memoriespel maken?

bestellen via redactie-winterinzuid@odensehuis.nl of 020-3375833 Via de redactie is het boek 'Een stiekem spel' ook nog te bestellen, kosten € 5,- (exclusief verzendkosten)

Plaatjes komen uit 'Een stiekem plan'. Juliette de Wit. Auteur Joke de Jonge, uitgeverij Minjon. www.juliettedewit.nl www.uitgeverijminjon.nl - www.boekenvanjoke.nl

ONTMOETING

WANDELING DOOR DE BUURT – KENNISMAKING

Buurtwandeling
Vanaf buurtkamer Welkom wandelen we naar het Zuideramstelkanaal. Het is zomers weer. De vleugelnootbomen staan in bloei. Er komen bootjes langs, die op weg zijn naar de Amstel. We lopen langs de Olympiaschool in de richting van het speeltuingebouw. Vanessa Hogendorp van Combiwel is daar met activiteiten bezig. We maken een praatje. Het jongerenwerk van Combiwel is blij met deze vaste plek. De laatste hand wordt aan de verbouwing gelegd. Het zomerprogramma van Combiwel is in volle gang. Er wordt enthousiast aan meegedaan door veel jongeren uit de buurt.

We wandelen in de richting van het Stadionplein. Daar komen we Coen Tasman tegen. Hij maakt een wandeling. Ik (Riet van Wees) vertel aan Daphne en aan Linda dat Coen Tasman vorig jaar op de Eloutschool aan de kinderen een gastles heeft gegeven tijdens het buurtproject Herdenken en Herinneren'19. Hij heeft de kinderen verteld over het proces rond de verandering van de naam van het Heutszmonument op het Olympiaplein. In 2007 is dat gebeurd – vanaf die tijd heet het monument Indië – Nederland. Tijdens dit buurtproject hebben we ook een buurtwandeling gemaakt. Op het Olympiaplein lopen we langs de Buurthuiskamer, het nieuwe monument dat daar is geplaatst nadat het Stadionplein geheel was opgeknapt. Het is een ontmoetingsplek; ook voor veel buurtbewoners. In de zomer zijn er veel terrassen open en op de bankjes, bij de ijscotent kan je dan neerstrijken met een ijsje. Veel ruimte om te spelen. Ook voor de deelnemers/ gebruikers van buurtkamer Welkom is het een fijne plek.

Ook nu komen we bekenden tegen Celine Hasselaar wandelt er met haar familie. Zij komt vaak in de Willem de Zwijgerkerk en ze komt op de eettafel in het Olympisch Kwartier. We gaan in de richting van de buurtwandeling, die we dit jaar gemaakt hebben om naar de sporen van de Tweede Wereldoorlog te zoeken: de Havenstraat waar Hannie Schaft gevangen zat. De struikelstenen in de Lomanstraat en het monument bij het Vondelpark – er zijn weer verhalen verzameld dit jaar, verhalen van ooggetuigen en van gesprekken met bewoners van Amsterdam, die bijdragen aan het leven in onze buurt. Linda van de Kamp gaat meewerken aan het voortzetten van dit buurtproject.

Sinds enige tijd werken Linda van de Kamp en Daphne Spekman in onze buurt. Deze zomer zaten zij iedere donderdagmiddag vlak bij de skatebaan op het Olympiaplein voor een buurtbakkie op een bankje. In de bakfiets extra stoelen, koffie, thee en een gezellig gesprek.

Linda van de Kamp (Diaconie) 06-8325 0890
Daphne Spekman (SOOZ) 06 8325 2074

HUIS VAN DE WIJK OLYMPUS

Huis van de Wijk Olympus is geopend voor praktische vragen en/of luisterend oor van ma t/m vrij van 10:00-15:00 uur.

Om de veertien dagen op maandagochtend om 10:30 uur de **online BuurtZOOM** voor de buurtbewoners uit de Marathonbuurt, Stadionbuurt en Schinkel/Hoofddorppleinbuurt. Aanmelden met e-mail adres via j.houtsma@soozamsterdam.nl

Iedere dinsdag brengt **Buurtbuik** een lekkere soep bij u thuis. Gratis. Het aantal deelnemers is beperkt. Opgave bij Petra.zuid@buurtbuik.nl

Stap en Hap
Wandelen en aansluitend samen een broodje eten.
Maandag en donderdag. Max 3 deelnemers per groep.
Voor meer info en reserveren kunt u contact opnemen met Huis van de wijk Olympus 020-6796829

Mondkapjes
Heb je een leuk stofje en wil je daar graag een mondkapje van laten maken? Neem dan contact op met Huis van de Wijk Olympus 020-6796829

17 december **kerstlunch** In samenwerking met de Willem de Zwijgerkerk

Op 23 en 24 December verstrekking van een **kerst-kookpakket** voor meer info, houdt onze website in de gaten of bel naar huis van de wijk Olympus 020-6796829

Wintersoep
Van 1 december t/m 1 maart kan er wekelijks soep worden opgehaald bij onze buurtkamers (Baarshaven, 't Hoofdkwartier en Welkom) voor meer info d.spekman@soozamsterdam.nl 06-83252074

Oproepje: Deel de kerstspirit
Maakt u een leuk kerststukje? Dan zorgen wij dat dit bij de juiste persoon terecht komt. Vanaf 7 december op verschillende locaties in te leveren voor een mooi kerstgebaar.
Voor meer info d.spekman@soozamsterdam.nl 06-83252074

HET HUIS VAN DE WIJK RIVIERENBUURT: TERUG IN RIJNSTRAAT 115

Zoals u misschien al weet is het Huis van de Wijk Rivierenbuurt inmiddels weer terugverhuisd van de President Kennedylaan 142 naar Rijnstraat 115. Het is een prachtige locatie geworden maar er moeten toch nog wel wat kinderziektes opgelost worden.

Het Huis van de Wijk Rivierenbuurt is 1 oktober j.l. rustig opgestart. Dit betekent: nog geen open inloop maar alleen activiteiten op afspraak. Ook de Koffiecorner is daarom helaas tot nader te bepalen datum gesloten. Gaandeweg bekijken wij hoe wij weer veilig kunnen gaan opschalen. Wij zijn met al onze activiteitencoördinatoren in overleg om te bepalen wat wel en (nog) niet mogelijk is. Enerzijds ontvangen wij signalen en berichten dat gebruikers en bezoekers staan te springen om weer op te starten, anderzijds horen wij juist dat best veel mensen het nog te spannend en heel eng vinden. Vooral m.b.t. de looproutes en de wc's in de gang moeten we hier een goede, werkende oplossing voor bedenken. Wij hebben, onder andere hierdoor, besloten dat er meer tijd nodig is voordat wij weer een echt open inloop locatie kunnen worden; uw en onze gezondheid én veiligheid staan op nummer één! Een en ander is dus sterk afhankelijk van de ontwikkelingen.

Wat betreft de openstelling houden wij u op de hoogte via onze website 'www.huisvandewijkrivierenbuurt.nl' en onze Facebookpagina 'www.facebook.com/huisvandewijkrivierenbuurt'. Verder zullen wij ook aankondigingen en mededelingen op de voordeur hangen. Wij hopen u desondanks straks allemaal weer in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt te mogen begroeten. Wij verheugen ons erop en dat alle maatregelen maar een positief effect mogen hebben!

Doordat er vanwege corona-achterstand geen graafvergunning kan worden verleend kan er geen kabel naar binnen aangelegd worden. Via een zgn. 4G-bypass werken onze vertrouwde e-mailadressen gelukkig wel. Heeft u een belangrijke vraag dan kunt u ons via info@woor.nl wel bereiken. Hopelijk is, als u deze krant ontvangt, dit bovenstaande allemaal wel opgelost. Waarschijnlijk is het Huis van de Wijk Rivierenbuurt bij het uitkomen van deze krant ook nog niet telefonisch bereikbaar via ons nieuwe vaste telefoonnummer 020 820 44 92.

AANDACHT VOOR JEZELF- WORKSHOP

Elke vierde donderdag van de maand om 13:00-14:30 uur.
(m.u.v. de feestdagen)

In deze gekke tijden zijn wij de eersten om toe te geven dat deze sociale afstand moeilijk is. En dat we door de afstand misschien weinig verbinding ervaren. Daarom bieden we samen met de Boshalte een gratis 'Aandacht Voor Jezelf'- workshop aan, helemaal corona-proof. Met simpele meditatietechnieken, liefdevolle oefeningen voor het lichaam en op een verbonden en veilige manier samenzijn. Om de verbinding met jezelf en met anderen te ervaren.

Aanmelding
Data: 26 november, 28 januari, 25 februari, 25 maart.
Locatie: Het winterpaviljoen van De Boshalte.
Duur: 1,5 uur
Deze activiteit is gratis. Een donatie aan de Stichting is altijd welkom. Vooraf reserveren is van belang, ruimte voor een beperkt aantal deelnemers. Wees op tijd: 10 minuten na de start sluiten we de inloop om onderbrekingen te voorkomen. Daarna is het niet meer mogelijk om mee te doen!

Je kunt je aanmelden bij De Boshalte.
Contact: 06-810 550 91 of mail naar info@stichtingdeboshalte.nl

WINTERSEIZOEN BIJ DE BOSHALTE

Wekelijks Bezinningswandeling in het Bos
Begeleid door Tessa van Keeken, Life Coach en Meditatieleraar.
In samenwerking met: Stichting De Boshalte

Wil je meer tot rust komen en in contact met de natuur en jezelf? En regelmatig in een kleine groep een wandeling maken? Onze wandelingen bieden mensen die behoefte hebben aan ontspanning een laagdrempelige manier om tot rust te komen en (meditatie en mindfulness) technieken te leren om beter met stress of problemen om te leren gaan. Daarnaast is het voor mensen die hun sociaal netwerk willen vergroten een ontspannen manier om verbondenheid te ervaren, en steun van anderen te ondervinden. Vooral in deze tijd van corona maatregelen waarin het voor velen niet eenvoudig is elkaar te ontmoeten biedt het een mogelijkheid toch contact hebben.Deze wandeling is ook geschikt voor mensen die wat minder goed ter been zijn. Tijdens de wandeling beoefenen we bewustwordings- en mindfulness technieken, meditatie en bezinning.

Praktisch
Draag comfortabele kleding en schoenen (we lopen soms op het gras). Dit is een 'weer-of-geen-weer' activiteit (alleen bij code rood gaat het niet door), dus neem eventueel een regenjas mee.
De wandeling begint en eindigt bij de kiosk van De Boshalte. Je kunt hiervoor en/of na de wandeling genieten van een kopje koffie en goed gesprek.

Aanmelding en vrije bijdrage
Activiteit vindt plaats elke woensdag 14:00-15:00 uur.
Je kunt je aanmelden bij De Boshalte.
Contact: 06-81055091 of mail naar info@stichtingdeboshalte.nl

De activiteit is gratis. Voor wie kan bijdragen vragen we een contributie. Donaties zijn welkom en gaan naar Stichting De Boshalte, die een plek biedt waar ruimte en aandacht is voor iedereen. Hier dragen wij zorg voor participatie en inclusiviteit.

STICHTING WERKEN VOOR ELKAAR

Kom ook naar het online Netwerkcafé 50+ werkzoekenden Amsterdam! Of doe mee met een workshop!
Netwerkcafé Amsterdam is een activiteit van de stichting Werken voor Elkaar, en ontstaan vanuit de overtuiging dat je sterker staat als je verantwoordelijkheid voor elkaar neemt. Dat je met elkaar veel beter kunt organiseren wat je nodig hebt dan in je eentje. Zoals netwerkontmoetingen en workshops om nieuw of ander werk te

vinden of bijvoorbeeld de stap naar ondernemerschap te zetten.

Vele duizenden werkzoekende vijftigplussers hadden in de afgelopen jaren baat bij de activiteiten die we met en voor elkaar organiseren op de Zuidas in gebouw De Nieuwe Poort. Door de corona-maatregelen zal de bijeenkomst van 19 oktober alleen online te volgen zijn. Daarnaast bieden wij een wekelijks online programma van interessante webinars, dit zijn interactieve online workshops op het gebied van werk zoeken en vinden. Deelname is gratis.

Vanwege de huidige RIVM richtlijnen rondom Corona zijn de maandelijkse netwerkcafé's tijdelijk alleen online te volgen. Als u mee wilt doen ga dan voor het programma en inschrijven naar NetwerkcafeOnline.nl . Of kijk voor informatie op NetwerkcafeAmsterdam.nl. U bent van harte uitgenodigd!

WILGEN KNOTTEN IN HET VONDELPARK

De natuur staat in de winter altijd even stil. Maar half februari is de perfecte periode om weer te starten met activiteiten. GroeneBuurten organiseert twee werkochtenden wilgen knotten op de Koeienweide in het Vondelpark. Buurtbewoners en andere geïnteresseerden zijn welkom om te helpen.

Wat gaan we doen
Met handzagen en takkenscharen snoeien we de lange takken, ook wel 'tenen' genoemd, van de knotwilgen. De tenen worden tot bossen bij elkaar gebonden en als bescherming in het water gelegd rondom de Koeienweide. Ook vlechten we wilgentenen in de wilgentunnel die langs het natuurpad staat.

Voor gereedschappen en warme koffie/thee wordt gezorgd. Graag zelf werkhandschoenen meenemen.

Aanmelden wilgen knotten
Geef je nu alvast op via info@groenebuurten.nl. Dan mailen we je in januari de data van de werkochtenden.

BOMENEXCURSIE VONDELPARK

Wil je weten hoe je bomen kunt herkennen in de winterperiode, als hun bladeren gevallen zijn? Neem dan deel aan de bomenexcursie in het Vondelpark en leer hoe je bomen kunt thuisbrengen aan de hand van zaden, bast en knoppen. Hovenier en bomenexpert Gerard Schuitemaker leidt de excursie. Hij weet daarnaast veel over de ontstaansgeschiedenis van het Vondelpark en over de huidige vegetatie en populatie bomen.

Datum, tijd en aanmelden
Zondag 8 november van 10:30 – 12:00 uur (evt. ook om 13:00-14:30).

In verband met COVID-19 gaan we op weg met een zeer kleine groep, dus VOL=VOL. Met voldoende aanmeldingen wordt een tweede excursie gehouden van 13:00-14:30.

Vooraf reserveren is noodzakelijk.
Aanmelden kan via GroeneBuurten: info@groenebuurten.nl

AVONDWANDELING HORTUS ZUIDAS

Wandel in de avond door de Hortus op de Zuidas. Sowieso een bijzondere tuin, maar in de avond extra speciaal: door het weinige licht werken andere zintuigen sterker zodat je je bewust wordt van de stilte en de geuren van de planten.

Datum, tijd en aanmelden
De excursie wordt gehouden in december. Houd onze agenda in de gaten voor de exacte datum groenebuurten.nl/agenda

Vooraf reserveren is noodzakelijk. In verband met COVID-19 is het aantal deelnemers laag. VOL=VOL. Iedereen dient met eigen vervoer naar de Hortus te komen. Aanmelden kan via GroeneBuurten: info@groenebuurten.nl

Meer informatie:
Simone Sikking – 0620539629 of Luella van Turnhout – 06-83170897

PLAN C

De winterperiode in Plan C!
Plan C, de unieke plek in het hart van de Diamantbuurt (Smaragdplein), waar alle activiteiten gratis worden gegeven door buurtbewoners of vrijwilligers die hun talenten en kennis delen. Als het kan, blijven wij genieten van onze activiteiten buiten in de prachtige tuin. Als het regent of te koud wordt, gaan wij naar binnen met het raam open en houden wij afstand.

Elke maandag zijn we open (14:00 tot 17 :00 uur) voor inloop. Onze Tuin is open op zaterdag (10:00 tot 13:00 uur) of woensdag (10:00 tot 12:00 uur).

Soms hebben wij een bijzondere mindful avond of kan je elke donderdag (18:30 tot 19:45 uur) meditatie volgen en soms Chi-gong. Elke 2e en 4e donderdag v/d maand (10:00 tot 10:45 uur) kan je muziek maken met jouw kind op "Muziek op schoot" of kan je binnen of buten komen spelletjesavond volgen elke zaterdag (19:00 tot 21:30 uur).

Je kan de tentoonstelling zien van fotograaf Rob Godfried (t/m 31 oktober). Ook zal Rob nog een cursus fotografie geven of komen er zoals altijd, andere leuke ideeën naar voren.

Wij hopen samen met jullie de mogelijkheid te hebben om meer leuke redenen te hebben om bij elkaar te komen als het kan!

Voor onze programma en updates kijk op:
www.plancdiamantbuurt.nl
Plan C - Smaragdplein 24, Diamantbuurt

ONTMOETEN IN DE WILLEM DE ZWIJGERKERK

Eettafel Willem de Zwijgerkerk
Voor de Eettafel in de Willem heeft beheerder Ad van Wijngaarden een nieuwe Coronaopstelling bedacht waardoor we voorlopig met 20 personen samen kunnen tafelen. De koks Jacques en Fred hebben er veel plezier in om elke keer weer een creatief 3-gangen menu samen te stellen. De komende tafels zijn op de donderdagen 5 en 19 november, en 3, 10 en 17 december. Op donderdag 17 december organiseren we een kerstdiner in samenwerking met het Huis van de Wijk. We beginnen om 17.45 uur en de maaltijd kost 6 euro, inclusief een glaasje wijn of sap.

Opgeven op de dinsdag voorafgaand aan de eettafel bij Martin de Koning: 020– 6715328.

Kerst in de Willem de Zwijgerkerk
Donderdag 24 december vanaf 21:30 uur: kerstnachtdienst met warme chocolademelk Vrijdag 25 december, 1ste Kerstdag, 10:00 tot 11:00 uur: Kerstsamenkomst met liederen en een toespraak Zaterdag 26 december, 2de Kerstdag, 15-17 uur: Liederen onder de kerstboom met musicus Jo van Beusekom (piano, orgel en zang) + koffie/thee en lekkers.

Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14
Voor informatie en vragen: Linda van de Kamp (06 832 508 90
l.vandekamp@diaconie.org) of Frans Schouwenaar (06 812 830 76).

Open Kerk en Koffie-Thee Inloop
Elke woensdag is de Willem de Zwijgerkerk kerk open van 10:00 tot 12:00 uur. Koffie en thee staan klaar. Ook is het mogelijk om even in de kapel te zitten en een kaarsje aan te steken of de mooie gebrandschilderde ramen te bekijken. De ruimte in de kerkzaal biedt de mogelijkheden om ook in Corona-tijd op een veilige afstand van elkaar te zitten. Vanwege de ventilatie kan het fris zijn in de kerk, dus het is verstandig om extra warme kleren aan te trekken. We merken dat het fijn is om elkaar op deze manier even te kunnen ontmoeten – voor de eén is een kwartiertje lekker zitten voldoende en de ander is blij om de hele ochtend verschillende buurtgenoten te treffen. Sommige mensen zien elkaar na verschillende maanden voor het eerst weer terug en dat is hartverwarmend. Van harte welkom.

Elke woensdag, 10:00 tot 12:00 uur, Koffie-thee inloop

Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14
Voor informatie en vragen: Linda van de Kamp (06 832 508 90 –
l.vandekamp@diaconie.org) of Frans Schouwenaar (06 812 830 76)

BOMENWANDELING MET ZORG&CO

Dagelijks een wandelingetje maken, daar kan geen pil tegenop! Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. Het is heel goed voor je afweersysteem, en ook nog eens voor je humeur. Zeker als je altijd met iemand samen loopt. En wat is nu leuker dan genieten van de natuur en monumentale bomen ontdekken in Amsterdam? Geïnspireerd op het Bomenwandelproject van het Odensehuis hebben zorgprofessionals van Zorg&Co in de week tegen eenzaamheid diverse wandelingen gemaakt langs prachtige monumentale bomen. De handen zijn ineengeslagen om eenzame ouderen te verrassen met een unieke activiteit. Door het slechte weer zijn enkele wandelingen niet doorgegaan. Tijdens de wandelingen die wel doorgingen hebben meerdere mensen ontzettend genoten. Amsterdam kent immers vele bomen van minstens 250 jaar oud, en het grachtenpatroon met prachtige lindenbomen is uniek in de wereld. Benieuwd? Google Amsterdam monumentale bomen, zoek een boom uit, bel je wandelpartner en geniet van de natuur!

www.zorgenco.nl

KEN UW STADSDEEL!

Waar vind je deze gluurder?
Geef je antwoord uiterlijk 31 december 2020 door:
redactie-winterinzuidkrant@odensehuis.nl onder vermelding van GLUURDER of 020- 3375883 (op werkdagen tussen 10:00 en 15:30 uur). We verloten 10 leuke attenties onder de goede antwoorden.

DIE STRENGE WINTERS

Wat vindt u van die zachte winters van tegenwoordig? Wel fijn dat het niet meer ijskoud wordt of toch wel een beetje jammer?

Geef mij die winters van vroeger maar. Wakker worden met de schittering van ijsbloemen op de ramen. Met je koude neus nog even wat verder onder de dekens duiken voordat je je het bed uit waagde.

Als er veel sneeuw lag, gingen we met onze slee naar de hei om van de heuveltjes af te roetsjen. Glijbaantjes maken was ook dikke pret. Mijn vader smeerde vaseline op de autoportieren, zodat die niet vast zouden vriezen. Werd het echt heel koud, dan hielp een lange onderbroek of een pyjamabroek onder je kleren. Dat was nog eens een tijd!

Ik popelde dan altijd om mijn Friese doorlopers uit het vet te halen. Al kreeg je verkleumde vingers van het onderbinden, ik was er dol op. Mijn vader had hockeyschaatsen, waar hij prachtige krullen mee kon draaien. Hij kon ook heel goed achteruit schaatsen. Zo tekende hij grote cirkels op het ijs. Dat zag er zó zwierig uit dat andere schaatsers vaak stopten om even naar hem te kijken. Ik was apetrots op hem en wilde dat ook leren. Daarom spaarde ik ijverig voor kunstschaatsen. Hij leerde me samen schaatsen, zoals je op die ouderwetse platen zag die op school hingen.

Op mijn kamer hing een foto van Stien Kaiser. Mijn moeder waagde zich trouwens nooit op het ijs. Zij had als kind nooit leren schaatsen, omdat ze in de tropen was opgegroeid. Ze plakte zelfs pleisters onder haar schoenen om ze stroef te maken, zodat ze buiten niet zo snel zou uitglijden.

Maar als we naar 'onze' Ard en Keessie op tv keken, keek ze wel altijd mee. Die stoere mannen schaatsten niet in die felgekleurde, strakke schaatspakken waarin ze tegenwoordig als watjes over een binnenbaan schaatsen. Nee, met een gebreid mutsje op hun kouwe kop flitsten ze over de ijskoude buitenbanen in Oslo. Om de tijden van alle schaatsers bij te houden hadden mijn vader en ik een lijst met al hun namen erop. Daar schreven we de behaalde tijden achter. Gelukkig mochten we met een kop soep en een boterham op de bank kijken, zodat we niks van het spektakel zouden missen. We konden beter geen soep eten als de schaatsers bijna bij de finish waren, want als een van hen een medaille haalde, sprong mijn vader juichend op. Zo was een keer de erwtensoep in het rond gesproeid.

Om ze aan te moedigen, zongen we:

'Ard en Keessie geef hem van katoen,
Een van jullie tweetjes wordt straks wereldkampioen
Ard en Keessie geef hem van katoen,
Als Ard het niet kan fiksen dan zal Keessie het wel doen.'

Als er een Elfstedentocht kwam, was het helemaal feest. Die van 1963 was het ergst: een barre tocht met bittere kou. Reinier Paping werd de held!

Als ik een broertje zou krijgen, zou hij vast Ard of Kees gaan heten. Maar Reinier klonk ook wel stoer. Dus toen opa en oma mij een keer na een logeerpartijtje thuis brachten, was ik heel benieuwd hoe mijn pasgeboren babybroertje zou heten. Ze fluisterden en lachten wat en zeiden dat hij geen Ard of Keessie heette.

Razend benieuwd sloop ik op mijn tenen naar de wieg. Daar lag geen Ard of Keessie, maar een babyzusje. Dit cadeautje heette … Stien! Zoals Stien Kaiser van wie ik een plaat op mijn kamerdeur had hangen. En ik werd door nog meer fijns verrast: ik kreeg de kunstschaatsen van oma's buurmeisje. Zo kon ik Stientje later leren schaatsen.

© Joke de Jonge (winters verhaal uit verhalenvoorleesboek Ik weet nog goed…)

WOORDZOEKER

Alle gegeven woorden zitten kriskras verstopt in het letterveld.De woorden kunnen alle kanten oplopen, zelfs diagonaal van rechtsonder naar linksboven. Wanneer alle woorden zijn weggestreept, vormen de resterende letters in de leesrichting de oplossing. Veel plezier!

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

Zoekwoorden

AVOND	LIED	SLINGER
CONFERENCE	MUTS	SNEEUW
DONKER	MUZIEK	STER
DRANK	NIEUWJAAR	STILLE NACHT
GESCHENK	OLIEBOL	VAKANTIE
GLITTER	PAKJE	VISITE
KAARS	PIEK	VUURWERK
KAART	ROTJE	
KERSTMAN	SFEER	

Geef je antwoord uiterlijk 31 december 2020 door:
redactie-winterinzuidkrant@odensehuis.nl onder vermelding van WINTERPUZZEL of 020- 3375883 (op werkdagen tussen 10:00 en 15:30 uur)
We verloten 10 leuke attenties onder de goede antwoorden.

In Zuid zijn we er voor elkaar!

Dynamo beweegt tot meedoen

Bijvoorbeeld:
- Samen de kerstboom kopen
- Kerstboom optuigen
- Boodschapje doen
- Kerstmarkt bezoeken
- Kerstspullen van zolder
- Huis versieren

Meld een KERSTACTIE vraag aan via
www.burennetwerk.nl

Burennetwerk Amsterdam

Hoi buren uit Zuid, Wij blijven je helpen!

- Juist nu staat PuurZuid voor jou klaar! We helpen via (video)bellen, mail of chat.
- Bij spoedvragen kun je veilig op locatie langskomen. Maak hiervoor wel eerst een afspraak via de telefoon, mail of website.
- Wij houden ons aan de maatregelen, zoals goede hygiëne en 1,5 meter afstand.

HULP NODIG?

Bel (020) 2359 120 of mail info@puurzuid.nl
We zoeken altijd samen naar een oplossing!

PuurZuid
MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING

www.puurzuid.nl

Bent u door corona meer aan huis gebonden?

In Zuid staan 300 buurtbewoners klaar die graag iets voor u doen!

Bel ons en stel gerust uw vraag:

020-6794441

Voor Elkaar in Zuid gaat dan op zoek naar de buurtbewoner die een oplossing kan bieden.

Voor Elkaar in Zuid

U kunt dagelijks bellen met "Voor Elkaar in Zuid" van 10.00-16.00 uur.

Telefoon 020-6794441
Email: info@voorelkaarinzuid.nl

Sinds de corona-maatregelen hebben ruim 300 mensen zich aangemeld bij de buurtdienst "Voor Elkaar in Zuid". Zij willen graag iets doen voor een buurtbewoner. Bent u die buur? Zou u het leuk vinden als iemand u wekelijks belt? Misschien een praatje aan de deur, een voorzichtige wandeling (met 1,5 m afstand) of is het fijn als iemand boodschappen voor u haalt? Ook zijn er vrijwilligers die een klusje in huis of in de tuin kunnen doen. Natuurlijk rekening houdend met de nodige afstand.

VERBONDEN IN ZUID: BEKIJK EN BELUISTER VERHALEN VAN BEWONERS

Voelt u zich verbonden met de mensen uit uw buurt? Of vindt u dat het beter kan? Hoe kunnen buurtgenoten meer met elkaar in contact komen? Daarover gaat het project “Verbonden in Zuid” van stadsdeel Zuid. Om te zien en te horen wat er leeft in Zuid heeft het stadsdeel een serie korte films laten maken met verhalen uit de buurt. Bewoners uit Oud-Zuid, De Pijp, Rivierenbuurt en Buitenveldert/Zuidas komen aan het woord. In vier films van ongeveer 15 minuten gunnen zij ons een inkijkje in hun leven in de stad en kunt u zien hoe zij zich verbinden met de buurt. De films kunt u bekijken op de website van het stadsdeel: www.amsterdam.nl/zuidgebied/verbonden-zuid-praat-mee . Dit najaar worden er ook podcasts gemaakt. Daarin vertellen de hoofdpersonen uit de films nog wat meer. Wat is er sinds het maken van de filmpjes gebeurd in hun leven? Hoe ervaren ze verbinding nu, tijdens de coronacrisis, en merken ze verschil met ervoor? Ook komen er enkele nieuwe personen aan het woord. De eerste podcast kunt u binnenkort beluisteren op de website. Praat mee over dit onderwerp Het stadsdeel wil graag met bewoners uit Zuid verder praten over verbinding in de buurt. Met de persoonlijke verhalen uit de filmserie en de podcastst als startpunt kunnen bewoners in kleine groepjes van 3 tot 5 deelnemers met elkaar in gesprek over verbinding in hun eigen leven en buurt. Vanwege de coronamaatregelen gaat dit via videobellen of telefonisch via een groepsgesprek (dit kan ook met een vaste telefoon). U kunt zelf kiezen hoe u mee wil doen. Zin om mee te doen? U kunt zich opgeven via de website.

www.amsterdam.nl/zuidgebied/verbonden-zuid-praat-mee

SOCIAAL LOKET

Voor wie is het Sociaal Loket?

Het Sociaal Loket helpt u op weg, bijvoorbeeld als:
- U niet weet waar u hulp, advies of informatie kunt krijgen
- U gezondheidsklachten of een beperking heeft
- U voor een ziek familielid zorgt
- U persoonlijke of financiële problemen heeft
- U wil weten welke activiteiten er voor u interessant zijn
- U zich eenzaam voelt of als u er alleen voor staat

Openingstijden van het Sociaal Loket
maandag t/m vrijdag van 9.00-16.30 uur

Ook bij het Sociaal Loket nemen we maatregelen om besmetting met het coronavirus te voorkomen.
Dat betekent:
- Het Sociaal Loket is alleen open op de Stadsloketten en niet op de andere locaties.
- U kunt alleen op afspraak terecht. U kunt niet zomaar binnenlopen.
- Uw afspraak is zo veel mogelijk telefonisch. U komt alleen naar het Stadsloket als het niet anders kan.

Afspraak maken
U kunt online een afspraak maken.
Of bel 020-2552916 voor een afspraak.
Een medewerker van het Sociaal Loket belt u om te kijken of zij uw vragen ook telefonisch kan beantwoorden.
www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/sociaal-loket/

COLOFON

MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Gemeente Amsterdam Zuid

Odensehuis Amsterdam Zuid

MEDE MOGELIJKE GEMAAKT DOOR:

Huizen van de Wijk in Zuid / Stadsdorpen van Zuid

VORMGEVING

Tijshelpt.nl