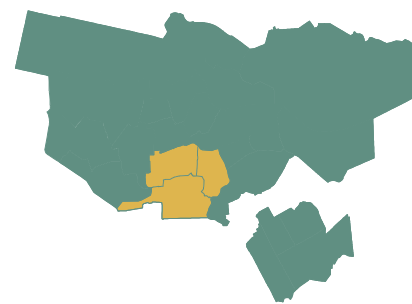


Zomer in Zuid

de krant voor de thuisblijvers

editie Stadsdeel Zuid 2021



BLIJF OMZIEN NAAR ELKAAR

We naderen het eind van een verdrietige, vreemde en afstandelijke periode. Hoe het eind er precies uit ziet, weet niemand. We zullen met horten en stoten de crisis uit stuiten. En er zullen elementen uit de crisistijd overblijven. Ik mijmer vaak over de veranderingen die onze samenleving heeft doorgemaakt. Er is veel om somber van te worden, maar er zijn gelukkig af en toe ook zaken om warm van te worden. Amsterdam-Zuid kent een relatief hoog vaccinatie-niveau. Dat betekent dat de bewoners van Zuid in grote meerderheid vertrouwen hebben in de wetenschap, en bereid zijn zich te vaccineren om zichzelf en anderen om hen heen te beschermen. Die bereidheid om iets te doen voor het collectief, of voor een ander, hebben we de afgelopen periode echt zien toenemen. Nog nooit meldden zich zoveel vrijwilligers. We merkten in de wijk dat mensen naar elkaar omzagen. Zelfs toen we afstand moesten houden, zorgden we voor nabijheid. Ik hoop van harte dat die sociale cohesie blijft bloeien - als een klein fonkelend randje om een donkere tijd. Het wordt een buitengewone zomer. Zoek elkaar op, zodra het weer kan, blijf omzien naar elkaar en heb een mooie tijd samen. Deze krant biedt u daarvoor alle ingrediënten.

Flora Breemer

stadsdeelbestuurder Amsterdam Zuid / Portefeuillehouder Sociaal Domein

VAN DE REDACTIE

En toen werd het zomer..... een zomer bijna zonder Coronabeperkingen, een zomer op volop te genieten, een zomer om heerlijk met vakantie te gaan. De versoepelingen vragen echter wel flexibiliteit en veerkracht, van mensen na een periode van elke keer maar weer andere maatregelen. Deze ZomerinZuidkrant staat bol van de activiteiten, tips en inspiratie om je draai weer te vinden. Gewoon wordt het voorlopig nog niet. Dus laten we er samen met elkaar, met de thuisblijvers, een **BUITENGEWONE** zomer van maken.

REACTIE voor de REDACTIE

Heb je vragen, opmerkingen, suggesties of inspirerende verhalen? Graag ontvangen we die via: redactie-zomerinzuidkrant@odenshuis.nl Bellen kan op werkdagen tussen 11.00 en 14.00 uur op 020-33 75 833

Verbonden door bewegen

“Ik ben met geen stok in beweging te krijgen” vertel ik Floortje Rous (Dance Connects) en Leo Heldoorn (Combiwel) voor ik hen interview. Ironisch genoeg ben ik toch gevraagd een sport- en dansprofessional te interviewen voor de zomerkrant! Na een periode aan huis gekluisterd te zijn, is het voor veel mensen tijd om weer in beweging te komen. Maar wat als je niet lachend je hardloopschoenen aantrekt? Hoog tijd om daar een kritische vraag over te stellen aan de professionals. Hoe komen we of blijven we in beweging?

Allereerst spreek ik Floortje Rous, creatief leider van Dance Connects. Wat is Dance Connects precies en wat is jouw rol binnen de stichting?

“Dance Connects Community organiseert moderne dans voor iedereen van 60 jaar en ouder in Amsterdam en Amstelveen. Ervaren danser of juist niet, slecht ter been of misschien snel moe, er is een plek voor iedereen op onze dansvloer. Als creatief leider houd ik mij bezig met het bedenken en uitvoeren van onze projecten. Onze danslessen vinden momenteel zowel binnen, als buiten en online plaats.

Onze Slow Flow-lessen zijn aangepast op mensen die minder mobiel zijn, die geven we bijvoorbeeld in het Amstelhuis. Wie zin heeft kan opstaan – anders kan meedoen vanuit de stoel ook heel goed. Door de muziek en het contact met elkaar is het een fijne manier om aan je gezondheid te werken. Vier keer per jaar organiseren we ook een dansfeest voor alle leeftijden, CLUB DANS.”

Leo Heldoorn is Sportmakelaar bij Combiwel en zet zich onder andere in voor het project ‘Buurt in Beweging’. Kun je hier iets meer over vertellen?

“Als sportmakelaar voor volwassenensport is het mijn taak om zoveel mogelijk volwassenen in beweging te krijgen en daarvoor hebben we allerlei reguliere activiteiten waar mensen op af komen. Je kunt laagdrempelig bij ons sporten. Het bereiken van mensen die niet actief zijn is altijd een probleem. Hoe vind je die? Het voordeel van Combiwel is dat je ook buurtwerkers in dienst hebt en welzijnscoaches dus daar zijn we samen mee opgetrokken. We gaan nu gewoon de buurt in om bij mensen voor de deur te bewegen. Zo hopen we ze naar buiten te lokken met een kopje koffie en een praatje.

We komen 8 weken terug naar dezelfde plek en gaan dan weer door naar een ander plein. Na die tijd vragen we of buurtbewoners het zelf willen voortzetten. Daar heb je een aantal sleutelfiguren voor nodig. We vragen actieve buurtbewoners om hierin een rol te spelen. We geven hen een lichte training, een thermoskan en houden contact met hen. We komen af en toe terug om te kijken hoe het gaat en blijven in contact”

Het klinkt als een uniek concept, de buurten door met sportactiviteiten?

We hebben het afgekeken uit China. Daar staan vaak groepen mensen te bewegen in parken of op pleinen. We dachten dat het meestal groepen zijn die Tai Chi beoefenen maar er blijken ook veel dansgroepen te bestaan.

Hoe zijn jullie ooit verleid om te bewegen?

Floortje: “Dat was niet echt nodig. Ik ben van nature een beweeglijk type en ik kan niet zo goed stil zitten.



Dans voor de Deur vorig jaar, fotograaf Raza Zafar

Nu ik meer de backoffice-taken voor onze stichting doe beweeg ik minder. Ik gedij het beste als ik samen met anderen lekker rond kan dansen. Dat merk ik nu nog meer.”

Leo: “Dat ging vanzelf. Ik ben een echte sportjongen, ik wilde betaald voetballer worden. Als je in een sportieve familie opgroeit dan gaat het vanzelf. Ik moest eerder afgeremd worden.

Hoe zou je iemand als ik over de drempel krijgen?

Floortje: “Ik denk dat je mensen in eerste instantie verleidt met goede muziek waar mensen automatisch van gaan bewegen. Er is heel veel van dat soort muziek, muziek die mensen direct activeert. Dat is de eerste opening waardoor mensen als vanzelf al meeswingen en dan geef je een leuke uitdagende opdracht waardoor mensen denken ‘Ja, dat ga ik

lees verder op pagina 2

In de heupworp

Met een grote klap lag ik op de grond. Locatie: Een judomat in de nieuwe RAI, eind jaren ‘60. In 1964 won Anton Geesink de gouden medaille tijdens de Olympische Spelen in Tokyo. Judo werd populair bij de Nederlandse jeugd. In de zomervakantie werd voor kinderen uit Amsterdam-Zuid sport en spel georganiseerd, om ze een beetje van de straat te houden. Ik woonde in de Roompotstraat, vlakbij het sportevenement. Alle sporten waren vertegenwoordigd, dus ook judo. Als tienjarig jongentje kreeg ik daar de kans om de strijd aan



te gaan met Judokampioen Wim Ruska. Hij was een beer van een kerel. Voor mij werd Ruska in een houdgreep genomen door een klein jongentje. Het gaf mij wat hoop, ik was immers een kop groter dan mijn voorganger. Deze hoop was tevergeefs want binnen een minuut nam Wim mij in de heupworp en met een grote zwiep lag ik languit op de mat. Enigszins teleurgesteld nam ik een kijkje bij het basketbalveld verderop. - **Aart en Maria Stijntjes**

(vervolg voorpagina)

doen!'. De lessen verlopen in een doorgaande flow, deelnemers worden meegenomen en hoeven niet veel zelf na te denken. Je bent het al aan het doen voor je het doorhebt. Vaak zeggen mensen: dansen dat deed ik vroeger, dat kan ik niet meer. Ik zeg dan laten we kijken of we met de handen kunnen dansen, hoe zit het met de vingers? Kunnen die vingers een beetje dansen? En vanuit daar breid je het uit naar de rest van het lichaam en binnen 'no time' staat iedereen te dansen."

Leo: "Wij maken eerst kennis met je en zeggen dat jij kan bepalen wat je wilt doen. Als iemand een geveltuintje wil aanleggen dan is dat ook een optie of jeu de boules. Als mensen zeggen we gaan sporten dan denken ze heel snel van: O, daar word je moe van. Er is een reden waarom ze niet sporten. In combinatie met een kopje koffie of een praatje zien we dat ze toch stiekem af en toe mee gaan doen en dan hopen we ze zo over te halen en we vertellen ze ook het nut van bewegen. Vooral als mensen veel in huis zitten, tv te kijken. Maar plezier staat voorop!

Welke positieve effecten merk je bij deelnemers op?

Floortje: "Allereerst merk ik dat de ogen meer opengaan en er komt een glimlach op het gezicht, dat zie je meteen. Daarna horen we vaak terug dat mensen het zo lekker vinden. Ze voelen zich beter en lossen na dat uurtje dansen. En we horen 'Ik loop rechterop en heb een betere balans.' Dansen is goed voor lichaam en geest.

'Het helpt me om meer te durven', zei iemand. Omdat

we veel met improvisatie doen laten mensen iets van zichzelf zien. Het expressievermogen gaat vooruit. Dat is heel mooi aan dans dat het meer is dan alleen bewegen. Met dansen laat je zien wie je bent zonder woorden.

Leo: "We komen nu samen op twee pleinen in Amsterdam Zuid: het Henrick de Keijserplein en het Bertelmanplein. Ondanks dat mensen elkaar niet kennen krijgen ze gelijk aanspraak en wisselen ze nummers uit. Mensen gaan samen wandelen. Dat is ook een doelstelling van Buurt in Beweging. Het koffiemoment is net zo belangrijk. We zien ook dat mensen elkaar ophalen of boodschappen voor elkaar doen."

Is er nog iets dat je mensen wilt meegeven over in beweging komen?

Floortje: "Dansen maakt blij. Het is laagdrempelig en iedereen kan meedoen. Kom langs voor een proefles, dat kost niets. Helemaal na de coronatijd is het fijn dat je in een groep samen mag dansen. Daar heeft iedereen zo naar uitgekeken. Door het samen te doen in een groep krijg je extra energie van elkaar. Elkaar oppeppen en energie geven, dat is zo leuk aan dansen! Leo: Doe eerst wat je leuk vindt. Wil je badmintonnen, stijldansen of linedancen? Dan gaan we dat regelen. Daar moeten we in variëren zodat iedereen aan zijn trekken komt. Ik vind het ook belangrijk om iedereen erbij te betrekken. Maar sommige mensen vinden het fijn om de kat uit de boom te kijken. Ik schat iedereen op waarde en als je liever op de achtergrond dan de voorgrond bent dan is dat prima. Het heeft wat tijd nodig om mensen in de buurt te leren kennen en te



weten hoe iemand te benaderen. Het ontmoeten van mensen is net zo belangrijk als het bewegen bij Buurt in Beweging.

In gesprek met deze professionals merkte ik per ongeluk enige aandrang om in beweging te komen. Doen wat bij je past, de drempel laag houden, mensen ontmoeten en het motto 'niets moet, alles mag' zijn belangrijke ingrediënten om weer in de actie te komen of te blijven volgens deze experts. Een kleine wandeling kan ook al een groot verschil maken. Maar wel graag met een kopje koffie erbij. - door Maria Stijntjes

HET ODENSEHUIS



Het Odensehuis is een plek voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenproblemen, mantelzorgers en hun familie en vrienden. De organisatie is een burgerinitiatief, geïnspireerd door een werkbezoek aan een inloophuis in de Deense stad Odense. Het Odensehuis is een vrijwilligersorganisatie, opgericht in 2009, en wordt geleid door een klein team van coördinatoren en een actief, betrokken bestuur. In ons inloophuis kunt u terecht voor informatie, een praatje, een kopje koffie, de lunch of deelname aan één van de activiteiten. In het Odensehuis staat de kwaliteit van leven centraal.

Het Odensehuis is alle werkdagen open en regelmatig op zondag voor het Open Podium. Samen met vrijwilligers, buurtgenoten en professionals runnen we het Odensehuis en werken we aan een dementievriendelijke buurt. U bepaalt waaraan u meedoet en wanneer u komt. Niets moet en veel kan. Om deel te nemen in het Odensehuis is geen diagnose of indicatie nodig. Wekelijks kunt u meedoen met onze activiteiten.

Van maandag t/m vrijdag zijn er activiteiten zoals wandelen door de buurt, lotgenotengesprekken, samen lezen, lezingen over geschiedenis en natuur, creatieve activiteiten, bewegen op muziek, musea bezoeken en samen muziek maken. Als het mogelijk is zoeken wij voor grote groepen deelnemers een geschikte andere locatie, zoals de Willem de Zwijgerkerk. Een grote wens is dat het Odensekoor binnenkort weer bijeen kan komen.

Gewoon even binnenlopen kan nu weer en als u interesse heeft, kunt u ook een afspraak maken om te praten over hoe het Odensehuis van betekenis kan zijn bij uw situatie.

Informatie: coordinator@odensehuis.nl, telefoon 020- 3374244

PROGRAMMA

Elke dag heeft een ander activiteit, ook tijdens onze zomerprogrammering.

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag	10 tot 12:30 uur	Wandelclub
Maandag	13:30 tot 15 uur	Technologie Spreekuur
Dinsdag	10:30 tot 12 uur	Creatief
Dinsdag	14 tot 15 uur	Samen literatuur lezen
Dinsdag	13:30 tot 16.30 uur	ARTZUID Rondleiding en workshop (aankomende noodzakelijk)
Woensdag	10 tot 13 uur	OdenseTalentband
Donderdag	11 tot 12 uur	Muziek luisteren
Vrijdag	10:30 tot 12:30 uur	Geschiedenis van Amsterdam

ODENSETV

In maart 2020 hebben we ons YouTubekanaal uitgebreid met als doel om deelnemers via korte reportages leuke, zinvolle suggesties en informatie te geven en de sfeer van het Odensehuis te weergeven, met als titel "OdenseTV". De onderwerpen zijn gebaseerd op de interesses van de deelnemers. Ook op de website van het Odensehuis (www.odensehuis.nl) zijn inmiddels vele filmpjes te bewonderen. Een deel van het wekelijkse 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.

Tijdens deze zomer gaan we met onze redacteurs weer op zoek naar het nieuws in de buurt. En laten we vooral de vrolijke berichten onder het voetlicht brengen...

TECHNOLOGIE SPREEKUUR

Op de maandagmiddag van 13:30 tot 15:30 uur wordt er in Odensehuis Zuid advies gegeven en praktische ondersteuning geboden bij het gebruik van digitale apparaten zoals de smartphone, de tablet en de computer. Maar ook met uw vragen over domotica

kunt u bij ons terecht. Als we er zelf niet uit komen vragen we het anderen. We werken samen met andere organisatie en bedrijven in de stad en wisselen regelmatig kennis en ervaring uit. Technologie kan ons leven aangenamer maken maar het kan ook zorgen geven. Laten we elkaar helpen een goede balans te vinden bij het gebruik van technologie. Ook deze zomer geven we uitleg over het werken met e-mail, het maken van een backup, websites bezoeken op het internet, veilige wachtwoorden maken, foto's bewerken en bewaren en nog veel meer. Ook kan je bij ons terecht met vragen over domotica. En als wij er zelf niet uitkomen vragen we het aan anderen. Wij werken samen met andere organisaties en bedrijven in de stad en wisselen regelmatig kennis en ervaring uit. Het spreekuur is in eerste instantie bedoeld voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten, maar vrijwilligers zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Omdat '1-op-1' het beste werkt, gaarne reserveren. Dat kan telefonisch: 020 - 337 42 44 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 vanuit lotgenotengroepen en het Mantelspreekuur door ervaringsdeskundige vrijwilligers doen we deze zomer een handreiking naar deze groep door 5 thematische trainingen aan te bieden om deze seizoenen 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

WORKSHOPS EN GESPREKSGROEPEN

Muziek

Muziek is bij uitstek iets om te delen met iemand met dementie door 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

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

Aanraking

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. Het doel hiervan is om zowel samen plezier te hebben alsook zorg te dragen voor je welzijn. Een mooie mogelijkheid om elkaar weer eens aan te raken en contact te maken. Ondertussen kijken we hoe we plekken zoals de nek, schouders, en armen wat lossen kunnen maken. Laagdrempelig maar toch een uitdaging. Er worden filmpjes gemaakt met als inhoud 'selfcare door middel van shiatsu'.

Natuur

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.

Levensvragen

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 zijn activiteiten die we in het Odensehuis samen met de mantelzorgers kunnen doen.

Geïnteresseerd of nog vragen? Neem contact dan met ons op:

Coordinator@odensehuis.nl of telefoon 020-3374244 (van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 10 uur 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.

DE ODENSEJAZZBAND



De Odensejazzband heeft zijn roots in het trompetspel van Charlie Nanlohy. Charlie, kon nog heel goed trompetspelen ondanks dat zijn vasculaire dementie al in een gevorderd stadium was. Voordat de band echt van start ging, was Charlie helaas overleden.

Het muzikale geheugen blijft lang goed en daar kan nog diep in gegraven worden. Jazzmuzikanten hebben een gedeeld collectief muzikaal geheugen en kunnen daar met elkaar heerlijk op improviseren en dementie verandert daar niet zo veel in. De Odensejazzband is ondanks corona en ondanks het overlijden van Meesterpianist Arnold Klos, blijven spelen het afgelopen jaar. Wil je ze zien of horen? Dat kan zeker. Ben je zelf een professionele jazzmuzikant en wil je graag eens een keer meespelen? neem dan contact op met Simone 0630299657. Laat je brein je af en toe in de steek, dan is dat in deze band geen enkel probleem, want je muzikaliteit raak je niet kwijt.

(datum en plek nog nader te bepalen..)

MET HET ODENSEHUIS NAAR BUITEN



Nu we weer samen naar buiten kunnen biedt het Odensehuis diverse mogelijkheden:

Rondleiding ARTZUID

In de periode 20 juli tot en met 7 september kunnen we elke dinsdagmiddag met een groep van 6 mensen mee met een gids

Oproep aan vrijwilligers

Samen de zomer beleven?

Het Odensehuis is op zoek naar mensen die het leuk vinden om samen met onze deelnemers activiteiten te ondernemen, zoals samen wandelen, museumbezoek (voor zover mogelijk), muziek maken, lezen, koken, puzzelen of kunst maken. Of gewoon gezellig met elkaar praten bij een kopje koffie of thee. Neem contact op via coordinator@odensehuis.nl of 020 - 337 42 44.

langs een selectie van beelden van ARTZUID. De gids geeft de deelnemers alle tijd om vragen te stellen en de beelden goed te bekijken. Desgewenst is er na afloop gelegenheid om geïnspireerd door de beelden zelf een eigen beeldje te maken. Aanmelden bij de coördinator van Odensehuis is noodzakelijk.

Gezond Natuurwandelen

We beginnen de week, op maandagochtend, gezond met een Gezond Natuurwandeling met deelnemers van het Odensehuis samen met mensen uit de buurt.

Naar volkstuin met een heerlijke lunch

Met een klein groepje gaan we bij Bep op bezoek bij haar volkstuin. We kijken rond in haar tuin, naar alle mooie én lekkere planten en genieten vervolgens van een heerlijke gezonde lunch. Misschien is er ook nog tijd voor een wandeling op het tuinencomplex. Bezoek wordt in overleg met Bep en coördinator georganiseerd.

Zwerfkeijtes, Happy Stones

Een Happy Stone is een beschilderde steen waar je blij van wordt. Het beschilderen van stenen doen we op dinsdagochtend met Anna. Later gaan we deze fraaie stenen op leuke plekken in de buurt neerleggen. Daar kunnen ze vervolgens weer gevonden worden door voorbijgangers, die dan weer een ander leuk plekje voor de steen zoeken óf de steen zo leuk vinden dat ze die mee naar huis nemen. In de Stadionbuurt gaan mensen ook met SOOZ en Combiwel aan de slag om Happy Stones te maken, zie facebook Stadion Rocks. Dus kunnen we tijdens onze wandelingen nieuwe, mooie stenen vinden.

Bomen wandelproject

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.

Vanaf de zomer 2020 wordt er gewandeld langs acht soorten bomen in de buurt van het Odensehuis. Per wandeling kan er één boom speciaal in de aandacht staan. 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: <https://maps.amsterdam.nl/bomen/>

Iedereen kan deze ommetjes zelf maken en organiseren. Door één of meerdere soorten bomen 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.

Botanisch stoepkrijten

Tijdens een buurtwandeling met een natuurgids gaan we zo veel mogelijk verschillende stoepplantjes op naam brengen. Paardenbloem, Ooievaarsbek of Straatliefde, hoe zijn deze plantjes in de stad terecht gekomen en wat kunnen we er mee? Door alle plantjes van hun naam te voorzien helpen we ook andere buurtbewoners om de wilde planten gemakkelijker te herkennen en er meer plezier aan te beleven.

Belangstelling voor de buitenactiviteiten? Neem contact met ons op: coordinator@odensehuis.nl; telefoon 020-33734244



ONDERSTEUNING

STOELYOGA VOOR MANTELZORGERS



Bent u op zoek naar de balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor uzelf? Wilt u begrijpen wat stress met u kan doen? En wilt u oefeningen leren waardoor uw stress minder kan worden? Vanaf 21 juni organiseert Markant online stoelyoga bijeenkomsten voor mantelzorgers uit Amsterdam Centrum, Nieuw-West, Zuid en Zuidoost. U bent welkom op maandagmiddag, woensdagochtend of zondagochtend.

Stoelyoga

Stoelyoga kan helpen om beter te leren ontspannen. Tijdens de stoelyogalessen leert u hoe u uw adem en uw bewegingen inzet om

beter te kunnen ontspannen. U leert de aandacht te richten naar uzelf. De oefeningen zijn erop gericht om spanningen los te laten waar dat lukt en meer ruimte te ervaren in het lichaam en in de gedachtewereld.

Mantelzorger

De stoelyoga wordt gegeven door Mickey Oudkerk Pool. “ Markant heeft mij regelmatig geholpen om verlichting te brengen in het mantelzorgproces. Sinds 2016 zorg ik een groot deel van mijn tijd voor mijn moeder. Zij is aan haar hele linkerkant verlamd door een herseninfarct. Daarnaast geef ik yoga en stoelyoga aan volwassenen. Het regelmatig beoefenen van yoga zorgt dat je fysieke en mentale conditie op peil blijft. Dat voelt prettig, het geeft een bepaalde rust, stabiliteit en ontspanning.”

Herboren

Yoga heeft mij een ruimere kijk op dagelijkse beslommingen gegeven. Hierdoor kan ik makkelijker accepteren dat het leven is zoals het is. Het is voor mij een eer dat ik stoelyogalessen mag geven aan de mantelzorgers die verbonden zijn aan Markant. Afgelopen weken heb ik elke zondagochtend zelf online lessen gevolgd bij een collega. Na die lessen voel ik mij altijd als herboren. Wat ik hoop is dat ik mensen mee kan nemen in de wereld van de stoelyoga. Want ook al is het anders dan yoga op de mat, het voelt na de les even lekker. Sinds 2015 zijn mijn stoelyoga lessen goed gevuld. Na de les zie ik meestal blij gezichten omdat de mensen zich dan heerlijk rustig en ontspannen voelen. Daar doe ik het voor. Deze lessen zou ik daarom dolgraag met andere mantelzorgers willen delen.”

Waar en wanneer (via Zoom)

Maandag van 15:00 tot 16:00 uur, 21 en 28 juni, 5, 12 en 19 juli

Woensdag van 10:00 tot 11:00 uur, 23 en 30 juni, 7, 14 en 21 juli

Zondag van 10:00 tot 11:00 uur, 27 juni, 4, 11, 18 en 25 juli

Aanmelden

Aanmelden kan via Markant: Bel of 020 886 88 00 of mail naar info@markant.org o.v.v. Stoelyoga, de datum waarop u mee wilt doen, uw naam, adres en telefoonnummer. Deelname is gratis.

Wat heeft u nodig om mee te doen?

- Een goede netwerkverbinding met internet of wifi
- Een computer/laptop/tablet met camera (ook wel webcam genoemd) en geluid
- Het is prettig een kop telefoon te gebruiken om mensen goed te verstaan, maar is niet noodzakelijk
- Oefen ruim voor de bijeenkomst met Zoom, door dit vast te downloaden en uit te proberen via de testmeeting

Na aanmelding ontvangt u een instructie voor het downloaden van Zoom en een link voor deelname. Oefen ruim voor de bijeenkomst via de testmeeting. Komt u er niet uit? Dan helpen wij u graag.

Kijk op <https://www.markant.org/nieuw-stoelyoga-voor-mantelzorgers/voor-meer-informatie>.

CONTACTGROEP

Zorgt u voor iemand die problemen heeft met het geheugen? En heeft u behoefte aan contact met andere mantelzorgers in een soortgelijke situatie? Dit voorjaar zijn we gestart met een contactgroep, speciaal voor mantelzorgers van een naaste met dementie of geheugenproblemen.

U bepaalt samen met anderen de inhoud van de bijeenkomst. Wilt u uw zorgen delen? Meer weten over de verschillende vormen van dementie? Of juist even uw rol als mantelzorger loslaten en bijvoorbeeld lekkere recepten uitwisselen? Met elkaar geven we invulling aan de bijeenkomsten.

Waar en wanneer

De bijeenkomsten vinden om de twee weken plaats van 14:00 tot 15:30 uur op een donderdag.

De volgende data zijn al bekend: 1 en 15 en 29 juli, 12 augustus

Locatie: Markant, centrum voor mantelzorg

Aanmelden of meer informatie

Voor meer informatie of aanmelden, bel: T. 020 886 88 00 of mail naar info@markant.org o.v.v “deelname contactgroep dementie”, uw naam, adres en telefoonnummer.

VRIJWILLIGERSWERK IN DE ZOMER

Altijd al iets voor een ander willen betekenen? Maar weet je niet of het iets voor je is? Kom deze zomer vrijwilligerswerk doen bij Markant!

Markant ondersteunt mensen die langdurig en intensief zorgen voor een ander. Om deze zorg vol te houden is het belangrijk dat zij af te toe even iets voor zichzelf kunnen doen en op adem kunnen komen. Markant helpt daarbij door vrijwilligers in te zetten. Als vrijwilliger kan je echt iets voor een ander betekenen. Gewoon door er te zijn, aandacht te geven of samen iets leuks te doen. Bijvoorbeeld samen spelletjes doen, samen naar de markt, praten over vroeger of koffie drinken. Dit kan een uur per week of langer. Wij werken met allerlei doelgroepen; kinderen, jongeren, volwassen en ouderen. Jij kiest wat bij jou past. En wij zorgen voor een goede match.

Coronaproof

Als vrijwilliger krijg je gratis scholing en een vergoeding voor onkosten. Daarnaast leg je nieuwe contacten, helpt het bij je persoonlijke ontwikkeling en staat het goed op je CV. Het vrijwilligerswerk is coronaproof. Je kunt veilig helpen en jouw hulp wordt heel erg gewaardeerd, juist nu.

Wil je meer weten? Of wil je je aanmelden?

Neem contact op met Markant. Mail naar info@markant.org of bel 020 886 88 00. Kijk voor meer informatie op www.markant.org

1OUDERPUNT SPREEKUR



In het huis van de Wijk Olympus zijn we sinds januari 2021 gestart met 1ouderpunt waar je als gescheiden moeder of vader naar toe kan gaan met uiteenlopende hulpvragen wat betreft: opvoeding, financiën of ondersteuning bij het invullen van formulieren. Heb je vragen over het combineren van zorg en werk, i.v.m. met corona vragen wij je eerst om een afspraak te maken via info@1ouderpunt.nl.

Op dinsdag ochtend is Janna Stuyling aanwezig om alleenstaande ouders te ondersteunen met uiteenlopende hulpvragen. Stichting Single Supermom zet zich voor vrouwen om hun te ondersteunen, en te empoweren

Op 24 september start in Zuid Training: Durven Doen, om vrouwen aan de slag te laten gaan met een stappenplan waarin in ze leren hoe ze hun persoonlijke leven kunnen vormgeven. Pak de regie en geef je op voor deze gratis online training waarin je stap voor stap leert om je persoonlijke doelen te realiseren!

Opgeven kan via: info@singlesupermom.com

Telefonisch te bereiken 06-55141679

1OUDERPUNT PAK JE KANS ZOMEREVENT OP 10 JULI 2021 IN AMSTERDAM

In samenwerking met de gemeente Amsterdam en verschillende partnerorganisaties organiseert Stichting 1ouderpunt op 10 juli a.s. van 13.00 tot 17.00 uur een Pak je Kans Zomerevent bij Activiteitencentrum Argo aan de Argonautenstraat 13 te Amsterdam.

Kom gezellig langs naar een leuke middag met lekker hapje en drankje, familie Zumba, talkshow, muziek, stand up comedy, activiteiten, schminken voor de kids en een goodiebag.

Informatiemarkt met diverse stands van o.a. Flying Squad, Dream Support, stichting Sina, Gouden Mannen, OKT, Sooz Amsterdam, Combiwel Junior, Single SuperMom en 1ouderpunt.

Meld je snel aan!

Stuur een mail naar info@1ouderpunt.nl of bel naar 06-55141679

Datum: Zaterdag 10 juli van 13.00 tot 17.00 uur

Locatie: Activiteitencentrum Argo,

Argonautenstraat 13 te Amsterdam

CYBERSOEK

Bij Cybersoek kun je kosteloos leren computeren en Nederlands leren.

Nederlands leren

- Elke maandag van 9:30 tot 11 uur (gratis)
- Online via Zoom, later in OBA CC Amstel, Cullinanplein 1.
- Taalniveau: beginner t/m B1
- Aanmelden via jeditah@cybersoek.nl / 06 125 74 309

Themalessen voor ouders over opvoeden en onderwijs

- Elke woensdag van 9:30 tot 10:30 uur (gratis)
- Online via Zoom.
- Taalniveau: vanaf A1/A2
- Aanmelden via jeditah@cybersoek.nl / 06 125 74 309

Digitaal Spreekuur

- Elke donderdag van 10 tot 13 uur (gratis)
- In OBA CC Amstel, Cullinanplein 1.
- Voor al je vragen over je computer, smartphone of tablet.
- Alleen op afspraak via 020 693 45 82 of cybersoek.nl

Basiscursus Computer

- Elke vrijdag (Startdatum: 10 september, 10 weken).
- Tussen 13:30 en 15:30 uur (gratis)
- In OBA CC Amstel, Cullinanplein 1.
- Je leert onder andere hoe een muis en toetsenbord werken, beeldbellen, werken in Word, e-mailen en iets opzoeken op internet.
- Aanmelden via kim@cybersoek.nl / 06 83 564 888.

Contactinformatie

Bel: 020 693 45 82 | WhatsApp: 020 693 45 82

Mail: info@cybersoek.nl

VITA VALERIUS: NOOIT TE OUD OM TE LEREN!

Zodra de versoepelingen zich doorzetten en ook de activiteiten binnen en bijeenkomsten weer opgestart mogen worden dan zet VITA Valerius de deuren weer wagenwijd open! Buurtgenoten komen wekelijks bij elkaar voor leerzame presentaties op het gebied van zorg en welzijn. Professionals geven voorlichting over diverse onderwerpen. Een greep uit de vele bijeenkomsten: De functie van onze hersenen, De vier dimensies van vitaliteit, Afhankelijkheid, Suikergoed en marsepijn, hoe voorkom je diabetes, Vragen rondom donorregistratie, Mijn positieve gezondheid, Een goede buur is beter dan een verre vriend en zo kunnen we nog even doorgaan.

Op de Woensdagochtenden 10.30 tot 12.30, Valeriusstraat 180. Voor actuele openingstijden zie www.vitavalerius.nl

Henny Luchies, Coördinator VITA Valerius, telefoon 020 6790797 (Kuria) Vooraf aanmelden is prettig.

ORDE OP ZAKEN ONTZORGT OUDEREN

Veilig financieel ouder worden | Verhuizen op maat

Sinds een aantal jaren begeleid 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.

Inmiddels ben ik ook, samen met een team, gespecialiseerd in het verhuizen van ouderen die bijvoorbeeld dementeren en in een zorginstelling gaan wonen. Ik zorg dat ze daar volledig ingericht kunnen intrekken, met hun vertrouwde spullen om zich heen en bijv inclusief aansluiten en installeren tv en telefoon. Met de meeste zorginstellingen onderhouden wij goede banden.

Bent u ook op zoek naar een betrouwbaar iemand in Amsterdam (zuid) waar u op kunt rekenen en die voor uw belangen opkomt? Neem t 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

DE ALGEMENE HULPDIENST BUITENVELDERT VIERT DE ZOMER

Op de duofiets

Als het warmer dan 16 graden wordt, gaan we Duo-fietsen. Vindt u het gezellig om samen met een vrijwilliger er op uit te gaan, zonder dat u zelf hoeft te fietsen (kan wel), geeft u zich dan op bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

Bij het buurtbankje

Hou de berichtgeving van de overheid in de gaten i.v.m. wisselende versoepelingen voor buitenlocaties. Als het weer mag zitten we vanaf 10 juni iedere donderdagmiddag van 13.30-15.00 uur in het parkje achter het Marius ten Catehof – toegankelijk via Bolestein of Amstelveenseweg. Voor een gezellig samenzijn met buurtgenoten. Wij zorgen voor een drankje/hapje. Niet bij regen.

Met de telefooncirkel of -ster

Vindt u het een geruuststellend idee om iedere dag op een vast moment even telefonisch contact te hebben? Voor informatie en aanmelden belt u de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Voor deze Telefooncirkel/-ster wordt een halfjaarlijkse vergoeding gevraagd.

Maar er is meer. U kunt de Hulpdienst ook vragen voor ondersteuning bij het boodschappen doen, vervoer naar een (medische) afspraak, ondersteuning bij het ordenen van de thuisadministratie, een (tuin)klusje of een vriendschappelijk bezoek. Veel ouderen zijn nu gevaccineerd. Toch blijven we voorzichtig en houden ons aan de richtlijnen van het RIVM. Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen van 9.30-12.30 uur bellen met de meldpost 020-644 40 44. Algemene Hulpdienst Buitenveldert - A.J. Ernststraat 112 – 1082LP.

Wil je zelf mensen blij maken? Meld je dan aan als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Je kunt zelf bepalen hoeveel tijd je beschikbaar wil zijn. De coördinatoren willen graag met je kennismaken. Bel voor informatie of het maken van een afspraak naar tel.nr. 020-6447113.

LUISTERGROEPEN



Herken je de gedachte...“Ik zou willen dat ik daar nu eens over kon praten. Gewoon, met iemand praten over dingen waar ik tegenaan loop.”

Nou, dat kan! We komen bij elkaar in een groep om te luisteren naar elkaars verhalen. Zonder onderbreking en zonder oordeel of advies. Tijdens een Luisterronde doen we voor de afwisseling soms ook even iets anders dan praten: muziek luisteren, een gedicht voorlezen of lichaamsbeweging. Iedereen is welkom. Ook als je niets wilt vertellen en alleen wilt luisteren.

Data:

woensdag 21 juli, 14 tot 16 uur

woensdag 25 augustus, 14 tot 16 uur

Locatie: Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14

Wil je komen? Vragen? Bel, app of mail

Linda van de Kamp – 06 832 508 90 - l.vandekamp@diaconie.org of
Nelly Versteeg – 06 40134035 - nellyversteeg@telfort.nl
www.luistergroepen.org

CORDAAN

Cordaan activiteitencentrum Olympisch Kwartier

We zijn blij dat we kunnen melden dat ook de deuren van het Olympisch Kwartier weer opengaan! Uiteraard hanteren we voorlopig nog de RIVM regels. De beweegclubs starten snel weer op en de andere activiteiten zullen stap voor stap openen. Daarnaast kunt u bewegen met de wandelclubs, in de buitenlucht jeu de boules spelen en online yoga-pilatesles volgen. We zien o.m. uit naar het organiseren van de literaire lunch, het samen een boek (voor) lezen, de eettafel of een film kijken. De maandelijkse Parkinson Café Amsterdam bijeenkomst gaat in juni online door. Online meedoen is makkelijker dan je denkt! In september zullen we weer fysiek bij elkaar komen. Wil je ergens aan meedoen of informatie over de activiteiten? Houd de borden bij het Olympisch Kwartier in de gaten of bel telefoonnummer 06 3166 7395.

Adres: Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308, 1076 CS Amsterdam

Cordaan dagbestedingslocaties in Zuid

Cordaan heeft verschillende locaties waar u terecht kunt voor een fijne dagbesteding. Hier kunt u meedoen aan diverse activiteiten en krijgt u een verse, warme maaltijd. Naast een prettige dag bieden wij begeleiding, ondersteuning, informatie en advies over zorg en zelfstandig thuis wonen. Belt u met onderstaande locaties voor een afspraak zodat u een keer kunt komen kijken. U kunt vrijblijvend een dag meedoen.

Olympisch Kwartier

Amstelveenseweg 308, 1076 CS Amsterdam
Telefoonnummer 06-1153 2461

De Buitenhof

Nieuw Herlaer 2, 1083 BD Amsterdam
Telefoonnummer 06-5542 8937.

Beth Shalom (huis met Joodse identiteit)

Kastelenstraat 80, 1083 DE Amsterdam
Telefoonnummer 06-3900 5914.

De Buren d’Oude Raai

Ferdinand Bolstraat 321, 1072 MA Amsterdam
Telefoonnummer 06-228 469 72

CORDAAN THUISCOACH HELPT U MET ZORG- EN ONDERSTEUNING OP MAAT

Bent u 65 jaar of ouder en woont u (nog) zelfstandig in Amsterdam-Zuid? Kunt u wel wat hulp gebruiken bij het huishouden of het doen van boodschappen? Voelt u zich weleens alleen of verveelt u zich? Of bent u mantelzorger en wordt het steeds zwaarder om uw naaste te verzorgen? Geloof ons: u bent niet de enige! De thuiscoach van Cordaan denkt graag met u mee.

Hoe ziet de ondersteuning van de Cordaan thuiscoach er in de praktijk uit?

Als bewoner uit Zuid of mantelzorger kunt u met al uw vragen bij de Cordaan Thuiscoach terecht. Dit kan een concrete hulpvraag zijn of een wens om samen naar uw persoonlijke situatie te kijken en eventuele zorg- en ondersteuningsmogelijkheden in kaart te brengen. De ondersteuning van de Cordaan Thuiscoach begint altijd met een huisbezoek. Wij komen bij u op de koffie voor een uitgebreid kennismakings- en intakegesprek. In uw veilige en vertrouwde woonomgeving gaan we met u (en uw mantelzorger) in gesprek over het leven en over uw persoonlijke wensen en behoeftes.

Door met eigen ogen te zien hoe u woont en leeft, komen wij al veel over u te weten. Dat ene schilderij aan de muur, die foto van vroeger of praktische zaken in huis, geven een goed beeld van uw persoonlijke situatie en interesses. Na een uitgebreid intakegesprek, stelt de thuiscoach een ondersteuningsplan op maat samen, die met u en betrokken (zorg)professionals gedeeld wordt. De thuiscoach organiseert de ondersteuning, zorgt voor een warme overdracht, werkt samen met andere (zorg)professionals en blijft uw vaste aanspreekpunt. Nadat de ondersteuning is opgestart trekt de thuiscoach zich terug, maar blijft op afroep beschikbaar.

Hoe kunt u zich aanmelden voor deze ondersteuning?

Heeft u een vraag voor uzelf of voor uw naaste? Of bent u een zorgprofessional en vindt u het fijn als er iemand met u meedenkt? Bel dan gerust naar Annerieke Akkerman via Tel. 06 392 68 838. De Cordaan Thuiscoach denkt graag met u mee en houdt rekening met uw mogelijkheden, beperkingen, persoonlijke interesses en voorkeuren.

Let op: Dit pilotproject is in eerste instantie bedoeld voor nog thuis wonende ouderen in Amsterdam-Zuid. Mocht uw vraag beter passen bij een andere zorgprofessional of bij uw vaste contactpersoon in de wijk, dan koppelen wij u graag aan deze persoon.

DEMENTALENT

Vrijwilligerswerk door mensen met dementie

Meedoen aan de maatschappij is voor iedereen belangrijk, ook voor mensen met dementie en hun familieleden. Meedoen heeft grote invloed op de ervaren kwaliteit van leven. Het is voor mensen met dementie en voor hun naasten, van groot belang dat ze actief blijven, structuur, afleiding en zinvolle bezigheden hebben. Voor hen is het, net als voor ieder ander, ook belangrijk het gevoel te hebben dat ze gewaardeerd worden, dat ze zich nuttig kunnen maken en dat ze kunnen genieten zoals ze gewend waren. Bij DemenTalent worden mensen met dementie in hun kracht gezet door hun vrijwilligersactiviteiten aan te bieden, waardoor zij blijven participeren in de maatschappij. Zij zijn bijvoorbeeld vrijwilliger op een school, bij een bedrijf, een vereniging, een instelling, etc. Uit onderzoek door het UMC blijkt DemenTalent effectief: mensen met dementie hebben minder gedrags- en stemmingsontregelingen, een positievere stemming en de mantelzorgers voelen zich ondersteunt.

Wat weten wij nu?

Talenten en vaardigheden van mensen kunnen nog lang behouden blijven, ook als er sprake is van dementie. De vrijwilliger kan dus verschillende activiteiten binnen een organisatie uitvoeren, die passen bij zijn of haar talenten. Ook blijkt uit ervaring dat vrijwilligers via DemenTalent vaak erg blij zijn dat ze een nuttige bijdrage kunnen leveren en zijn daardoor zeer gemotiveerd.

DemenTalent wordt aangeboden in Amsterdam Zuid vanuit verschillende locaties:

- Het Amsterdams Ontmoetingscentrum de Pijp van Combiwel
contactpersoon: Marika Atmodimedjo (06 28639933)
- Stichting Odensehuis
contactpersoon: Simone Aarnink (06 30299657)
- Menno Simons Ontmoetingscentrum
contactpersoon: Marita van Onna (06 30326837)

TUINEN VAN MEMORIE



In Tuinen van memorie komen ouderen met dementie, hun families en vrienden bij elkaar om samen betekenisvolle familie verhalen te delen. Ze worden daarin bijgestaan door kunstenaars die hen helpen een kunstboek en een collage te maken. Dit resulteert in een (digitale) tentoonstelling.

Als iemand dementie krijgt, gaat daarmee een deel van de familiegeschiedenis verloren. Er zijn gaten in het geheugen, die door muziek of andere creatieve uitingen weer gevuld kunnen worden. We redden de verhalen van de vergetelheid en nemen ze mee naar de toekomst. Dat doen we met een methodiek die zo laagdrempelig en toegankelijk is, dat ook andere families daarvan gebruik kunnen maken en hen kan inspireren om de familiegeschiedenis tot een gezamenlijk kunstproject te maken.

Tuinen van memorie is een samenwerkingsproject van Het Odensehuis, kunstenaar Senad Alic, www.dewerkelijkheid.com en Nies Medema www.jongesla.org.

Meedoen?

We starten in mei-juni en hebben ruimte voor zo'n zeven families. Informatie en opgeven bij:
Karine Klappe, karineklappe@odensehuis.nl, tel 06 27536797
of Nies Medema, jongesla@xs4all.nl, tel 06 51986244

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

RODE KRUIS “OP KOERS”

Van Wegwijzer tot Steunpilaar

Op Koers, een programma van het Rode Kruis Amsterdam-Amstelland – speciaal voor mensen die ondersteuning nodig hebben bij één of meerdere hulpvragen. Bij een acute hulpvraag, bijvoorbeeld op psychosociaal gebied, of als er sprake is van verschillende problemen.

- Ervaar je problemen, maar weet je niet hoe je deze kunt oplossen?
- Vind je het lastig om zorginstanties te benaderen?
- Heb je ondersteuning nodig om de goede zorg te vinden?
- Heb je al hulp, maar is er geen tijd voor verdiepende vragen?

Met deze en andere hulpvragen gaat Op Koers aan de slag.

Persoonlijk en op maat

Heb jij een hulpvraag? Dan koppelen wij je aan één van onze goed getrainde vrijwilligers. Samen gaan jullie in gesprek om de hulpvraag helder te krijgen. Persoonlijk en op maat wordt gekeken naar welke stappen je kan maken. Wij doen er vervolgens alles aan om je weer Op Koers te krijgen.

Signaleren

Je kunt ook contact met ons opnemen als je voor een maatschappelijke organisatie of zorginstantie werkt en een kwetsbaar persoon met één of meerdere hulpvragen aan ons wil koppelen. Met instemming van de hulpvrager kun je contact met ons opnemen. Samen kijken we of Op Koers kan helpen.

Contact

Neem contact met ons op via opkoers@redcross.nl of via het aanmeldformulier op onze website: www.rodekruis.nl/amsterdam-amstelland/op-koers.

JMW

Wat is JMW en voor wie is JMW?

JMW is de welzijnsinstelling voor iedereen met een Joodse achtergrond in Nederland. Met kantoren in Amsterdam, Arnhem, Den Haag en Rotterdam bedient JMW u in heel Nederland. Jaarlijks doen ruim 3.500 mensen een beroep op JMW. JMW biedt onder meer hulpverlening en een breed scala aan Joodse activiteiten. Wij hebben maatschappelijk werkers die de tijd voor u nemen, vrijwilligers die u graag willen helpen en wij bieden verschillende diensten aan, die verbinden. U kunt zich aanmelden voor onze telefooncirkel, u kunt zich opgeven om online voorgelezen te worden uit verhalen van Joodse schrijvers, meepraten op koffieochtenden en nog meer.

Aansluiten bij de behoefte van jongeren

Sinds vorig jaar heeft JMW een nieuw online platform, Freyda, gelanceerd om de Joodse jongeren beter te bereiken. Freyda houdt zich bezig met het welzijn van Joodse jongeren. Verschillende columnisten en ervaringsdeskundigen hebben op de website artikelen geschreven over o.a. het zijn van (beginnende) moeder in coronatijd, opvoeding in een gemengd gezin en hoe de politiek in Israël zich verhoudt tot de Joodse Nederlander. Neem vooral een kijkje op de website als je meer wilt weten. www.freyda.nl

Een blik op JMW 75 jaar!

Met oog voor het verleden, blik gericht op het heden en de focus op de toekomst, vieren wij dit jaar 75 jaar JMW. We kijken tot onze verjaardag op 28 november 2021 vol trots terug op wat we hebben gedaan en bereikt. Ook blikken we vol vertrouwen met u vooruit naar de toekomst van het Joodse leven in Nederland. Hoe we dat doen? Verschillende mensen die bij JMW betrokken zijn, delen hun wensen met ons op onze website, maar we richten ons ook op actuele thema's met boeiende sprekers in een podcastserie. We besteden natuurlijk

bijzondere aandacht aan het jubileumjaar in al onze uitingen. Neem ook vooral een kijkje op onze website voor meer informatie! Voor nu pas goed op elkaar, blijf gezond en geniet van de zon, want waar licht is, is simche.

Mail: info@joodswelzijn.nl | Website: www.joodswelzijn.nl
Telefoonnummer: 088 165 2200
Facebook: @JMWJoodswelzijn | Instagram: @jmwjoodswelzijn

VRIJWILLIGERS CENTRALE AMSTERDAM



De zon schijnt en de deuren gaan weer open! Langzaam komt iedereen weer in het oude ritme. We kunnen weer aan leuke dingen denken. En dat gaan we doen.... Jaarlijks bedankt het stadsdeel Zuid haar vrijwilligers met een mooi feest. De Vrijwilligersbedankdag in Zuid is een traditie. Vorig jaar is het erbij ingeschoten. Daarom doen we het dit jaar dubbelop: Een heel bedankweekend met live bijeenkomsten op zaterdag 25 september met bijzondere gasten op prachtige plekken en een digitale plenaire bijeenkomst op zondag 26 september.

25 en 26 september: Bedankweekend

Op zaterdag 25 september kunnen vrijwilligers zich melden bij kleinschalige evenementen in onder andere het Concertgebouw. Ook rijden er oude elektrische trams met een cultureel tintje door het stadsdeel waarin je kunt meereizen. En Vrijwilligers Centrale Amsterdam is nog volop in gesprek met locaties en artiesten om deze bijeenkomsten extra bijzonder te maken. Dus hou zeker de website van VCA en de mails van de organisaties uit Zuid hierover in de gaten. Want dit wil je niet missen!

Beat the Champion

Op zondag sluiten we het bedankweekend gezamenlijk af met een Online bijeenkomst. Onderdeel van deze online sessie is een pubkwis met Devrim Aslan, een van de vijf allesweters uit Beat the Champions. Onder zijn leiding kun je als vrijwilliger meedoen en leuke prijzen winnen. Tevens wordt er in deze online sessie gekeken naar een heleboel vrijwilligersorganisaties in het stadsdeel Zuid en het mooie werk dat vrijwilligers er doen.

Hoe waar aanmelden?

Begin september kunnen we vaststellen hoeveel mensen we op alle locaties mogen ontvangen. Op 3 september vind je het definitieve programma en het aanmeldformulier op de site van VCA (www.vca.nu).

Starten als vrijwilliger?

Wilt u deze leuke evenementen meemaken maar bent u nog niet actief als vrijwilliger? Dan is dit misschien hét moment om te starten. Er zijn meer dan 1.000 vacatures te vinden op de vacaturebank van VCA, kijk op www.vca.nu. Maar u kunt ook een afspraak maken voor een advies met onze bemiddelaar in Zuid, Melita Bacic. Zij houdt spreekuren op diverse plekken in het stadsdeel en helpt u graag een vrijwilligersplek te vinden die past. Bel haar op 06-37199450. Een afspraak maken kan ook via VCA hoofdkantoor 020-5301220 (ma t/m do 9- 14.30 uur)

LEREN BEELDBELLEN MET WHATSAPP

Wilt u de tekening zien die uw kleinkind heeft gemaakt? Wilt u laten zien wat u gekookt heeft? Of zit er een bijzondere vogel in de boom die u wilt laten zien aan een vriend? Dat kan met beeldbellen van Help Digitaal! Dus niet alleen contact via de telefoon, maar met een

tablet degene die u belt ook zien!

Voor Elkaar in Zuid (in het Huis van de Wijk de Pijp) heeft de beschikking over hele eenvoudige tablets voor 60-plussers die niet actief zijn op internet, maar die wel graag willen leren beeldbellen. U krijgt voor een half jaar een tablet in bruikleen en u krijgt er een vrijwilliger die u leert hoe het beeldbellen werkt! U oefent met de vrijwilliger, wellicht ook met andere deelnemers en natuurlijk met uw kennissen, familie of vrienden. U kunt op deze manier uitproberen of dit beeldbellen u bevalt. En echt: het is eenvoudiger dan u denkt.

ONTMOETING

DYNAMO

Zomer op Rijn 58, Atelier 77 en Veluwe 20!

Met de zomer voor de deur en de verdere versoepelingen in het vooruitzicht zijn we bij Dynamo volop bezig met de voorbereidingen om er een onvergetelijke tijd van te maken. Onze locaties en activiteiten gaan gelukkig de gehele zomer door dus er valt genoeg te beleven! Dynamo vindt het belangrijk dat alle bewoners kunnen meedoen in hun omgeving zodat niemand aan de kant hoeft te staan. Wij brengen buurtbewoners met elkaar in contact om er voor en met elkaar iets moois van te maken. In de Rivierenbuurt doen wij dit vanuit onze drie locaties, elk met een eigen karakter en invulling. Iedereen is ook deze zomer welkom voor een kop koffie of deelname aan een van onze activiteiten. Ook denken wij graag mee met leuke ideeën voor en door de wijk of andere manieren om bij te dragen aan onze mooie omgeving en bewoners. We heten je van harte welkom op onze locaties!

Rijn 58 is de woonkamer/buurtkamer van de Rivierenbuurt en is een ontmoetingsplek voor alle bewoners uit de Rivierenbuurt. Er worden spelletjes gespeeld, koffie gedronken, digitale hulp geboden, soep gegeten, creatieve middagen georganiseerd en taallessen gegeven. Nieuw: cursus planten potten/verzorgen en samen eten op de woensdag.

Contactgegevens: Brigitte Aalders 020-4620365
baalders@dyanmo-amsterdam.nl. Adres: Rijnstraat 58

Atelier 77 is een creatieve werkplaats op Vechtplain waar iedereen terecht kan om samen of zelfstandig aan de slag te gaan. Er worden creatieve activiteiten georganiseerd zoals kleien, spekteen bewerking, een creatief uurtje en schilderen. Ook organiseren we hier activiteiten gericht op Nederlandse taal.

Contactpersoon: Saskia van der Aa, 06-30656870, 020-4620365,
saa@dynamo-amsterdam.nl. Adres: Vechtstraat 77a

Veluwe 20 is het culturele ontmoetingscentrum in de Rivierenbuurt West. Deze unieke ruimte biedt mogelijkheid om bewoners te verbinden. Momenteel vinden hier activiteiten plaats zoals gymnastiek, een buurtlunch, de schaakclub, wandelclub, yoga, Farsiles (Iraans) voor kinderen en een spelletjesmiddag. Daarnaast gaan we 29 juni beginnen met workshops voor jongeren op het gebied van zang en muziek, organiseren we op 1 augustus een wandelbarbecue rondom de Veluwelaan 20 en starten we eind augustus met een aantal lezingen over o.a. architectuur, cobrakunst en gezond leven.

Contactpersoon: Jeroen Koops, 06-44974919,
020-4620365, jkoops@dynamo-amsterdam.nl. Adres: Veluwelaan 20

Meer informatie over Dynamo, onze locaties of het activiteitenaanbod vind je op www.dynamo-amsterdam.nl of via 020-4620365. We hopen je snel te zien!

Geïnteresseerd? Neem contact op met Voor Elkaar in Zuid: 020-6794441 en vraag naar Help Digitaal.

Vrijwilligers gezocht voor help digitaal

Wilt u ouderen ondersteunen met het leren beeldbellen? Voor Elkaar in Zuid zoekt vrijwilligers die ouderen die niet actief zijn op internet maar wel graag willen leren beeldbellen. Contactinformatie staat hierboven.

WELKOM BIJ DE BOSHALTE



Liggen in de hangmat terwijl de zon je gezicht streelt. Met een vriendelijke lach wordt je koffie gebracht, en voer je een leuk gesprek met een vreemde, bekende of onze vaste gastvrouw.

Welkom bij Stichting De Boshalte aan de rand van Het Amsterdamse Bos. De plek waar oud en jong, arm en rijk en iedereen van welk spectrum ook elkaar kan ontmoeten en bekrachtigen. Iedereen is hier welkom voor een heerlijke kopje koffie (ook als u die niet kan betalen). Naast koffie hebben we altijd allerlei heerlijke verse huisgemaakte taarten. Op zondagen draait DJ Elja nostalgische LP's en op woensdagmiddag nodigen we je uit om met Tessa mee te gaan op een meditatieve wandeling. Als u slecht ter been bent kan deze wandeling gemaakt worden met onze DUOfiets die wij sinds kort te huur hebben. Voor de geïnteresseerde hebben we ook Elliptigo's: een voertuig tussen fietsen, hardlopen en crossfit in. Bij slecht weer kunt u op vrijdag op veilige afstand schuilen in ons mooie paviljoen. Of kunt u onder de parasol genieten van het getik van de regen, terwijl er een dekentje op uw schoot ligt en de buitenkachel aan staat.

Er is altijd tijd en ruimte voor een praatje, maar u kunt ook lekker op uzelf in de hangmat in de zon liggen. Of op ons grote terras op een comfortabele stoel. Voor uw (klein)kinderen is er speelgoed genoeg en ook honden zijn ook meer dan welkom. Uw fiets kan worden onderhouden door onze professionele fietsmakers. Ook hebben wij een rolstoeltoegankelijk toilet.

Naast onze wekelijkse activiteiten hebben wij regelmatig eenmalige en ook maandelijks activiteiten. Volg onze sociale media ('Stichting de Boshalte' of 'fietsverhuur Het Amsterdamse Bos'), bezoek onze site: www.stichtingdeboshalte.nl of schrijf je in voor de nieuwsbrief door ons te mailen (info@stichtingdeboshalte.nl). Wij hopen u (weer) te zien. Ons koffieapparaat staat altijd voor u aan!

BUURTMARKT 10 JULI

Voor de buurtmarkt op zaterdagmiddag 10 juli zijn wij op zoek naar creatieve buurtbewoners die zelf iets maken. Dat kan van alles zijn zoals: schilderijen, kleding, taarten, pottenbakken, sieraden, meubels, ambachten, diensten... enz.

Op verschillende locaties in de Marathon/Stadion buurt komen kraampjes te staan waar je je mooiste waren/kunsten kunt laten zien en eventueel kunt verkopen. Het aantal kraampjes is beperkt, dus meld je op tijd aan. We hopen op een grote verscheidenheid in aanbod zodat het een mooie afspiegeling wordt van de creativiteit in de buurt. Mocht je zelf niet zo creatief zijn kom die dag gewoon met je buurvrouw/man, vriend(in) of familielid langs en maak er een gezellig uitje van. Creatieve buurtbewoners uit de Marathon/ Stadion-buurt laten u kennismaken met hun zelfgemaakte producten en verkopen deze producten op verschillende locaties in de buurt.

Cordaan Amstelveenseweg 308	Odensehuis Hygiëastraat 4
Huis van Wijk Olympus Olympiaweg 29	De Argo Argonautenstraat 13
Willem de Zwijgerkerk Olympiaweg 14	Welkom Stadionplein 65

Mocht je interesse/vragen hebben, meld je dan aan (evt. met foto's van wat jij maakt): sandragilkes@hotmail.com

HUISKAMERS IN DE PIJP GAAN DOOR DEZE ZOMER

Op zoek naar een plek waar je elkaar kan ontmoeten, gezellig samen kan zijn, maar waar er ook ruimte is voor een verdiepend gesprek? Houdt u van spelletjes en of uitstapjes; alles kan, niets moet. U als deelnemer van de Huiskamer bepaalt zelf de invulling. Deze huiskamers zijn bedoeld voor mensen die wel wat extra aandacht kunnen gebruiken.

Bent u dochter/zoon (mantelzorger) en is dit iets voor uw moeder/vader en/of hulpbehoevende? Of bent u zelf geïnteresseerd? Neem contact op met:

Huiskamer de Pijp contactpersoon: Mariska van der Werf m.vanderwerf@combiwel.nl of bel naar: 06-41525199	Huiskamer Willibrorduscomplex contactpersoon: José Helmer j.helmer@combiwel.nl of bel naar: 06-42360117
Huis van de Wijk de Pijp 2e Van der Helststraat 66 1072 PG Amsterdam	Willibrorduscomplex Servaes Noutstraat 1 1074 ED Amsterdam
Elke maandag 12:30 tot 15:00 uur - Gaat de hele zomer door	Elke dinsdag 11:00 tot 13:00 uur en van 12:00 –12:30 uur gymles van Mink - Gaat de hele zomer door
Elke woensdag 12:30 tot 15:00 uur - Gaat de hele zomer door, behalve op 21 juli, 28 juli en 4 augustus is er een zomerstop	Elke donderdag 15:00 tot 17:00 uur – onder voorbehoud, raadpleeg eerst bij José Helmer

Let op: in verband met een maximum aan deelnemers is pas na aanmelding deelname mogelijk.

EETTAFEL WILLEM DE ZWIJGERKERK

De Eettafel in de Willem is open gedurende de hele zomer. Elke 2 weken op donderdag is er een heerlijke maaltijd, bereid door buurt kok Jacques Wolters. We hebben een goede Corona-opstelling uitgevonden; we zitten op 1,5 meter afstand van elkaar, maar kunnen toch gezellig met elkaar praten tijdens het eten. De komende tafels zijn op de donderdagen 1, 15 en 29 juli en 12 en 26 augustus.

We beginnen om 17.45 uur en eindigen rond 19:30 uur. De maaltijd bestaat uit een driegangen menu en kost €6, inclusief een glaasje wijn of sap. U bent van harte welkom.

Aanmelding: tot de dinsdag voorafgaand aan de eettafel bij Martin de Koning: tel. 020- 6715328.

BURENDAG 25 SEPTEMBER



Zet deze datum in je agenda! We gaan weer burendag vieren dit jaar! Verspreid in de buurt zullen verschillende activiteiten zijn. In de buurt van het Olympisch Stadion! Op het terras van het Proeflokaal! Op het Hygiëaplein! Voor jong en oud is er iets te doen! We zullen ervoor zorgen dat er gezellige muziek is te horen. We klinken op het leven! We duimen voor mooi weer! Er zal allerlei informatie bekend zijn over activiteiten, gymclubjes, wandelen en misschien kunnen we vieren dat de OBA haar deuren weer heeft geopend in het Olympisch Kwartier! We zijn heel blij dat de OBA haar deuren niet sluit. We zien ernaar uit dat het mogelijk wordt om weer met de voorleesclub bij elkaar te komen iedere week. Sannie kan dan weer met haar scootmobiel naar binnen rijden daar bij de OBA bij haar om de hoek. We nemen bloemen mee en hangen de vlag uit zodra het weer kan! OBA blijft in het Olympisch Kwartier – hoera!

BUURZAAM KOKEN



Een gezellige burenmaaltijd in de Rivierenbuurt

Buurzaam Koken is sinds begin juni weer geopend! Een aantal keer per week ontmoeten buurtbewoners elkaar voor gezelligheid, een praatje, een drankje en een drie-gangenmenu Onze gasten genieten van een gevarieerde en gezonde maaltijd en helpen verspilling tegen te gaan, want waar mogelijk koken we met ingrediënten die anders weggooit zouden worden.

Eindelijk weer aan tafel

In de coronatijd kon Buurzaam Koken, net als andere restaurants, lang geen gasten ontvangen. Gelukkig is dat nu weer mogelijk! En dat valt op: het nieuws van de heropening gaat als een lopend vuurtje en de tafeltjes zijn goed gevuld. Ook de vrijwilligers die Buurzaam Koken mogelijk maken zijn er blij mee. Hoewel door de anderhalve-meter-maatregelen er minder gasten kunnen aanschuiven dan normaal, is het meteen gezellig als vanouds. Zodra het weer kan organiseren we ook weer een toneelstuk, dansmiddag, bingo of optreden rondom de maaltijd.

Eet gezellig mee!

Bij Buurzaam Koken is iedereen welkom. Een drie-gangenmenu kost €6,- zodat de maaltijd voor zoveel mogelijk mensen bereikbaar is. Om 17:30 uur gaan we aan tafel en je treft ons in de Rivierenbuurt op de locatie van Buurtteam Zuid / PuurZuid op Lekstraat 13A.

In de coronatijd is het wel nodig om een plekje aan tafel te reserveren. Zien wanneer er een plekje is kan eenvoudig via www.buurzaamkoken.nl en aanmelden kan via de website of 020 - 369 43 47. Tot snel en welkom aan tafel!

DE ZOMER IN DE PRACHTIG TUIN VAN PLAN C



Plan C is een leuke inspirerende plek in het hart van de Diamantbuurt waar veel leuke gebeurt! Alle activiteiten worden gratis gegeven door buurtbewoners of vrijwilligers die hun talenten en kennis delen. Zoveel mogelijk blijven wij genieten van onze activiteiten buiten in de prachtige moes - en bloementuin.

In ons programma hebben wij regelmatig:

- Tuin Club** is open elke zaterdag 10- 13 u en woensdag 10-12u.
- Inloop - koffie & praatje** - elke maandag 14-17u
- Gaming Arcade voor kinderen** (7-12 jaar) - elke 1e en 3e woensdag v/d maand 15.30 – 17.30 u.
- Meditatie** - elke donderdag 18.30-19.45 u.
- Mindful Maandag** -elke laatste maandag v/d maand 20 – 21u. korte meditatie en een interessant en ontspannend programma.
- Spelletjesavond** - elke tweede zaterdag v/d maand

Voor update over ons programma en evenementen zoals: Live Muziek, Storytelling, Filmavond enz. kijk op www.plancdiamantbuurt.nl. info@plancdiamantbuurt.nl | Smaragdplein 24 | Diamantbuurt

DE ZOMER TEGEMOET MET HET HUIS VAN DE WIJK RIVIERENBUURT

Gelukkig kunnen we weer wat meer. Ook gedurende de maanden juli en augustus kunt u bij ons terecht. Wat hebben wij u zoal te bieden:

De Koffiecorner in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt

Deze is van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 12.30 uur open. Vanwege de RIVM-richtlijnen voor buurthuizen zijn wij nog wel gebonden aan de 1,5m regel. Daardoor kunnen er maximaal acht buurtbewoners tegelijk in de ruimte verblijven. U kunt binnen bij de beheerder vragen of er voldoende ruimte vrij is op dat moment. Ook kunt u zich daar inschrijven voor een bepaalde dag! Wij houden de doorstroming in de gaten zodat zoveel mogelijk mensen elkaar in de Koffiecorner kunnen ontmoeten. Het eerste kopje koffie is trouwens gratis.

Klankontspanning

Op 5 augustus a.s. ben je welkom voor een ultieme ontspanning met klanken van ZoBinnenZoBuiten.nl met Olga Grütters en vrienden in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt. Op veilige afstand een schone matras en op jouw eigen handdoek kun je je laten meenemen door de helende en intuïtieve zachte klanken van ca. 63 verschillende akoestische instrumenten en door Olga's warme alt stem. Het geeft je ultieme rust verbinding met jezelf, ontspanning, en gevoel van ruimte en veiligheid.

Wanneer: donderdag 5 augustus
Tijd: van 19.15 tot 21.00 uur (inloop 19.00 uur).
Waar: Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam
Toegang: €20, met Stadspas groene stip €15
Aanmelding: uiterlijk een week van te voren via www.zobinnenzobuiten.nl of bel Olga: 06 23512042.

Mindful Voice zangworkshop

Mindful Voice is zangworkshop om met liefdevolle aandacht, ontspanning en plezier je eigen stem en klank te ontdekken. Je vrijheid terug te winnen om te klinken en te zingen wanneer en waar jij dat wilt. Mindful Voice is een speels en vriendelijk proces van bewustwording naar je eigen klankkleur. Speciaal voor diegene die denken niet te kunnen zingen en toch de ontdekkingstocht willen maken naar je eigen stem. Dus geen moeilijke liedjes met bladmuziek maar wel leuke oefeningen gericht op ontdekken en ontspannen.

Wanneer: vrijdag 27 augustus
Tijd: van 15.30 tot 16.45 uur (inloop 15.15 uur).
Waar: Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam
Toegang: €15 met Stadspas groene stip €10
Aanmelding: uiterlijk een week van te voren via www.zobinnenzobuiten.nl of bel Olga: 06 23512042.

Workshop beeldend vertellen en weggaan met een glimlach

Sara Bruinsma en Greet Muyllaert bieden een workshop aan voor mensen die wonen of werken (betaald of als vrijwilliger) in de buurt. Meer informatie is verkrijgbaar in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt.

Wanneer: dinsdag 13 juli a.s.
Tijd: van 14.00 tot 16.30 uur (inloop 15.15 uur).
Waar: Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam. Toegang: gratis.
Aanmelding: via de map in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt of via: programmacoordinator@woor.nl

Café de Troost GAAT OP TOUR MET DE HUISKAMER ON TOUR



Elke week in de hele zomer zal op donderdag tussen 13 en 15 de Huiskamer on Tour ergens in de Burgemeester Tellegenbuurt landen. Een huiskamer waar je als buurtbewoner in gesprek kan gaan met andere buurtbewoners of gewoon wat informatie kunt ophalen wat er te doen is in je eigen buurt. Wilt u meer weten en of aansluiten? Mail of bel ons!

Tussen 1 juli t/m 5 augustus dopen wij de Huiskamer on Tour tot Café de Troost.

Café de Troost: podcastopnames voor een podcast over, voor en door buurtbewoners in de Pijp. Donderdagen in juli en augustus zijn wij te vinden op verschillende locaties in de Burgemeester Tellegenbuurt (mail of bel voor de exacte locatie!): 1 juli, 8 juli, 15 juli, 29 juli (onder voorbehoud), 5 augustus (onder voorbehoud)

Vanaf Zaterdag 21 augustus kunnen we de podcasts samen beluisteren tijdens podcastwandelingen. Het jaarlijkse oogstfeest van de moestuin van het huis van de Wijk is dat weekend ook volop gaande. Wees welkom! Zie verderop in de krant voor meer informatie.

Oproep

Wie weet waar je het beste bakkie troost haalt in de Pijp? Wie vindt zijn geveltuin de allermooiste? Welke ondernemer mag in het zonnetje gezet? Je kan het allemaal bespreken en beluisteren in Café de Troost: de enige echte buurtpodcast voor en door bewoners van de Pijp. Opnames vinden deze zomer plaats.

Wil je meedoen? Als podcastmaker, verteller of de wandeling maken? Voor meer informatie kunt u mailen naar: Suzanne Bakker: bakkersuzanne@icloud.com
Mariska van der Werf: m.vanderwerf@combiwel.nl en 06-41525199

HONDEN EN KATTEN FOTOTENTOONSTELLING



(Miriam en poes Elvis 15 jaar - Fotograaf Boudewijn van den Breemer)

Oproep voor deelname aan onze prijsvraag aan alle buurtbewoners van de Marathon- en Bertelmanpleinbuurt met katten of honden

Dit najaar gaat er een katten- en hondententoonstelling komen in Oud Zuid, die voor én door buurtbewoners van de Marathon- en Bertelmanpleinbuurt wordt georganiseerd. Stadsdeel Zuid heeft in 2020 een buurtbudget van € 100.000, - beschikbaar gesteld voor de Marathonbuurt en de Bertelmanpleinbuurt. Buurtbewoners hebben zelf plannen uit de buurt opgehaald. Deze buurtbewoners hebben bekeken welke plannen konden rekenen op draagvlak bij andere buurtbewoners. Buurtbewoners hebben dan zelf bepaald hoe ze hun buurt mooier, leuker en leefbaarder konden maken.

Er zijn drie commissies gevormd: Groen, Buurt opknappen en Cultuur- & Ontmoetingscommissie.

Uit de laatste commissie is het idee van de katten- en hondenfototentoonstelling geboren! Eén van de doelstellingen van onze buurttentoonstelling is een verbindende factor zijn. Zo kunnen buurtbewoners op een laagdrempelige manier meer mensen (buurtjes) uit hun eigen omgeving leren kennen. Het is de bedoeling dat mensen uit deze buurt, die de trotse eigenaar zijn van kat(ten) en/of hond(en), een foto kunnen opsturen van hun mooiste, leukste, liefste, ontroerendste komische, onverwachte, of gootie momentje van hun huisdier(en). Eventueel samen met hunzelf! De winnende hond(-en) en kat(-ten) en hun baasjes worden 'vereeuwigd' in de vorm van een professionele fotoshoot door fotograaf Boudewijn van den Breemer. Hoe leuk is het als je samen met je liefste (beesies) die je (bijna) altijd om je heen hebt op de foto te gaan?!

Dus mensen uit deze buurt wees dit keer niet bescheiden ;) en stuur je leukste foto in! Wie weet hang je in het najaar in een expositieruimte in Zuid. Tegen die tijd is er ruimte om elkaar te ontmoeten bij de openingsborrel en tijdens de tentoonstelling zelf. Wij van de katten- en hondencommissie verheugen ons op de foto en!? Een heuse jury gaat de foto's beoordelen. De foto's kunnen worden opgestuurd naar: cultuurcommissie2021@gmail.com

Vrijwilligers

Wij zoeken ook nog vrijwilligers voor de cultuur- en opknepcommissies. Heb je tijd en vind je het leuk om iets voor de buurt te betekenen? Heb je groene vingers? Meld je ook dan aan op bovenstaand emailadres. We hopen jullie allemaal te verwelkomen dit najaar!

WIJKCENTRUM DE PIJP

De Schone Pijp

Bewonersgroep De Schone Pijp bestaat nu alweer 4 jaar. De groep bewoners en ondernemers in de Oude Pijp komt elke eerste maandagavond van de maand bij elkaar om over manieren na te denken om samen het afvalprobleem aan te pakken. Elke laatste zaterdag van de maand gaat de groep met ludieke schoonmaakacties aan de slag in de buurt.

Wil je meer weten of je aansluiten bij deze groep actieve

buurtbewoners neem dan contact op met Wijkcentrum De Pijp, info@wijkcentrumdepijp.nl. Of blijf op de hoogte via www.hallodepijp.nl en kijk op www.wijkcentrumdepijp.nl/wat-doen-wij/schone-pijp.nl

Verkochend Watertuinen

Elke eerste zaterdag van de maand gaat de werkgroep Watertuinen aan de slag bij de Watertuinen in de Boerenwetering (Wijkservicepunt Ymere). Je ben van harte welkom om eens kennis te komen maken, een keer mee te helpen of om gewoon te komen kijken. Al meer dan 25 jaar zorgt een groep trouwe vrijwilligers voor ongeveer 160 drijvende watertuinen langs de Ruysdaelkade met ondersteuning van Natuur&Milieuteam Zuid.

Neem voor meer informatie contact op met Emma Smeets, Emma@NMTzuid.nl of bel naar 06-20539406 of kijk op www.NMTzuid.nl

Repair Café De Pijp

Na een lange Corona-pauze vond zondag 30 mei 2021 voor het eerst weer het Repair Café plaats. Al meer dan 10 jaar repareren handige bewoners samen apparaten, kleding en meer voor andere buurtbewoners. Kom op een laatste zondag van de maand tussen 12 en 16 uur met je kapotte spullen naar de Lutmastraat 61A (Voedselbank). Wil je meehelpen met repareren, dat kan ook. Stuur dan een mail naar repaircafedeapijp@gmail.com

Meer weten? Kijk in de agenda NMTzuid.nl/agenda/voor de komende data en op NMTzuid.nl/project/repair-cafe voor algemene informatie.

Open Tuinendag

Open Tuinendag De Pijp is 2020 en 2021 helaas niet doorgegaan vanwege corona. Voor 2022 is de groep weer op zoek naar mooie tuinen in De Pijp.

Ben jij trots op je tuin en wil je die wel één dag per jaar aan andere enthousiastelingen laten zien? Dan nodigen we je van harte uit om mee te doen. Wij – dat zijn een groep enthousiaste tuinierders, die ieder jaar in de lente (al 21 jaar!) een Open Tuinen-route organiseert. Vooraf overleggen we over de aanpak en datum en na de Open Tuinendag gaan we elkaars tuinen bekijken en eindigen met een gezellig etentje. Een deel van de opbrengst van de toegangs paspartouts gaat naar een groen doel in de buurt. Lijkt het je leuk om jouw tuin open te stellen? Neem dan contact met ons op via Dieneke Plompen per mail aan dieneke.plompen@planet.nl en kijk voor meer achtergrond info op de website NMTzuid.nl/2020/08/04/opentuinendag-2021/

Pastelgroen

Twee bewoners van de Pastelstraat raakten tijdens het onderhoud van hun zelf ingerichte boomtuintje aan de praat over de toestand van de middenstrook in deze straat. Het was nogal een troosteloos stukje. De Speelplek werd gebruikt als fietsenrek en er lag zwerfvuil. De twee initiatiefnemers klopten bij Natuur-&Milieuteam Zuid aan voor advies en er is een kleine groep bewoners ontstaan die mee denkt en doet. Het pleintje is helemaal opgeknapt en voorzien van plantenborders en een klimboom. Het ziet er prachtig uit. Maar ze kunnen wel wat extra helpers gebruiken om het mooi te houden.

Woon je in de buurt van de Pastelstraat en wil je meehelpen met het onderhoud van het groen rondom de speelplek. Stuur dan een email naar: info@nmtzuid.nl

Hallo De Pijp

Op hallodepijp.nl vind je informatie over wat er te doen is en wat er speelt in en rondom de De Pijp. Bewoners, ondernemers en professionals die meedoen bepalen de inhoud van deze website. Registreer jezelf of je organisatie en vul mede de nieuwsbrief van Hallo De Pijp door je activiteiten op de site te publiceren.

Expertisenetwerk Dementie Zuid van start

In Amsterdam willen we dat mensen met dementie zo lang en zo prettig mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen en mee kunnen blijven doen in de buurt. Dat vraagt om goede samenwerking: zorgverleners, hulpverleners, vrijwilligers, buurtgenoten samen met

mensen met dementie en hun naasten. Daarvoor heeft stadsdeel Zuid een Expertisenetwerk Dementie opgezet. Met elkaar zetten we ons in voor een dementievriendelijk Amsterdam.



“Ik zou niet stil kunnen zitten, ik ben een doener”

35 jaar lang had Peter een stoffenkraam op de Albert Cuyp, erna werkte hij jaren in de catering. Hij houdt van een babbeltje en een geintje. Nu hij Alzheimer heeft en als vrijwilliger werkt in de keuken van ontmoetingscentrum De Edelsteen, neemt hij dat stuk van zijn persoonlijkheid mee. “Ik maak makkelijk contact”, zegt Peter. “Ik ben heel blij met het werk dat ik doe.” Zijn vrouw Mirza had in het begin meer moeite met de diagnose die Peter kreeg. En dus heeft zij ook ondersteuning via De Edelsteen.

Peter is min of meer opgegroeid op de markt. “Ik stond met mijn grootmoeder en mijn moeder op de markt op de Lindengracht en later op de Albert Cuyp”, vertelt hij. “We verkochten stoffen. Dansers van het Nederlands Dans Theater kochten bij ons, maar ook dames van de Wallen. Die hadden maar kleine stukjes stof nodig, hoor.” Toen de stoffenleverancier ermee stopte, stopte Peter ook. Zowel hij als zijn vrouw Mirza gingen toen in de catering aan het werk. Tot dat niet meer ging.



“Er gebeurde steeds meer vreemde dingen”, vertelt Mirza. “Peter kon bijvoorbeeld de thermostaat van de kachel niet meer vinden. Of hij deed in de rij voor de kassa alvast de boodschappen in de tas. Anderen zagen het niet zo, maar ik merkte het wel.” Peter weet niet meer goed hoe dat was in die beginperiode. “Ik ben nu meer bewust van wat er aan de hand is dan toen”, zegt hij. “Ik heb Alzheimer, in 2018 heb ik de diagnose gekregen.”

Zoeken naar hulp

“Ik heb het er in het begin heel moeilijk mee gehad”, vertelt Mirza. “Het kwam als een zwarte bal op me af, ik dacht dat ik erin ging verdwijnen. Peter had het er minder moeilijk mee dan ik. Na diagnose zijn we hulp gaan zoeken - dagbesteding voor Peter en hulp voor mantelzorgers voor mij. Zo kwamen we bij De Edelsteen, een ontmoetingscentrum in De Pijp. Peter mocht er meteen vier keer in de week komen werken in de keuken.”

“Ik heb het heel gezellig, het is mijn wereldje geworden.”

In De Edelsteen is een dagbesteding voor mensen met dementie. Peter zorgt er voor de koffie en hij helpt bij de lunch. “Eerst maakte ik de broodjes, maar dat doe ik nu niet meer.

Ik moest te veel denken aan wat er allemaal moest gebeuren. Nu dek ik de tafels en zorg ik dat alles schoon is. Ik heb het heel gezellig, het is mijn wereldje geworden. En als ik geen zin heb, dan ga ik niet.” Mirza lacht naar hem: “Dat is nog nooit voorgekomen. Op de dag dat je niet gaat, zit je min of meer verloren om je heen te kijken.”



zij dementie krijgt”, aldus Mirza. “Maar ik betrek Peter bij alles, hij brengt vuilnis weg en doet af en toe een boodschap. Mensen moeten gewoon mee blijven doen, dat is het allerbelangrijkste.” Peter is het daar helemaal mee eens. “Ik wil bezig blijven. En als ik iets niet goed doe, dan moeten ze het maar zeggen. We zijn allemaal maar mensen.”

Mee blijven doen

Het is duidelijk: Peter blijft het liefst zo veel mogelijk bezig. “Er zijn mantelzorgers die alles uit handen nemen van hun partner als hij of

“Als ik iets niet goed doe, dan moeten ze het maar zeggen. We zijn allemaal maar mensen.”



Positieve Gezondheid geeft woorden om het gesprek aan te gaan



LICHAAMS-FUNCTIES

Ik voel me gezond en fit

Bewegen is goed voor jong en oud. Met bewegen verbeter je het denkvermogen en de doorbloeding. Fietsen of wandelen is voor mensen met dementie niet altijd haalbaar. Wat dan helpt zijn simpele dingen als een bal naar elkaar rollen over de tafel. Zo breng je meer beweging in de dag.

Kijk voor tips op: www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie

Voor sportactiviteiten kijk op: www.amsterdam.nl/sport/sportactiviteiten-en-lessen/sporten-volwassenen



MENTAAL WELBEVINDEN

Ik voel me vrolijk

Muziek en foto's van vroeger zijn belangrijk voor mensen met dementie. Ze maken vaak veel los en prikkelen het brein. De app Dementie en Herinneringen zit vol met foto's van herkenbare situaties. Meer apps vindt u via <https://findmyapps.onderzoek.io>. Het zoekprogramma bevat 250 apps, speciaal voor mensen met dementie.

Een andere manier om het brein actief te houden is met geheugenspelletjes. Dit kan thuis, met een gezelschapsspel, maar ook online, bijvoorbeeld met Wordfeud. SeniorWeb geeft een mooi overzicht van diverse online spelletjes, zoals online Rummikub en Tetris.

Meer tips? Kijk op www.beteroud.nl/nieuws/tips-om-je-brein-gezond-te-houden of op www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-uw-brein-gezond.



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Zelf het spinnenweb invullen?

Kijk op www.positievegezondheid.nl.

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



DAGELIJKS FUNCTIONEREN



MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 1.0



KWALITEIT VAN LEVEN

Ik geniet van mijn leven

Het Stedelijk Museum maakt sinds 2013 kunst toegankelijk voor mensen met dementie en hun naasten. Tijdens een Onvergetelijk-rondleiding bekijk je een aantal werken en ga je daarover in gesprek. Elke maand is er een ander thema. Kijk op de website van het Stedelijk Museum.

Ook de natuur geeft veel positieve prikkels voor mensen met dementie. Een dementievriendelijke tuin is goed onderhouden, overzichtelijk en goed toegankelijk voor mensen in een rolstoel of met rollator. Natuurlijk is er een prettige plek om te zitten.



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Ik kan goed voor mezelf zorgen

Tablets en iPads kunnen mensen met dementie op verschillende manieren helpen. Ze kunnen bijvoorbeeld beeldbellen via Skype of Facetime. Dat stimuleert het contact met kinderen, kleinkinderen en vrienden. Verder kunnen tablets helpen bij de dagindeling. Iemand die op een tablet kan zien wat hij of zij moet doen op een dag, kan beter voor zichzelf zorgen. Via zorgaanbieders als Compaan zijn tablets te verkrijgen. Lees verder op <https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/tablet-voor-mensen-met-milde-dementie>

Voor mensen met (beginnende) dementie die nog thuis wonen, is niet alleen de woning maar ook de directe omgeving van belang, zodat ze na een boodschap of wandeling makkelijk hun huis terugvinden. Hang of plaats iets opvallends bij voordeur of verf de deur in een speciale kleur.

Wat kun je doen als jijzelf of een oudere in je omgeving geheugenproblemen krijgt of de diagnose dementie? Het is waardevol om gesprekken te voeren, adviseert Hilda Brouwer, coördinator ouderenzorg en programmamanager wijkgericht samenwerken bij huisartsencoöperatie CHAGZ. "Het spinnenwebmodel van Positieve Gezondheid kan daarbij helpen. Het geeft woorden en richting om een gesprek aan te gaan. Zonder accent op de ziekte, maar op de mensen zelf."

In de zorg voor ouderen zijn we snel geneigd te kijken naar de problemen die het ouder worden met zich meebrengt. Positieve Gezondheid legt het accent juist op de veerkracht van mensen. Gezondheid wordt hierbij gezien als het vermogen je aan te passen aan sociale, lichamelijke en emotionele uitdagingen. Hilda Brouwer onderschrijft de visie. "Ik heb als verpleegkundige altijd ervaren dat klachten naast een medische oorzaak ook verband kunnen houden met deze uitdagingen. Lichamelijke, emotionele en sociale aspecten kun je niet scheiden van elkaar."

Spinnenweb invullen

Het spinnenwebmodel van Positieve Gezondheid helpt om over die verschillende aspecten te praten, met naasten of met een hulpverlener. "Je kunt het model zelf invullen of met iemand anders. Het spinnenweb laat zien dat het niet raar is om over zingeving te praten of om te vertellen dat je buikpijn hebt van de spanning. Als je dat met elkaar kunt benoemen, ben je al een heel eind."

Het concept van Positieve Gezondheid wordt steeds meer gebruikt. Huisartsen realiseren zich dat medische klachten een andere oorzaak kunnen hebben dan iets lichamelijks. En zorgverleners weten dat een vraag misschien via een ander levensgebied opgelost kan worden. "Als iemand drie keer per week gedoucht wil worden, kan het zijn dat het niet alleen om lichaamsverzorging gaat", aldus Hilda. "Wellicht heeft die persoon vooral behoefte aan sociaal contact. Als de zorgverlener dat weet, kunnen ze samen zoeken naar dagbesteding bijvoorbeeld, of een dans- of handwerkclub."

Vroeg stadium

Positieve gezondheid is dus ook een mooie methode om te werken aan de kwaliteit van zorg voor kwetsbare ouderen. Daarvoor ga je met de oudere in gesprek voordat geheugenproblemen de overhand nemen. "De mensen die om die persoon heen staan kunnen het best in een vroeg stadium achterhalen wat deze oudere belangrijk vindt en plezier geeft, waardoor hij of zij zich rustig en veilig voelt. En schrijf vooral samen het levensverhaal op. Op die herinneringen kun je later met de oudere terugkomen."

De omgeving heeft dan ook een belangrijke rol in het leven van mensen met (beginnende) dementie. "Zorg voor een veilig huis, voorkom valpartijen door kledjes weg te halen. Houd in de gaten of de ogen en het gehoor nog goed zijn. En laat de huisarts, praktijkondersteuner of wijkverpleegkundige regelmatig een medicijncheck doen. Verder is het belangrijk ouderen met geheugenproblemen te laten voelen dat ze erbij horen. Bedenk samen wat je die avond gaat eten, doe samen boodschappen, kook samen. Laat mensen meedenken en meedoen, dat draagt bij aan het mentaal welbevinden. Bovendien zorg je met samen koken en eten ook dat mensen voldoende gezonde voeding krijgen."

Oproep aan Amsterdammers

De dimensie 'zingeving' is daarbij ook van belang. "Als iemand lichamelijk afhankelijk wordt, heeft dat invloed op het vertrouwen in zichzelf en de toekomst", vervolgt Hilda. "De oudere kan zich machteloos voelen, boos zijn of opstandig. Het is zo belangrijk om dat te bespreken. Vind je zo'n gesprek moeilijk? Vraag dan aan een hulpverlener of hij of zij het gesprek wil voeren. Als de oudere het fijn vindt, doe dan mee met het gesprek en luister. Dan kun je later er samen op terug komen. Ben je een buur van iemand met dementie? Vraag dan eens hoe het is en of je wat kunt doen. Het is fijn als we in de buurt een beetje naar elkaar omkijken. Ja, dit is een oproep aan alle Amsterdammers om op de mensen in hun omgeving te letten."



MEEDOEN Ik heb goed contact met andere mensen

Sociaal contact is voor iedereen belangrijk en dus ook voor mensen met dementie. De Huizen van de Wijk zijn plekken waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten. In stadsdeel Zuid zijn er verschillende, zie www.dehuizenvandewijk.nl. Verder zijn er in Zuid dagbestedings- en inloopplekken. Cordaan heeft meerdere plekken. Ook kunnen mensen met dementie en hun naasten terecht bij Combiwel, het Odensehuis, het Alzheimer Trefpunt en het Zonnehuis Menno Simons.

ZINGEVING Ik heb vrouwen in mijn toekomst

Als je te maken krijgt met dementie kan dat je vertrouwen in jezelf en je toekomst aantasten. Je kunt je gaan afvragen wat het leven de moeite waard maakt. Als je graag ondersteuning wilt bij deze vragen, kun je terecht bij het Centrum voor levensvragen.

Kijk op <https://centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl>. Muzus biedt praatpakketten om met elkaar hierover te praten. Kijk op muzus.nl.

Ook buurtgenoten kunnen mensen met dementie en hun naasten ondersteunen. Daarvoor zijn er de 'Kan-ik-voor-jou-kaarten'. Daarmee laat je iemand met dementie én zijn of haar mantelzorger weten dat jij iets voor hen wilt doen. Lees verder op www.samendementievriendelijk.nl.

“Alzheimer is een ziekte waarbij je telkens weer verlies moet verwerken”

De band tussen Joop Stam en zijn vrouw Lots bleef sterk, ook toen zij Alzheimer kreeg. “Gelukkig bleven haar gevoeligheid en gerichtheid op de ander intact, daarin bleef ze haar oude zelf”, vertelt Joop, negen maanden na haar overlijden. Contact met de buitenwereld zocht Lots ook via haar gedichten, die zij geregeld voordroeg en waarmee ze mensen aanzette tot een gesprek over dementie. “Daarin had ze echt een missie: praat met elkaar over dementie.”

Lots Stam is 79 jaar geworden. Op 4 oktober 2020 overleed ze in het verpleeghuis, waar ze tien maanden verbleef. “Ik heb haar leren kennen op een dansschool in Hoorn, we kwamen allebei uit dorpen in de buurt”, vertelt voormalig huisarts Joop Stam. “Ik was op slag verliefd. En zij op mij. Die liefde is 57 jaar lang gebleven, met drie kinderen als resultaat.”

Vanaf 2010 begon Joop dingen op te vallen. Lots vergat veel en kon soms niet op woorden komen. “Ik kan me herinneren dat een collega hier kwam eten. Twee maanden eerder was hij ook geweest, maar Lots wist het niet meer. ‘s Nachts lag ik wakker, ik was in paniek. ‘Dit is mis’, dacht ik. Tests bij de huisarts en de VU wezen niets uit, ze zeiden ze dat er geen sprake was van dementie. Maar Lots raakte steeds meer woorden kwijt en wist vaak niet meer wie mensen waren.”

Elfjes schrijven

Na anderhalf jaar kregen Lots alsnog de diagnose Alzheimer. “De diagnose was een beetje mosterd na de maaltijd. Wij wisten het al, hadden het al een beetje verwerkt, met alle verdriet erbij. In de loop van de jaren verloor Lots steeds meer. Op een gegeven moment stond ze met een kam haar tanden te poetsen. Het was elke keer weer schrikken. Alzheimer is een ziekte waarbij je telkens weer verlies moet verwerken.”

Toen bij Lots de geheugenproblemen begonnen is ze ‘elfjes’ gaan schrijven, gedichten van elf woorden. “Lots dichtte om bij zichzelf na te gaan wat ze voelde en om met mij erover te praten. Zo bleven we met elkaar in verbinding.

Toen we de diagnose kregen, zei zij: ‘Als we onze band maar behouden.’ Dat is de mantra geworden voor de verdere acht jaar. Onze band werd alleen maar sterker.”



Batterij aan steun

Joop en Lots kregen veel steun van hun kinderen en vrienden. Verder kregen ze professionele steun. “We zijn samen veel in het Odensehuis geweest, hebben er gezongen en muziek gemaakt. Lots ging eigenlijk nooit alleen, we waren altijd samen. En ik bezocht er een lotgenotengroep. Het Alzheimer Café vond ik ook heel fijn. Verder hadden we een paar jaar lang therapeutische gesprekken met een maatschappelijk werker. We hadden een batterij aan steun. Het was dan ook zwaar, zeker de laatste jaren.”

In de laatste jaren vielen steeds meer dingen weg voor Lots en haar taal verbrokkelde. “Wat overbleef was het samen zijn, samen dingen doen, dat is wat haar leven betekenisvol maakte”, aldus Joop. “In contact blijven met elkaar is zo belangrijk. Op de verschillende plekken waar Lots haar elfjes voorlas, was dat ook haar missie: praat met elkaar over dementie. Nu Lots er niet meer is, draag ik die boodschap uit. Iedereen krijgt in zijn omgeving wel een keer te maken met dementie. Je ontkomt er niet aan om een manier van vinden om met deze mensen om te gaan. Als je dat een beetje kan, maakt dat het leven makkelijker voor iedereen.”

“Ik zal zachtjes – wel of niet wordt mij niet gevraagd – uitdoven.”

KENT U HET FELICITATIEPROJECT IN DE RIVIERENBUURT?



Het Felicitatieproject is een groot vrijwilligersproject in de Rivierenbuurt. Per jaar benaderen onze vrijwilligers meer dan 1000 senioren. Het Felicitatieproject presenteert iedere 5 jaar een informatiemap en een cadeautje aan elke buurtbewoner vanaf 70 jaar die een kroonjaar bereikt. Als 70-plussers nog uitstekend zelfstandig functioneren, heeft de map met informatie preventieve waarde. Men kan zich tijdig op de hoogte stellen van allerlei mogelijkheden, zodat men ook tijdig hulp in kan roepen, als dat later nodig mocht zijn. Het Felicitatieproject bezoekt ook 70-plussers die behoefte hebben aan een gezelligheidsbezoekje.

Het Felicitatieproject is in 1968 opgericht en vierde in het jaar 2018 haar 50 jarig jubileum. Bijna 50.000 huisbezoeken werden in de Rivierenbuurt door haar vrijwilligers afgelegd. Het Felicitatieproject is met de veranderingen in de tijd mee gegaan. Aan het enthousiaste vrijwilligersteam zal het niet liggen nog vele jaren plezierig en actief met dit seniorenwerk door te gaan. Het Felicitatieproject is een flexibel, zinvol, zingevend en vooral een sociaal vrijwilligersproject dat zich in coronatijd goed in stand weet te houden. Het Felicitatieproject wordt financieel gesteund door StadsdeelZuid.

Ook al bent u nog niet jarig, wij horen graag uw wensen voor een bezoekje, de informatiemap of af en toe voor de gezelligheid een telefoontje.

Tel. 020 - 644 24 28
felicitatieproject@xs4all.nl | www.felicitatieproject.nl
Huis van de Wijk, Rijnstraat 115, HA Amsterdam

WILLEM DE ZWIJGERKERK



Ontmoetingsbijeenkomsten

Voelt u zich wel eens geraakt door een mooi gedicht? Een passage in een boek of een artikel in de krant over leven, dood, naastenliefde, onrecht, teleurstelling of andere onderwerpen? En hebt u wel eens overwogen om dat te delen met anderen? In ontmoetingsbijeenkomsten, die om de twee weken georganiseerd

worden, is daar volop gelegenheid voor. In de eerste bijeenkomst zullen we thema's verkennen. Een deelnemer van vorige bijeenkomsten schrijft:

“Elke keer vind ik het weer bijzonder om inzichten van anderen te horen en eigen gedachten te mogen delen en aanscherpen. Een verademing ook om te ervaren dat er geen ‘goed’ of ‘fout’ is. Gedachten en gevoel mogen er zijn en zijn waardevol. Ik vind de gesprekskring een verdieping voor mezelf en een aanrader voor iedereen die de dialoog wil aangaan over ervaringen, geloof en moeite met geloven, bijbelteksten of andere onderwerpen.”

De eerste bijeenkomst is op woensdag 30 juni van 14.00 - 15.30 uur in de Willem de Zwijgerkerk. We spelen dan een spel met levensvragen uit het TV programma De Verwondering van Annemiek Schrijver. De tweede bijeenkomst is op woensdag 14 juli, zelfde tijd en plaats.

U kunt zich opgeven bij Nelly Versteeg,
06 40134035 - nellyversteeg@telfort.nl
Olympiaweg 14, www.willemdezwijgerkerk.nl

Open Inloop en Muziek

Elke Woensdag is de kerk open van 10 tot 12 uur. U bent van harte welkom. U kunt even naar binnen lopen om een kijkje te nemen en eventueel een kaars aan te steken. Maar u kunt ook langer de tijd nemen om in alle rust in de kerkzaal te zitten. In de voortuin van de kerk is er koffie en thee en kunt u andere buurtbewoners ontmoeten.

In de maanden juli en augustus is er ook regelmatig muziek op woensdag. In samenwerking met het Odensehuis zullen muzikanten allerlei soorten muziek laten klinken. Op verschillende momenten tussen 10 en 12 uur kunt u genieten van mooie muziek. Het gaat om de woensdagen 14 en 28 juli, en 11 en 25 augustus.

Elke woensdag is er ook van 12.30 tot 13.00 uur een middaggebed. Een moment van stilte, meditatie, Bijbellezing en gebed. Van harte welkom.

Voor meer informatie en vragen kunt u contact opnemen met: Linda van de Kamp (tel. 06 832 508 90 - l.vandekamp@diaconie.org) of Frans Schouwenaar (tel. 06 812 830 76).
Olympiaweg 14, www.willemdezwijgerkerk.nl

SAMEN DOEN IN STADSDORP RIVIERENBUURT

Eindelijk is de lente, en tegelijkertijd de zomer (!), echt aangebroken. Dat inspireert om weer plannen te maken voor activiteiten buitenshuis. En dat maakt het weer makkelijker om buurtgenoten te ontmoeten en misschien samen wat te ondernemen. De coronaregels zitten ons nog wel een beetje in de weg, en hoe de komende maanden eruit zullen zien is nog onzeker, dus lang vooruit plannen is nog lastig. Stadsdorp Rivierenbuurt - buurtorganisatie waarin ontmoeten en samen doen centraal staan - heeft echter goede hoop in de loop van de zomer toch wat buitenactiviteiten voor kleine groepen te kunnen organiseren. Als dat lukt zullen we het ‘wat en wanneer’ op onze website plaatsen: www.stadsdorprivierenbuurt.nl.

Stadsdorp Rivierenbuurt bestaat inmiddels 8 jaar en er zijn zo'n 250 buurtbewoners bij aangesloten. Met elkaar organiseren we allerlei activiteiten en bijeenkomsten. Voor veel deelnemers is het leggen van nieuwe contacten in de buurt een belangrijk reden om deel te nemen, en dat werkt goed. Woon je in de Rivierenbuurt en heb je ook zin om je aan te sluiten? Ga dan naar de website en meld je aan. Daar vind je ook meer informatie over het Stadsdorp. Je kunt ook een e-mail sturen naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl of een van de trekkers van het Stadsdorp bellen op 06 - 57635613. Iedereen is welkom, en speciaal 50-plussers. Als de coronamaatregelen dat straks weer toelaten organiseren we maandelijks een gezellige inloop, gaan de lees-, schrijf-, wandel-, jeu de boules-, film-, eet- en andere clubs weer voluit van start, kun je deelnemen aan het koor of zelf iets nieuws starten.

We hebben de Rivierenbuurt opgedeeld in een aantal Binnenbuurten. Kleinere groepen waarin de deelnemers extra contact met elkaar hebben. Naast de algemene activiteiten ondernemen deze Binnenbuurten in kleinere groepjes van allerlei met elkaar. Vooral samen (buiten) eten, koffiedrinken of borrelen, en tentoonstellingen bezoeken zijn populair. Gelegenheid te over om elkaar beter te leren kennen en bij te praten. Dus sluit je aan! Nieuwe ideeën en initiatieven worden van harte toegejuicht!

Kerngroep Stadsdorp Rivierenbuurt, e-mail: info@stadsdorprivierenbuurt.nl, tel: 06 - 57635613

Expertisenetwerk Zuid Dementievriendelijk

Evean | ZHGA | Cordaan | Odensehuis | Markant Centrum voor Mantelzorg | St. Sina | Combiwel | Dynamo | Tao of Care | stadsdeel Zuid | Alzheimer Stichting afdeling Amsterdam | Buurtteam Zuid | CHAGZ
Wilt u meer informatie over het Expertisenetwerk Dementie in Zuid of heeft u vragen, dan kunt u mailen met [Gracia Velland](mailto:Gracia.Velland@amsterdam.nl) via G.Velland@amsterdam.nl.

PRAATSTOKKEN IN ZUID



Misschien heb je het al voorbij zien komen. Op meerdere plekken in Amsterdam Zuid gaan duo's de straat op met praatstokken. Een initiatief dat ontstond in Corona-tijd als alternatief toen veel ontmoetingsplekken hun deuren (deels) sloten. We gaan de straat op om buurtbewoners te spreken over wat hen bezig houdt en wat de behoeftes en talenten zijn. We staan klaar met een luisterend oor. Niet vanuit aanbod maar vanuit nieuwsgierigheid, dus door er simpelweg te zijn. Daarnaast kunnen we mensen verbinden en doorverwijzen als dat nodig is. De praatstokken wordt nu gebruikt door medewerkers en vrijwilligers van o.a. Dynamo, HVO Querido, Prisma en de Diaconie. Er staan praatstokken klaar om gebruikt te worden door wie wil op locaties in de Rivierenbuurt, Buitenveldert en Oud-Zuid (Rijn58, Veluwe 20, Menno Simonshuis en Huis van de wijk Olympus)

De praatjesmakers houden onderling contact via een 'Hop, de straat op!' app-groep.

Wil jij ook een mee de straat op? Stuur vooral even een berichtje! Dan geef ik je alle info. Voelt het nog onwennig? Ik ga graag met je mee de eerste keer.

Sara: Tel. 06-19927718 - SBruinsma@dynamo-amsterdam.nl

JONG EN OUD ONTMOETEN ELKAAR OP GOUDESTEIN



Wist u dat er een prachtige ontmoetingsplein wordt gerealiseerd op speeltuin Goudestein in Buitenveldert? Deze speeltuin ligt achter de Aldi en stond al op de nominatie voor een opknabbeurt. Het blijft natuurlijk een plek om te spelen voor kinderen en het plan is om ook flink te gaan vergroenen, waardoor de kinderen binnen de speeltuin vooral lekker op avontuur kunnen. Maar daarnaast komt er ook een leuke plek voor tieners om te sporten en een centraal gedeelte gaat omgetoverd worden als ontmoetingsplek. Met veel groen, speelgelegenheid en bankjes, zodat jong en oud elkaar kunnen ontmoeten. Het idee is overgenomen van een succesvol project in Berlijn. En is gebaseerd op de manier waarop de grote boerengezinnen in de jaren 40 en 50 voor elkaar zorgden. De ouders gingen op het land werken en de grootouders zorgden voor de kinderen. Op dit moment wordt alles in Nederland meestal gescheiden, ouders gaan naar kantoor, kinderen gaan naar de kinderopvang en ouderen gaan naar activiteiten in het huis van de Wijk of het Menno Simonshuis. Op dit meergeneratieplein willen we

jong en oud weer samen brengen. Het wordt een plek waar u gewoon naartoe kunt gaan voor een kopje koffie en een praatje, maar misschien wilt u wel wat meer doen? Bijvoorbeeld een middag een lekkere soep koken en dit delen met een gezellige groep buurtbewoners aan de buurttafel. Of heeft u groene vingers en wilt u helpen het groen te onderhouden of met een paar mensen een moestuin opzetten. U bedenkt het en wij helpen u met het opzetten en organiseren ervan. Dus mocht u zin hebben om even lekker de deur uit te gaan en een kopje koffie te komen drinken? U bent van harte welkom! Van maandag tot donderdag zijn wij aanwezig, we ontvangen u graag en stellen u desgewenst voor aan andere buurtbewoners.

Voor meer informatie kunt u bellen met Hester Siegers 06-26635236 of mailen aan hsiegers@dynamo-amsterdam.nl of Vivian Lansheuvel vlsheuvel@dynamo-amsterdam.nl

ZOMERPROGRAMMA VAN HET MENNO SIMONS

In het Menno Simons hebben we veel activiteiten, creatieve activiteiten, muziek activiteiten en ook smakelijke activiteiten. We zouden het leuk vinden als u bij ons langskomt. Ons café is deze zomer altijd open van 13:00 tot 17:00 uur, dus kom gerust een kop koffie, colaatje of koud biertje drinken.

Bel voor meer informatie en reserveringen van activiteiten naar 020-4628484. Voor het café hoeft u uiteraard niet te reserveren.

Maandag

10:30-12:00 Gezamenlijk koffie drinken
12:30-13:30 Buurtlunch met steeds een verrassingsmenu, kosten €3
14:00-16:00 Open atelier
15:00-17:00 Digitale hulp (reserveer een half uur voor uw digitale vraag)

Dinsdag

10:30-12:00 Gezamenlijk koffie drinken
14:00-16:00 Verschillende activiteiten (quiz, muziek, mini-bingo bel voor meer informatie)

Woensdag

14:00-16:00 Buurtkamer (met om de drie weken een bingo)
16:30-18:00 Afhaalrestaurant (wanneer het weer mogelijk is starten we het buurtrestaurant weer op)

Donderdag

10:30-12:00 Gezamenlijk koffie drinken
12:30-13:30 Lunch, kosten €3
14:00-16:00 Spelletjesmiddag

Vrijdag

14:00-16:00 Summer Breez, een heerlijke non-alcoholische cocktail of sorbet voor €1
16:30-18:00 Afhaalrestaurant (wanneer het weer mogelijk is starten we het buurtrestaurant weer op)

Ons adres:

Wijkservicepunt Menno Simons, Noordhollandstraat 17B

WIJKRAAD ZUID-WEST

Zomerprogramma Wijkraad Zuid-West Amsterdam

Wijkraad Zuid-West Amsterdam gaat uit van de Stichting Wijkopbouwcentrum Zuid-West en werd in 1951 opgericht. Sedert dat jaar is de Wijkraad de opdrachtgever van bijvoorbeeld de jaarlijkse 4 mei herdenking op de Apollolaan welke duizenden mensen aantrekt. De Wijkraad bestaat uit 18 bewonersorganisaties in Zuid en behartigt de collectieve bewonersbelangen naar de overheid en andere partijen. De Wijkraad zoekt nieuwe leden. U kunt zich melden voor een intake gesprek bij rabbijn Simon Bornstein, voorzitter.

Voor de zomer van 2021 biedt de Wijkraad de volgende activiteiten aan:

- Elke zondag wandelen – vertrek 10.00 uur
- Elke maandagavond in juli
- We gaan drie keer op museumbezoek o.a. Rijksmuseum en VanGoghmuseum, op museumbezoek met stadspas en rondleiding door een expert en een museumboottocht.
- Eens per twee weken op woensdag in juli en augustus zwemmen met stadspas voor 1 Euro in het Mirandabad
- Sociaal Spreekuur Online (zie facebook pagina)
- Bakkie Koffie Online

Interesse?

Meld je aan bij Simon Bornstein: 06 272 641 38 of 06 47440672 -rabbiner.bornstein@gmail.com

Activiteiten voor jongeren

Sport, spel, beweging, mediteren door Roberto Deekman van Vrije Rust. Hij neemt het initiatief om in juli, augustus en september jeugd en jongeren activiteiten te organiseren. Jongeren kunnen bewegen, sporten, dansen, mediteren. De activiteiten zijn gericht op jongeren 12-25.

Wijkraad Zuid-West Amsterdam ondersteunt dit initiatief van ganser harte. De activiteiten kunnen plaats hebben op alle dagen van de week, uitgezonderd de woensdagen. Roberto Deekman staat voor verbinding in Zuid. Samen zijn wij één stad.

Meer weten? Of heb je wellicht ideeën, plannen of leuke initiatieven die aansluiten op Vrije Rust of ben je inzetbaar als vrijwilliger neem dan contact met Roberto Beekman: rs_deekman@yahoo.com

ZOMER-OPLEIDINGEN VIA DE WIJKRAAD ZUID-WEST

Opleiding tot Vertrouwenspersoon

Wat zijn Vertrouwenspersonen?

Vertrouwenspersonen zijn betrokken en professioneel opgeleide bewoners die anderen op professionele wijzen ondersteuning bieden om beter met hun situatie of problemen om te gaan. Vertrouwenspersonen zijn hulpverleners, ze luisteren, signaleren en leiden toe naar de juiste personen, instellingen, voorzieningen en activiteiten.

Wat leer je tijdens de Opleiding Vertrouwenspersonen?

Tijdens drie professionele scholingsdagen doe je kennis en vaardigheden op die je ondersteunen in je rol als gecertificeerde of gediplomeerde Vertrouwenspersoon. Zoals gesprekstechnieken, leren je grenzen aan te geven en de eigen kracht en zelfredzaamheid van de ander te vergroten. We oefenen veel met praktijkvoorbeelden en rollenspelen. Je volgt de Opleiding Vertrouwenspersoon met andere betrokken professionals en bewoners, zodat we met en van elkaar kunnen leren.

Na de Opleiding Vertrouwenspersoon krijg je een Certificaat Vertrouwenspersoon en ga je aan de slag als volontaire Vertrouwenspersoon bij de Wijkraad Zuid-West of binnen een andere organisatie. Ook op de arbeidsmarkt heeft een Certificaat Vertrouwenspersoon meerwaarde. Je ontvangt coaching en intervisie. Ook kun je je verder ontwikkelen door deskundigheidsbevordering in de Verdiepingsmodule Vertrouwenspersoon te volgen en of een passende stage te vervullen.

Interesse? Een nieuwe groep studenten begint in juli 2021. De lessen vinden plaats op zondagen 11, 18, 25 juli 2021 tussen 10.30-17.00 uur, inclusief lichte lunch

Wil je meedoen, neem dan contact op met de docent: Rabbijn Simon Bornstein, geestelijk verzorger. Je wordt uitgenodigd voor een individueel intake-gesprek. Rabbijn Simon Bornstein: 06 272 641 38 of 0647440672 - rabbiner.bornstein@gmail.com

Verdiepingsmodule Opleiding Vertrouwenspersonen

De verdiepingsmodule van de Opleiding voor Vertrouwenspersonen is het tweede deel van de Opleiding Vertrouwenspersonen. Studenten volgen eerst de Basismodule, gevolgd door een Verdiepingsmodule en een eventuele professionele stage. Tijdens de Verdiepingsmodule worden belangrijke thema's separaat, diepgaand behandeld.

De Verdiepingsmodule biedt vakgerichte thematische verdiepingskennis waaraan ook professionals veel kunnen hebben.

De volgende thema's zijn gepland:

- Sociale Zekerheidsrecht; welke uitkeringen zijn er zoal?
- Belastingrecht; aangifte doen en toeslagen
- Huwelijk- en scheidingsrecht
- Sterven, Testamenten en Erfrecht
- Huiselijk geweld; hoe ga je er professioneel mee om?
- Verzekeren; wat en hoe?
- Verwarde personen en GGZ in de wijk

Na de Opleiding Vertrouwenspersoon krijg je een Certificaat Verdiepingsmodule Vertrouwenspersoon en ga je aan de slag als volontaire Vertrouwenspersoon bij de Wijkraad Zuid West Amsterdam of binnen een andere organisatie. Ook op de arbeidsmarkt heeft een Certificaat Verdiepingsmodule Vertrouwenspersoon meerwaarde.

Je ontvangt coaching en intervisie. Ook kun je je verder ontwikkelen door deskundigheidsbevordering in de Verdiepingsmodule Vertrouwenspersoon te volgen en of een passende stage te vervullen.

Interesse? Een nieuwe groep studenten begint in augustus 2021. De lessen vinden plaats op vrijdagen 06, 13, 20, 27 augustus en op de vrijdagen 03, 10 en 17 september 2021, telkens tussen 14.00-15.30 uur inclusief koffie en thee.

Wil je meedoen, neem dan contact op met de docent: Rabbijn Simon Bornstein, de volledig bevoegde Geestelijk Verzorger. Je wordt uitgenodigd voor een individueel intake-gesprek. 06 50474622 of met rabbijn Simon Bornstein, voorzitter van Wijkraad Zuid-West Amsterdam via: 06 272 64138

STADSDORP OLYMPIA EN HET CORDAAN OLYMPISCH KWARTIER



Vrijheidsverhalen in de Stadionbuurt

Ook dit jaar deden we een buurtproject in de Stadionbuurt. Het was niet eenvoudig om te zoeken naar mogelijkheden. Maar wat bleek, door steeds de vraag te stellen “Wat kan er wel?”, ontdekten we wat er mogelijk is ook in tijden van Corona! We kregen er zelfs een nieuwe samenwerkingspartner bij, het Olympisch Stadion.

De gesprekken met ooggetuigen vonden op veilige wijze plaats in de ruimte van het jongerenwerk naast de Olympiaschool. Kinderen van de Olympiaschool en Combiwel hebben met ouderen gesproken over hun ervaringen. We hebben een buurtwandeling gemaakt op zoek naar sporen van de 2e Wereldoorlog. Over een van de vrijheidsverhalen is een film gemaakt. In deze film vertelt de kleindochter van een van de nabestaanden een verhaal. Deze film werd in de online herdenking op 4 mei j.l. getoond.

Alle verhalen zijn gebundeld in een boekje, gemaakt door het Mediacollege Amsterdam. Het is verspreid rond 4 en 5 mei. Op die manier hebben we kunnen herdenken en herinneren.

Vrijheidsmaaltijd in het Olympisch Stadion

Deze maaltijd heeft toch plaatsgevonden op een later tijdstip! Het Amsterdamse Proeflokaal aan het Stadionplein heeft voor heerlijke soep en broodjes gezorgd. Jong en oud waren bij elkaar gekomen. Kinderen van de Olympiaschool zorgden voor de ontvangst van de gasten. ‘Buurt in Beweging’ van Combiwel zorgde ervoor dat we allemaal vrijelijk gingen bewegen! Flora Bremer - de portefeuillehouder van de bestuurscommissie Zuid en Carla de Groot - een van de directeurs van het Olympisch Stadion kregen officieel het vrijheidsverhalenboekje aangeboden door Frans Schouwenaar van de Willem de Zwijgerkerk. We danken alle deelnemende partners en partijen hartelijk voor de fijne samenwerking!

ZOMERACTIVITEIT VANUIT GGZ IN DE WIJK

Workshop: Beeldend vertellen en met een glimlach weer weg
Wij, Greet en Sara, geloven in de kracht van ontmoeting en verhalen. In deze workshop leer je hoe je beeldend een kort en persoonlijk verhaaltje kunt vertellen. Je luistert vol belangstelling naar elkaar en ziet elkaars kwaliteiten. Met een zelfportret vol talenten loop je de deur weer uit. In deze workshop wisselen vertellen, luisteren en tekenen elkaar af. Iedereen kan mee doen! Het doel van deze workshop is om elkaar te ontmoeten als mens en daarmee stigma en vooroordelen tegen te gaan.

Voor wie? Wie wil is welkom! Dus: Professionals, vrijwilligers én inwoners van Amsterdam Zuid

Tijd: 14:00 -16:30

Locatie en data:

Huis van de Wijk Rivierenbuurt: Dinsdag 13 juli

Huis van de wijk de Pijp: Donderdag 22 juli

Huis van de wijk Lydia: Donderdag 12 aug.

Huis van de wijk Buitenveldert: datum volgt

Aanmelden via Whats-app aan Greet: 06-2071955 of mail naar Sara: sbruinsma@dynamo-amsterdam.nl. Max. 10 deelnemers.

HET GROEN GEMAAL



Groene oase in het drukke Sarphatipark

Zelfs in coronatijden blijft het Groen Gemaal, onderdeel van Wijkcentrum De Pijp, gewoon 'pompen'. De tuin- en balkonplanten die je hier kunt ruilen of kopen kunnen natuurlijk niet zonder aarde en water en de vrijwilligers informeren bezoekers in onze ontspannen en inspirerende buitenruimte graag over zon- en schaduwplanten, bij- en vlindervriendelijke planten, geveltuintjes, eetbare bloemen en nog veel meer. Voor de kleintjes is er ook genoeg te beleven. Ze kunnen er op zoek naar de kabouters in de pallettuintjes, de goudvissen in de verzonken vijver en de verscholen bijenkast. Voor tuin- en natuurliefhebbers in de dop hebben we altijd leuke, educatieve presentjes. Zoals nog volop moestuinmaatjes van de grootgrutter en foldertjes over vlinders en bijen. Je kunt achter de hekken van het monumentale gemaaltje sinds kort ook prachtige, 17e-eeuwse bouwfragmenten bewonderen. Iedereen is van harte welkom, op di, wo en do tussen 13.00 en 16.00 uur. Maximaal 3 bezoekers tegelijk, want we houden natuurlijk wel afstand. Misschien moet je even wachten, maar dan kun je om de hoek een kijkje nemen bij het Vlinderplantsoen dat we tijdens NLdoet eind mei op de schop hebben genomen. Het staat er nu weer heel aantrekkelijk bij, voor vlinders, bijen en mensen. Neem ondertussen vooral een slokje van een gezond en fris fruitsapje van Innocent, want dan kun je met de QR code op de fles nog tot eind augustus 25 cent van je aankoop doneren aan het Groen Gemaal. Doen! En geniet vooral van het groen!

Groen Gemaal, bij de ingang van het Sarphatipark ter hoogte van de Eerste Jan van der Heijdenstraat. Di, wo, do 13.00 tot 16.00 uur, toegang gratis, groengemaal@wijkcentrumdepijp.nl, facebook.com/GroenGemaalDePijp/

VLINDERTELLINGEN ECO-LINT KALFJESLAAN



Deze zomer blaast het NMTzuid met een groep enthousiaste vrijwilligers een oude vlinderroute van de Vlinderstichting nieuw leven in! We gaan aan de slag ter hoogte van het prachtige eco-lint langs de Kalfjeslaan! Hier is door goed ecologisch beheer in de afgelopen decennia veel winst behaald: toename van diversiteit in plant- en diersoorten. Maar dit vergt veel onderhoud, en overgroei door verwildering ligt op de loer. Hoe staat het nu? Volstaat het beheer nog steeds, of moeten we iets veranderen? Vlindertellingen kunnen we gebruiken om hier een antwoord op te krijgen. Vlinders geven namelijk informatie over de staat van de natuur. Door het hele land zijn zo'n 800 zogeheten vlinderroutes uitgezet: dit zijn routes van circa 1km., die wekelijks door enthousiaste vrijwilligers gelopen worden. Zij determineren en registreren de vlinders. Op basis van die gegevens kan het natuur beheer worden aangepast.

Wil jij meer leren over vlinders? En vind je het leuk om als onderdeel van een groep vrijwilligers zo'n 5x per jaar de route langs de Kalfjeslaan te lopen? We zijn op zoek naar vrijwilligers die mee willen doen! Op die manier draag jij bij aan een beleid dat gericht is op meer biodiversiteit in de stad! Geef je op via emma@nmtzuid.nl. Voorkennis over vlinders is niet vereist.

STADSDORPZUID

Bij StadsdorpZuid worden de sociale (buiten) activiteiten voorzichtig weer gestart. Zo had een van de BinnenBuurten sinds lange tijd een succesvolle BuitenBorrel! Hier konden de leden van deze BinnenBuurt elkaar weer eens in het echt ontmoeten. Wij hebben ons gebied onderverdeeld in kleine buurtjes waarin leden elkaar kennen en steunen als dat kan. Dat heet BinnenBuurt.

StadsdorpZuid kent als vereniging vooral senioren en zo langzamerhand zijn velen daarvan reeds twee keer ingeënt. StadsdorpZuid kent eveneens de zo genoemde Kringen. Dat zijn leden die met elkaar iets doen waar ze plezier aan beleven. Zo is de FietsKring onlangs weer gestart. Een stoer groepje fietst bij redelijk weer elke maand door en rond Amsterdam naar een plezierige plek om te lunchen.

Ook de WandelKring heeft weer alle zondag wandel data gepland tot aan de Kerst. Zij wandelen gemiddeld 5 km. Met het samen naar de Film gaan moeten we nog even wachten. Maar als u onze HOME pagina van de website bezoekt en even naar beneden scrolt is het bemoedigend, we doen wel weer wat er kan!

Meer informatie op www.stadsdorpZuid.nl

ONTSPANNING

WIE WORDT DE STER VAN DE TOEKOMST?



Voor kinderen van 8 t/m 12 jaar

Kom in de zomervakantie BuitenSpelen in het Vondelpark! Een hele toffe theatercursus voor kinderen. Als aanstormend talent leer je in een week hoe een theatervoorstelling wordt gemaakt, van twee professionele theatermakers. BuitenSpelen betekent acteren, dansen, zingen en op de mooiste plek van Amsterdam. Natuurlijk dit jaar volledig volgens de richtlijnen van het RIVM.

Het team van de BuitenSpelen staat net als voorgaande jaren onder de bezielende leiding van theatermaker en -docent Sterre de Vries. Zij geven elke dag les, begeleiden repetities en bereiden je voor op de officiële première! En verder is er natuurlijk genoeg tijd voor spelletjes en groepsactiviteiten.De officiële première is op vrijdagmiddag op het grote podium van het Vondelpark Openluchttheater.

Wil jij jouw theatertalent ontwikkelen? Wil je weten hoe het is om een echte locatievoorstelling te maken? Heb je een idee voor een personage, een goed verhaal of gewoon heel veel fantasie? Schrijf je dan in en maak samen met andere kinderen je theaterdroom waar. Het wordt echt een week lang BuitenSpelen en de bekroning is een prachtig optreden voor een enthousiast publiek!

Meer info en inschrijven:

www.openluchttheater.nl/jeugd/buitenspelen/

EEN BUITENGEWONE ZOMER VOOR JONGE NIEUWKOMERTJES: DE ZUIDAS HELPT HEN OP WEG.

Op het eerste oog heeft de Zuidas niks met jonge nieuwkomers te maken, maar daar komt deze zomer verandering in.

Met een kuimeltje van wat op de Zuidas verdiend wordt, kunnen jonge nieuwkomertjes al enorm geholpen worden. Naast verdienen aan winstgevende zaken, doen veel kantoren iets aan Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen zoals dat heet. Dat 'goed doen' kan ook dichterbij, door iets te betekenen in de eigen buurt: jonge nieuwkomers op weg helpen bij het leren lezen en praten in het Nederlands. Elke dag spannen nieuwkomers leerkrachten zich in om hen op een speelse manier onze taal te leren. Als je hier niet opgegroeid bent, leer je heel anders lezen dan als je wieg hier stond. Terwijl je nog leert praten en moet wennen aan de klanken van die nieuwe taal, moet je ook al leren lezen. Daar maken uitgeverijen geen aparte boeken voor, omdat een boek voor zo'n klein aantal leerlingen hen niks oplevert. Maar die kinderen levert een boek speciaal voor hen juist veel op: een soepele start op school en daarbuiten, omdat taal de sleutel vormt tot je plek in de wereld. (In beleidstaal uitgedrukt verminderen zulke uitgaven de onderwijsongelijkheid voor hen.)

Voordat corona roet in het eten gooide, bood ik basisschool de Elout aan om iets met boeken te doen in hun nieuwkomersklas. Niet alleen meester William ontving me hartelijk, de kinderen stoven ook op me af, nieuwsgierig naar een kinderboekenschrijver in de klas. Nadat ik een paar maanden met prentenboeken werkte, wist ik wat zij vooral nodig hebben.

Maar uitgeverijen en fondsen bleven nee zeggen. Toen bedacht ik dat een kleine inspanning van iemand op de Zuidas ook zoiets in werking kon zetten. Het idee om dat mogelijk te maken, viel in vruchtbare

aarde bij Marry de Gaay Fortman, die advocaat bij Houthoff is en daarbuiten actief op veel fronten. Kort daarna kwam zelfs al het bedrag op de rekening om een eerste boek te kunnen laten maken. Marry zei: Ik hoop dat die gift een Zwaan – kleef aan effect heeft.

Dat eerste boek rolt in september van de persen! Leerkrachten van scholen in de buurt (en in het land) gaan ermee aan de slag en geven mij hun ervaringen door. Zo kan er een nog beter 2e boek gemaakt worden, als ... precies: Zwaan - kleef aan werkt en er meer donaties volgen. Van de Zuidas, maar van particulieren mag natuurlijk ook. Toen buurtbewoner Nechemja de Bruijn van dit initiatief hoorde, bood hij spontaan een donatie aan. Met zijn gift worden alle kinderen uit de nieuwkomersklas van een school in de buurt straks op een eigen kersvers boek getrakteerd. Het blijft nog even een verrassing welke school.

Hoe meer kantoren of particulieren een donatie doen om een klas kinderen op het boek te trakteren, des te groter wordt de kans dat er een tweede boek kan komen. Wat zou het mooi zijn als deze zomer de geboorte van een buitengewone boekenserie betekent: de Jonge Nieuwkomers. Meer weten of doneren? Kijk op: www.dejongeteksten.nl (Bij tabblad Jonge Nieuwkomers en Nieuws.) Joke de Jonge

HET GRACHTENFESTIVAL GAAT DOOR, OOK IN STADSDEEL ZUID!

Het muziekfestival gaat deze zomer definitief door! Het festival vindt plaats van 13 tot en met 22 augustus en er wordt rekening gehouden met de dan geldende maatregelen voor live voorstellingen. Het thema van het festival is dit jaar is 'Luister! Muziek als protest'. De kaartverkoop start op donderdag 1 juli.

Concerten in Zuid

Dit jaar organiseert het Grachtenfestival meer dan 200 concerten, op 90 locaties met ruim 400 musici. Het festival vindt plaats op locaties door heel Amsterdam en natuurlijk ook in het mooie Zuid. Hierbij een aantal van de concerten in Amsterdam Zuid:

Artist in Residence en virtuoos violist Shin Sihan speelt samen met zijn muzikale vrienden de 15e symfonie van Shostakovich op 18 augustus om 20.00 uur in de Kleine Zaal van het Concertgebouw. Het werk staat bekend als een reflectie op Shostakovich leven en bevat daardoor een breed palet aan klankkleuren en karakters, van speels tot satirisch, van donker tot zeer virtuoos.

Non Muore Mai gaat in première op zondag 22 augustus om 14:00 en 16:00 uur in CC Amstel. Non Muore Mai is een one-woman-opera over een jonge vrouw die de moeilijkste beslissing uit haar bestaan herleeft.

Op maandag 16 augustus staat de jonge Amsterdamse jazzband The Fried Seven om 18.30 en 20.30 uur in Hilton Amsterdam Hotel. Hun repertoire bestaat uit klassiekers van de New Orleans style uit het begin van de twintigste eeuw.

Yoràn Vroom's Group of Friends geeft op 19 augustus om 12.00u een optreden in het Olympisch Stadion. In deze mix van intense jazz tot Surinaamse melodieën voert percussie de boventoon.

Op 1 juli gaat de kaartverkoop van start via www.grachtenfestival.nl

SAVE THE DATE!!

In het weekend van 18/19 september wordt een bijzondere Pijp-bewoner in het zonnetje gezet. Daaromheen organiseert Wijkcentrum de Pijp samen met de buurt een evenement met sprekers, optredens, een marktje waarop lokale ambachten en winkels hun waren verkopen en buurtinitiatieven zich presenteren. Stichting Stadstoneel organiseert degelijk een aantal keer de voorstelling 'Plein spelen', voor en door de buurt en in samenwerking met 'onze' ongedocumenteerden. Houd onze social media en website in de gaten of abonneer je op onze nieuwsbrief voor updates! En wil je graag meehelpen met de organisatie van het evenement of wil je je eigen initiatief of bedrijf onder de aandacht brengen op de markt of in de buurt, stuur een mail naar info@wijkcentrumdepijp.nl.

OBA-VESTIGINGEN IN ZUID WEER OPEN



De OBA-vestigingen in Amsterdam-Zuid zijn, net als alle bibliotheekvestigingen weer opengestaan voor publiek. De meeste services zijn weer beschikbaar.

Openingstijden

We hebben nog wel aangepaste openingstijden. Kijk voor de openingstijden op: www.oba.nl/vestigingen.html#zuid.

Je kan in de vestigingen terecht voor:

- het lenen en inleveren uit de collectie
- studeren en werken met vooraf online reservering
- activiteiten als je vooraf online reserveert
- toiletten
- horeca
- de kranten- en tijdschriftenkasten en de leestafels zijn beschikbaar
- Computers zijn beschikbaar. Het gebruik van computers op OBA Roelof Hartplein, gaat met een online reservering.

Vestigingen vernieuwd

OBA Olympisch Kwartier wordt op dit moment verbouwd en vernieuwd. Nog niet bekend is wanneer de vestiging wordt geopend. Ook OBA Buitenveldert wordt binnenkort verbouwd, de startdatum wordt binnenkort bekend gemaakt.

Hulp bij computervragen

Krijg gratis 1-op-1 hulp bij al je computervragen. Ontdek de mogelijkheden van het internet om contact te houden met familie en vrienden op afstand. Leer online boodschappen te doen. Of om je online te vermaken met YouTube, Netflix en leuke spelletjes. Ook voor vragen over de digitale overheid (DigID) kun je op het spreekuur terecht.

Ook hulp bij afspraak coronavaccin

Heb je een brief gekregen en mag je een afspraak maken voor een coronavaccin? Ook daar kunnen we je bij helpen. Kom naar EHBO en wij helpen je bij het maken van een vaccinatieafpraak. Maak een afspraak voor hulp in een OBA bij jou in de buurt. Dit kan op onze website www.oba.nl/ehbo of door te bellen naar: 020 – 523 08 31.

Vakantietas voor kinderen

De vakantietas is er weer! Voorkom een zomerdip en stil je leeshonger. Duik in verhalen en reis deze zomer lekker in je hoofd. Geef je interesses aan ons door en wij zoeken voor jou vijf leuke boeken voor in je tas. En de tas mag je houden! Let op: wees er snel bij, want er is een beperkt aantal tassen beschikbaar. Er zijn vakantietassen voor de groep 3 t/m 8 en voor jongeren van de brugklas tot en met de 4e klas. Kom langs in een van onze vestigingen en vraag naar het aanvraagformulier.

www.oba.nl/activiteiten/zomervakantie/vakantietas.html

MIDZOMERMOKUM IN AMSTERDAM ZUID

Wegens groot succes vorige zomer, gaan Combiwel Sport, Dynamo Sport, jongerenwerk, brede talent ontwikkeling, Combiwel Junior, Talententent Zuid en vele sportaanbieders, aankomende zomervakantie weer een gezamenlijk MidZomerMokum programma draaien. In alle wijken in Amsterdam Zuid (dit zijn Rivierenbuurt, Buitenveldert, Oud-Zuid en De Pijp), bieden wij iedere dag super toffe activiteiten aan. Doe mee aan urban sports, sportfestijnen,

windsurfen, kaarsen maken, een leuke Fawaka activiteitenweek, kortom er is genoeg te doen!

Er gaat een flyer naar alle basisscholen in deze gebieden. Vanaf 25 juni 9.00 uur staan de activiteiten online op www.talententent.nl, combiwelsport.nl/aanbod en combiweljunior.nl/aanbod. Inschrijven is vanaf dan mogelijk.

Voor vragen kunt u contact opnemen via de volgende mailadressen:

- Sportactiviteiten Oud-Zuid en De Pijp: sport@combiwel.nl
- Kunst, cultuur en media activiteiten: junior@combiwel.nl
- Alle activiteiten Rivierenbuurt en Buitenveldert: talententenzuid@dynamo-amsterdam.nl

Heeft u moeite met inschrijven? Neem dan contact op met Anouk Griffioen via agriffioen@dynamo-amsterdam.nl of 06 49356338. Wij kijken uit naar weer een topzomer met super toffe activiteiten!

MET DE HELE BUURT KAMPEREN IN HET MARTIN LUTHER KING PARK



Van de levendige Pijp tot de groene Rivierenbuurt. De drukte op de Albert Cuyp tot het stille water van de Amstel. In onze buurt woont de bakker naast de advocaat, staat het okura hotel naast het buurthuis en vind je huizen van €300 tot €3000 euro. Om deze kloof te verkleinen, de mensen weer samen te brengen en taboes te doorbreken, organiseren wij in de groene oase midden in de stad; Buurtcamping Martin Luther King Park 2021.

Onder het motto “beter een goede buur dan een verre vriend” toveren we het Martin Luther King park om tot een ware buurtcamping. Bewoond door de bewoners van de Pijp en de Rivieren buurt: van de yuppen tot de daklozen, van muurbloempjes tot druktemakers en van zuigelingen tot senioren. Iedereen is welkom en iedereen is gelijk. Het weekend van 9-11 Juli is het zover, drie dagen lang op vakantie in eigen park!

Van het afgelopen jaar hebben wij kunnen leren dat wij elkaar meer dan ooit nodig hebben. De saamhorigheid krijgt weer betekenis. Waarin buurtbewoners naar elkaar omkijken en er weer sprake is van sociale cohesie. Op de camping kun je meedoen aan culturele, sportieve maar vooral leuke activiteiten, die zorgen voor positieve ontmoeting. Deze ontmoetingen zorgen voor inspiratie, nieuwe vriendschappen en een thuisgevoel in de buurt.

“Door De Buurtcamping leer je elkaar écht beter kennen. Nu zeg je elkaar gedag, maak je nog ’s een praatje bij de winkel. Dat deed je eerst niet, want je kende elkaar niet.”

Op de Buurtcamping is één derde van de plekken gereserveerd voor vrijwilligers, één derde voor betalende kampeersers en één derde voor minima. Dit zorgt voor diversiteit en bijzondere ontmoetingen. De camping en activiteiten worden georganiseerd door enthousiaste buurtbewoners en lokale ondernemers, zo leer je elkaar en de buurt beter kennen. Van de lekkerste falafel tot de beste kaas, een lesje hoepelen of potje volleybal. Lekker meezingen met Razende Ronald, of dansen bij de Twijfelbrigade. Creatief met hout, gerecycled plastic of oude kleding, samen kunst maken op de camping. Maar natuurlijk ook een bingo, barbecue, verhalenavond en oud-hollandse spelletjes middag. Mis je nog iets? Organiseer zelf een activiteit.

Kom jij kamperen of helpen op de Buurtcamping van 9 tot 11 Juli

in het Martin Luther King park. Bestel nu je kaartjes via de website debuurtcamping.nl/camping/martin-luther-kingpark/. Wees er snel bij want we hebben maar een beperkt aantal plaatsen.

Meer informatie? Anouschka Trauschke 06-23269594
anouschka@debuurtcamping.nl

RONDSTRUINEN OP ARTZUID 2021



Het afgelopen coronajaar heeft ook wel wat positiefs gebracht. We zijn massaal aan de wandel gegaan. Een perfecte manier om de eigen buurt en omgeving beter te leren kennen. Want lopend zie je meer. Je kijkt om je heen, staat even stil bij wat je ziet; omhoog, omlaag, opzij... ‘hé, nooit eerder opgemerkt’. Herkenbaar?

De tweejaarlijkse beeldenroute ARTZUID is dan ook een zomerlang een mooie aanvulling op wat er te beleven valt in het openbaar groen in Amsterdam Zuid. De gratis toegankelijke beeldenroute is tot en met zondag 17 oktober te bezoeken. De 5 km lange route loopt over de Apollolaan en de Minervalaan en er zijn uitlopers naar het Museumplein, de Churchillaan, het Stadionplein en de Zuidas. Op de hoofdroute op de Apollolaan/Minervalaan is een eenrichting-wandelroute uitgezet.

ARTZUID-app en Informatiepaviljoen

Met de audiotour ARTZUID-app kun je overal rondstruinen. Bij het Informatiepaviljoen op de hoek van de Minervalaan/Apollolaan zijn routekaart en catalogus verkrijgbaar. Het is een fijn start-, rust- of afsluitpunt van de wandeling (of fietstocht). Op het ruime terras drink je een lekkere koffie of ander drankje.

Wat is er te zien?

Verspreid in de groene openbare ruimte staan zo’n 70 beelden van internationaal bekende kunstenaars en jong talent, met overwegend figuratieve en expressieve werken. Het socialistische gedachtegoed en werk van de stadsbeeldhouwer Hildo Krop, die begin 20e-eeuw honderden beelden in Amsterdam vervaardigde (waarvan we er talrijke zien in Zuid), is de inspiratiebron voor het thema ‘Imagine’. In de kunstwerken op ARTZUID 2021 laten de hedendaagse kunstenaars hun engagement met de wereld om hen heen zien. Herkenbaar zijn thema’s die een eeuw geleden actueel waren en nu nog steeds, zoals gelijkheid, mens, dier en natuur, vrouwenrechten, klimaat, vluchtelingenproblematiek. Maar ook als je de ‘boodschap’ niet herkent, laat je je verbeelding spreken en geniet je van de beelden. Deze kunst is toegankelijk voor iedereen, daagt je uit om te kijken, te voelen, te beleven en er ‘wat van te vinden’. Kijk voor alle informatie op www.artzuid.nl en volg ons op Instagram en Facebook voor actueel nieuws, tips en beeldende verhalen.

1 juli – 17 oktober 2021, Gratis toegankelijk
Beeldenroute Apollolaan – Minervalaan
Informatiepaviljoen bij Minervalaan 1
www.artzuid.nl

ARTZUID EN ODENSEHUIS

Deze rondleidingen zijn een samenwerking tussen ARTZUID en het Odensehuis Zuid. We gaan dan uit van kleine groepjes van 5 tot 6 mensen die meer tijd en aandacht nodig hebben om de beelden goed te bekijken. Vanaf dinsdag 20 juli van 14 tot 16 uur steeds een vergelijkbaar programma de weken daarop volgend tot en met dinsdag 7 september. Mensen kunnen alleen mee lopen als ze zich van te voren opgeven bij de coördinator van het Odensehuis.

Verzamelen om 13.30 uur bij het Odensehuis voor een wandeling langs de beelden eventueel gevolgd door een creatieve workshop onder de overkapping buiten.

Aanmelden bij Odensehuis: coordinator@odensehuis.nl of telefoon 020- 3374244

CANOPY THEATER

Canopy Theater Stichting is een nieuw theatercollectief. Wij zijn heel blij dat wij een samenwerking zijn aangegaan met de Willem de Zwijgerkerk. Wij zijn bezig om samen culturele activiteiten in de buurt te ontwikkelen. Wij willen graag onze passie voor theater en muziektheater met U delen. Daarom organiseren wij workshops, bijeenkomsten, projecten en theaterproducties.

Heeft U interesse om de basistechnieken van het acteren te leren? Of wilt U graag een toneelstuk doorlezen met anderen? Of wilt U meer weten over hoe de liedjes in een musical klinken en hoe ze gemaakt zijn? Of zit U liever in het publiek van een toneelvoorstelling? Dit kan allemaal bij Canopy Theater. Wij horen graag van U of er een toneelstuk of musical op Uw wenslijst staat. Dan gaan we kijken of we daar een voorstelling of bijeenkomst van kunnen maken. Al onze activiteiten zijn toegankelijk voor alle leeftijden en niveaus, voertaal is Engels en Nederlands.

Eind juni presenteren we onze eerste voorstelling. Dit zijn twee korte toneelstukken in het Engels en in het Nederlands. Op zaterdagmiddag 10 juli bieden wij een workshop aan in de Willem de Zwijgerkerk. We maken graag kennis met U!

We kijken ernaar uit om vanaf september 2021 cursussen, voorstellingen en andere activiteiten aan te bieden. Mocht U meer informatie willen of U willen aanmelden, dan kunt U ons mailen of bellen.

info@canopytheater.nl - www.canopytheater.nl
Jonathan Geenen, Frieda Jacobowitz, Cristina Reyna
telefoonnummer: 06-39139546

VAKANTIE VIEREN IN ZUID



De jeugd in Amsterdam-Zuid heeft een bijzonder jaar achter de rug. Door de coronacrisis zaten de jongeren maanden thuis. Deze zomer gaan velen bovendien niet op vakantie. Jongerenwerk Combiwel Zuid gunt alle jongeren een leuke zomer met veel gezelligheid en ontspanning.

Van poldersport tot rap

Deze zomervakantie organiseren de jongerenwerkers uiteenlopende activiteiten voor de jeugd in Zuid. In elke buurt is van alles te doen. Het programma bestaat uit sociale, sportieve, culturele en creatieve activiteiten. Van surfen tot picknicken. Van museumbezoek tot voetballen. Van paardrijden tot beats maken. Van poldersport tot rap. En alles wat er tussenin zit.

Horror op het Plein

Vorige zomer zetten de jongerenwerkers van Combiwel ook een gevarieerd programma op touw voor de jeugd in Zuid. Zo organiseerde jongerenwerker Vanessa Hogendorp een theaterworkshop: “De jongens en meiden die meededen waren ontzettend enthousiast over de acteerlessen van een bekende acteur. In zes weken maakten zij met elkaar een horrorfilm, waar ik oprecht van moest griezelen. Sommige deelnemers ontdekten zelfs hun eigen acteertalent en staan nu ingeschreven bij een castingbureau”. In de laatste week van de zomervakantie was het Pleinfeest. Tijdens dit afsluitende feest werden alle creatieve en kunstzinnige uitingen gepresenteerd. Zo ook de horrorfilm. Hogendorp: “Het leuke is dat de acteurs in de film de kostuums droegen die speciaal voor hen waren gemaakt door de deelnemers van de workshop Kostuumdesign. Op deze manier werd de ontworpen kleding op een bijzondere manier geschowd”.

Schoon springen

De sportievelingen die niet bang zijn om vies te worden, komen ook deze zomer aan hun trekken met een gevarieerd outdoor programma: BMX-en, kanovaren en waterspelletjes doen. Jongerenwerker Andries Santos was vorig jaar mee: “De jongeren waren ongeloofelijk fanatiek tijdens deze buitenactiviteiten. Ze gaven echt al hun energie. Ondanks het matige weer en de lage temperatuur die dag, moesten zij toch even afkoelen. Aan het einde van de dag sprongen alle jongens en meiden het water in. Waren ze meteen schoon”.

Voor alle jongeren in Zuid

Naast het zomerprogramma spelen de jongerenwerkers van Combiwel het hele jaar door een actieve en ondersteunende rol voor veel tieners en jongeren in Zuid. Soms hebben scholieren wat extra aandacht nodig bij school of het vinden van een stage. Anderen hebben behoefte aan hulp bij geldzaken, gezondheid of de thuissituatie. De jongerenwerkers zijn er voor alle jongeren tussen de 10 en de 23 jaar in de buurt en werken vaak samen met school, ouders of instellingen.

Programma en aanmelding

Jongerenwerk Combiwel maakte twee zomerprogrammaboekjes, die je kunt ophalen bij de jongerenlocaties. Je kunt ze ook inzien op de website: zuid.combiweljongeren.nl/zomer. Aanmelden kan op de locaties bij één van de jongerenwerkers. Wees er snel bij, het aantal plekken is beperkt.

Locaties en contactpersonen

Combiwel Jongerenwerk, De Edelsteen
Smaragdplein 3 / Linda: 06 27581872 / l.ruiter@combiwel.nl

Combiwel Jongerenwerk, De Rijn
Vechtstraat 77A / Fatima: 06 23050751 / f.aissaoui@combiwel.nl

Combiwel Jongerenwerk, De Argo
Argonautenstraat 13 / Vanessa: 06 15042544
/ v.hogendorp@combiwel.nl

Combiwel Jongerenwerk, Buitenveldert
Emily: 06 81856522 / e.osei@combiwel.nl

WAAR ZIT DEZE GLUURDER?



Nadat we een oproep deden in november 2020 WinterinZuidkrant heeft niemand doorgegeven waar in stadsdeel Zuid deze gluurder te vinden is. Ook de LenteinZuidkrant leverde geen goede reactie op. Nu de allerlaatste kans om de plek van het gluurdertje door te geven.

Geef de locatie van de gluurder door via redactie-lenteinzuid@odensehuis.nl vóór 15 augustus onder vermelding van GLUURDER of bel, op werkdagen tussen 10.30 en 15.30 uur, naar 020-3375883 en maak kans op een leuke attentie.

VERFRIS JE DEZE ZOMER MET EEN HALF UURTJE SAMEN BEWEGEN

Gratis en voor niets komt Petra om samen te dansen
Speciaal voor kwetsbare ouderen en hun (mantel)verzorgers in Corona tijd heeft Petra een bewegingsactiviteit ontworpen om te dansen, thuis of in het park met je partner, moeder of oma.

DuetPret bestaat uit een 5 tal speelse oefeningen met dancesticks waarmee je samen beweegt, speelt en aanraakt op afstand. In de oefeningen worden op speelse wijze en op muziek flexibiliteit, balans, kracht en snelheid geoefend. Door het spel en de samenwerking het bewegen en contact op een prettige manier gestimuleerd. Daarnaast is aanraking op afstand een onderdeel van DuetPret. In een serie massage oefeningen wordt het lichaam ervaren en verfrist.

Petra van Aken, bewegingsdeskundige geeft een workshop van een half uurtje. U kunt haar mailen voor een afspraak. Als u uw gegevens mailt belt zij u terug en maken we een afspraak bij u thuis, in de tuin of in een park naar uw keuze.

info@vanakenbeweegt.nl

GROENEBUURTEN IN DE ZOMER



Wandel eens rond door Amsterdam Zuid en je ziet veel groen dat door bewoners zelf is aangelegd. Hierdoor wordt de stad mooier en krijgt de natuur meer ruimte. Je kan helpen met het onderhoud van plantsoenen en parken, moestuinen of kruidentuinen. Of leg een geveltuin of een boomtuin aan. Het team van GroeneBuurten ondersteunt deze groene initiatieven.

Kom meer te weten over hoe je je eigen buurt, straat of tuin vergroent via onze website www.groenebuurten.nl. Je kan ook bellen: 06-83170926.

Verkiezing BIJ-vriendelijkste geveltuin (balkon mag ook)

Zie je een geveltuin of balkon (het mag natuurlijk je eigen geveltuin zijn!) waar wilde bijen zoemen en vlinders fladderen? Staan er inheemse insectvriendelijke planten in? Nomineer de tuin dan voor onze BII-vriendelijkste geveltuin-verkiezing. Stuur uiterlijk 1 september een foto van de gehele geveltuin naar info@groenebuurten.nl onder vermelding van 'bijvriendelijkste geveltuin'. Maak liefst ook een of twee close-ups van de beplanting in de geveltuin. Vergeet niet de straat en huisnummer erbij te vermelden zodat wij de eigenaar van de geveltuin kunnen benaderen als hij/zij kans maakt om een prijs.

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 weggestreept zijn, vormen de resterende letters in de leesrichting de oplossing.

OPLOSSING:

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

Zoekwoorden:

BADMINTON	KAMPEREN	WARM
BADPAK	KAMPVUUR	WATERPISTOOL
BAL	PARASOL	ZANDKASTEEL
BARBECUE	RANJA	ZEE
BIKINI	SLIPPERS	ZON
BOS	SPROEIER	ZONNEBRIL
BUITENGEWOON	STRAND	ZWEMBAD
COCKTAIL	TUIN	ZWEMBROEK
GRAS	VAKANTIE	ZWEMMEN
HANGMAT	VLINDER	IJS

Geef je antwoord uiterlijk 1 september door: redactie-zomerinzuidkrant@odensehuis.nl o.v.v. ZOMERPUZZEL of bel 020-3375833. We verloten 10 leuke attenties onder de juiste inzendingen. SUCCES!

HUIZE LYDIA

Zomaar Zingen

Deze zomer vinden er, indien de RIVM-maatregelen zingen dan weer toestaan, vier workshops ‘Zomaar Zingen’ plaats in het Tuinhuis van Huize Lydia, onder leiding van zangdocent en koordirigent Sadhu Bolland. Zingen met behulp van improvisatie is een eenvoudige en toegankelijke manier om in een groep samen muziek te maken. In ‘Zomaar Zingen’ gaan we eenvoudige liedjes en thema's samen zingen en variëren op wat we zingen en hoe we zingen. Er is geen solist, geen vooropgezet doel, geen evaluatie in goed en fout. Er zijn wel spontane ideeën, invallen, er is plezier en contact.

Op vrijdagmiddag van 13:00 tot 14:30 uur:

16 juli: Zomaar Pop
30 juli: Zomaar Wereldmuziek
13 augustus: Zomaar Oude muziek
27 augustus: Zomaar Lichtenberger klanken



Inschrijven voor de workshop kan per keer, door voorafgaand te mailen naar sadhu@dds.nl. De prijs is €12 per keer. Er is geen uitgebreide zangervaring of improvisatie-achtergrond nodig om mee te kunnen doen. Meer over Sadhu weten? Kijk op www.lichtenberger-zangles.nl/.

Workshop fotografie 60+

Fotografen en ‘fotowieven’ Caro Bonink en Ingrid de Groot zijn vriendinnen, collega’s en beide afgestudeerd aan de Fotoacademie. De Fotowieven geven al 6 jaar fotografieworkshops aan 60plussers in ontmoetingscentrum De Buurman (de Pijp). Caro heeft bijvoorbeeld met 16 ouderen het fotoboek ‘Kijk in de Pijp’ gemaakt. Caro’s tante Annie van 101 heeft zelfs meegedaan. In Huize Lydia gaat Caro deze zomer twee Workshops Basiskennis Fotografie geven.

Zomerworkshop Basiskennis Fotografie

Op een rustige manier met uw (nieuwe) digitale camera aan de slag? Kom dan naar de Zomerworkshop Basiskennis Fotografie. De beginselen van de fotografie worden op een eenvoudige manier uitgelegd. We gaan samen oefenen met de belangrijkste instellingen van de camera. Thuis en in de les oefent u met leuke opdrachten. En we nemen de tijd voor de fotobesprekingen. De groep bestaat uit maximaal 6 personen, zodat er genoeg aandacht is voor iedereen.

Zomerworkshop 1 Data: vrijdag 16 juli, dinsdag 20 juli, vrijdag 23 juli, dinsdag 27 juli, vrijdag 30 juli Tijden: 14:30-16:00 uur	Zomerworkshop 2 Data: vrijdag 20 augustus, woensdag 25 augustus, vrijdag 27 augustus, woensdag 1 september, vrijdag 3 september Tijden: 14:30-16:00 uur
---	---

Kosten per workshop: €95,- voor 5 lessen van 1,5 uur
Meer info: www.fotowieven.nl
Aanmelden via: fotowieven@gmail.com of bel Caro: 0643013410

PODIUM & CAFÉ CC AMSTEL



Het waren vijf stille maanden voor theater CC Amstel. Hoewel er achter de schermen van alles gepland en geproduceerd werd. Maar nu mag het theater dan eindelijk weer bezoekers ontvangen. En dat doen zij met open armen. In augustus en september heeft CC Amstel allemaal mooie voorstellingen staan om het nieuwe seizoen feestelijk te beginnen.

Programma

In augustus staat Talking Heads op het programma, een Britse komedie-drama door The Queen’s English Theatre Company. Begin september is het weer feest als vanouds met elf dagen Amsterdam Fringe Festival. In CC Amstel zijn onder andere circus- en dansvoorstellingen te zien door nieuw, onbekend en ongetemd

talent. Op 18 september gaat de nieuwste voorstelling van danscollectief MAN||CO in première en ook mime-legende Karina Holla komt met haar première over de Amerikaanse kunstenaar Henry Darger.

Terras

Even geen zin in theater? Het café is vanaf september weer dagelijks geopend voor een kop koffie, lunch of borrel. Aan het rookvrije Dora Tamanaplein in De Pijp heeft CC Amstel een heerlijk zonnig terras waar het de hele dag goed toeven is. Neem snel eens een kijkje. Met bijgeleverde coupon is het eerste kopje koffie van het huis.

Op de hoogte blijven? Kijk op ccamstel.nl

Meld je aan voor de nieuwsbrief of volg CC Amstel op social media. Cullinanplein 1 - 1074 JN Amsterdam - ccamstel.nl

DANCE CONNECTS COMMUNITY



Een zomer vol dans

In de zon of schaduw, op het gras of in het zand, met het geluid van zingende vogels en ruisende bladeren op de achtergrond. Buiten dansen geeft een heerlijk vrij gevoel. Dance Connects Community geeft deze zomer Moderne Dans 60+ lessen in de buitenlucht. In Zuid dansen we in het Beatrixpark en het Amstelpark. Kom meedoen!

Dans voor de deur

Dance Connects Community biedt sinds de zomer van 2020 speciale dansacties aan voor bewoners en buurtbewoners van verzorgingshuizen in Amsterdam en omgeving. Kleine kleurrijke dansvoorstellingen die worden opgevoerd in de tuin of voor de deur om zo dans naar de mensen toe te brengen en weer connectie te maken met elkaar, beweging en kunst.

Deze zomer dansen we onder andere bij het Amstelhuis en Olympisch Kwartier. Iedereen is uitgenodigd om te komen kijken en er kan meegezongen en gedanst worden. Het is een liefdevolle activiteit die mensen in en rondom het verzorgingshuis inspireert en daarnaast ontspanning, afleiding, steun en plezier biedt.

Slow Flow

In Zuid kun je deze zomer ook Slow Flow lessen volgen. Slow Flow 60+ is een creatieve moderne dansles voor iedereen van 60 tot 100+, waarin wordt gedanst vanuit de (rol)stoel. De les is makkelijk te volgen en je kunt zowel staand als zittend meedoen. Elke maandag van 15.30 tot 16.30 uur kun je meedoen in het Amstelhuis bij De Buurman.

Online dansen

Voor iedereen die thuis lekker wil blijven bewegen, zijn er online lessen te volgen. Op maandag en zaterdag kun je in je eigen huiskamer een online les met stimulerende oefeningen, nieuwe dansstijlen en muzieksoorten volgen. Er is ruimte voor techniek en improvisatie, alles in jouw eigen tempo en onder begeleiding van professionele en enthousiaste dansdocenten.

Dance Connects Community

Kijk voor meer informatie en reserveren van een les op onze website: www.danceconnects.nl en neem bij vragen gerust contact met ons op via info@danceconnects.nl of 06-19164926.

Een buitengewone zomer

Deze zomer zullen we weer naar buiten mogen, elkaar weer live ontmoeten. Geniet daarvan en blijf zoeken naar manieren om gezond te blijven en je blij en vrij te voelen. Als het je soms niet lukt, wees niet te hard voor jezelf en kijk of je ergens hulp kunt krijgen. Zorg goed voor jezelf en anderen!

BUURT IN BEWEGING NEDERSTICHT BUITENVELDERT

Bent u buurtbewoner van Nedersticht en wilt u in beweging komen of in contact komen met andere buurtbewoners? Kom dan meedoen aan Buurt in Beweging! Onder begeleiding van gespecialiseerde buurtsportcoaches en sportaanbieders uit de wijk kan iedereen op zijn of haar eigen niveau meedoen aan leuke activiteiten en dat gewoon bij u voor de deur! Oud Hollandse spelletjes, wandelen, dansen, zelfverdediging en nog veel meer komt aan bod. Ook voor minder mobiele mensen is dit een leuke activiteit. Wij zien bewegen namelijk in de breedste zin van het woord. Een kopje koffie komen halen is al in beweging zijn.

Wanneer?

Vanaf woensdag 26 mei wekelijks van 15.00 tot 17.00 uur de hele zomer door op het veldje bij Havikshorst. Mocht u ons niet kunnen vinden of vragen hebben dan kunt u contact opnemen met Emma via 06 16587464.

ALLE AMSTERDAMMERTJES OPGELET!



Voor kinderen en jongeren organiseren Combiwel en Dynamo deze zomervakantie een mooi programma vol met educatieve, culturele en sportieve activiteiten in Amsterdam Zuid.

Voor kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 12 jaar organiseren Combiwel en Dynamo deze zomer allerlei leuke en leerzame activiteiten in Amsterdam Zuid. 'De coronatijd vraagt veel van de samenleving, van de ouders en de kinderen. Om die reden maken wij ons hard om kinderen in Amsterdam extra te laten bewegen en naar buiten te gaan. Dit doen wij om kinderen de mogelijkheid te bieden hun talent te ontdekken en in beweging te komen!. Maar goed nieuws! De hele zomervakantie organiseren wij leuke gratis activiteiten. We sluiten de zomer af met een Sport & Fun tour in het Olympisch Stadion op 16 en 17 augustus.

Bekijk het hele aanbod vanaf eind juni via www.midzomermokum.nl en meld je kind aan voor zijn/haar favoriete activiteit! Vragen? Mail dan naar zomerprogrammazuid@gmail.com.

INFORMATIE

BABELTRUCS: TRAP ER NIET IN!



De politie merkt dat bewoners in verschillende buurten in Zuid steeds vaker te maken krijgen met babbeltrucs. Babbeltrucs zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen op een slimme manier geld, pincodes, sieraden of andere waardevolle spullen te laten geven. Deze oplichters richten zich vooral op ouderen. De smoesjes die ze gebruiken zijn heel divers.

Let vooral hierop

- De oplichters zien er vaak heel betrouwbaar uit. Ze doen bijvoorbeeld alsof ze iemand van de politie of van een bank zijn.
- Ze komen aan de deur, bellen op, sturen een email of Whatsapp-berichtje of spreken mensen aan bij de pinautomaat of op straat. Ze vertellen dan een aannemelijk verhaal, bijvoorbeeld over uw financiële gegevens.
- Ze doen dit niet alleen 's avonds, maar ook overdag.

Hoe kunt u voorkomen dat het u ook gebeurt?

- Gebruik een deurketting of kierstandhouder als u de deur opent voor onbekenden.
- Laat nooit iemand binnen die zonder aankondiging bij u aan de deur komt.
- Geef uw pinpas van de bank nooit af aan onbekenden.
- Geef nooit telefonisch of aan de deur de gegevens van uw bankrekening of de pincode van uw pinpas. Een bank zal u nooit vragen om dit te doen.
- Blijf ook overdag alert op vriendelijke mensen met verkeerde bedoelingen.
- Vertrouwt u het niet? Bel de politie (bij spoed 112 en bij geen spoed 0900 – 8844).

Toch in een babbeltruc getrapt?

- Meld het direct bij de bank en laat uw pas blokkeren.
- Doe altijd aangifte bij de politie.
- Is de oplichter nog in de buurt? Bel direct 112.

Kijk voor meer informatie over veiligheid in en om het huis op de website van de Rijksoverheid: www.maakhetzeniettemakkelijk.nl

WOONT U IN DE PIJP EN HEEFT U EEN LEUK IDEE VOOR DE BUURT?

Wij denken graag met u mee.

Voor de eventuele kosten van uw “bewonersinitiatief” zijn er verschillende mogelijkheden. Gaat het om een idee van maximaal €500 dan kunt u terecht bij Combiwel. Zijn de kosten hoger, dan raad ik u aan om eens een kijkje te nemen op de website van het Stadsdeel Zuid. Bewoners verzorgen zelf de uitvoering maar kunnen een professional inschakelen voor ondersteuning.

Dus heeft u een leuk idee? Kom er dan mee!

Neem contact op met Silvia Spong
Buurtwerker Huis van de wijk de Pijp
Telefoon: 06 184 16 865 | Mail: s.spong@combiwel.nl

GRATIS TRAININGEN BIJ KENNISMARKT ZUID

Wil jij nieuwe dingen leren? Volg gratis trainingen en workshops bij jou in de buurt of ontmoet nieuwe mensen. Alle bijeenkomsten zijn gericht op het versterken van vrijwilligers die mensen ondersteunen in een kwetsbare positie. Ben je (nog) geen vrijwilliger? Dan ben je ook van harte welkom. De kennismarkt is een samenwerkingsverband tussen het stadsdeel Zuid en de Vrijwilligersacademie. Aanmelden is heel eenvoudig via de website: zuid.kennismarkt.amsterdam

Vragen? Stel ze via: info@vrijwilligersacademie.net

MIDZOMER MOKUM IN DE OBA



Kom deze zomervakantie van 10 juli tot en met 22 augustus naar de OBA voor de leukste zomervakantie thuis in Amsterdam! Voor alle kinderen en jongeren van 4-16 jaar hebben we een uitgebreid zomerprogramma met allerlei workshops en activiteiten rondom taal en zelf maken. Midzomer Mokum in de OBA vindt plaats in 18 vestigingen verspreid door de stad. Kijk op oba.nl/zomer voor het volledige programma en meld je aan voor de leukste activiteiten.

We zien je deze zomer graag bij de OBA!

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.



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.



ZATERDAG
10 JULI
VAN 13:00
TOT 17:00

Pak je Kans Zomerevent

Het event voor alle alleenstaande ouders en hun kinderen

ACTIVITEITENCENTRUM ARGO • ARGONAUTENSTRAAT 13

Meld je aan via info@1ouderpunt.nl

of bel 06-55141679 voor meer informatie

SOCIAAL LOKET

De openingstijden van het Sociaal Loket zijn van 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/

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
- gezondheidsklachten of een beperking heeft
- voor een ziek familielid zorgt
- persoonlijke of financiële problemen heeft
- wil weten welke activiteiten er voor u interessant zijn
- zich eenzaam voelt of als u er alleen voor staat

COLOFON

MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

✖ Gemeente
✖ Amsterdam
✖ Zuid



Expertisenetwerk Zuid
Dementievriendelijk

Evean | ZHGA | Cordaan | Odensehuis | Markant Centrum voor Mantelzorg | St. Sina | Combiwel | Dynamo
Tao of Care | Stadsdeel Zuid | Alzheimer Stichting afdeling Amsterdam | Buurtteam Zuid | CHAGZ

MEDE MOGELIJKE GEMAAKT DOOR:

Huizen van de Wijk in Zuid / Stadsdorpen van Zuid



VORMGEVING

Tijshelpt.nl