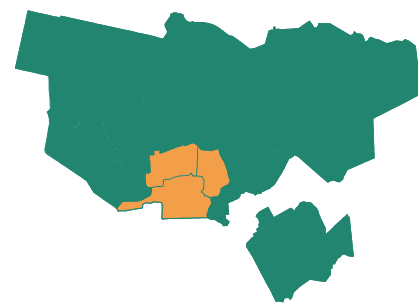


Winter in Zuid

de krant voor de thuisblijvers

editie Stadsdeel Zuid 2021



BEWEZEN EFFECTIEF

Hier is uw medicijn. Het helpt niet tegen Covid, maar het is bewezen effectief tegen een winterdip. Het is geen kuur tegen eenzaamheid, maar gebruikers rapporteren een significante groei aan contacten in hun buurt. Het helpt helaas nog niet tegen onzekere tijden, maar het kan u wel helpen aan een zorgmaatje, een lotgenoot, een buurtcirkel, een wandelbuddy, een kerstdiner, een concert, een lezing of een voorstelling. Dit medicijn brengt u op plekken waar u nog niet eerder geweest bent, laat u genieten van activiteiten, muziek, sport, gezelschap en nog veel meer.

Hier is uw medicijn, u kunt het zonder problemen gebruiken in combinatie met ander aanbod. Leest u deze bijsluiter aandachtig door om te kijken of de juiste dosering er voor u tussen staat. Ik wens u een mooie winter toe.

Flora Breemer

stadsdeelbestuurder Amsterdam Zuid / Portefeuillehouder Sociaal Domein

VAN DE REDACTIE

De omstandigheden veranderen aan de lopende band, ook hier in Zuid. Wat blijft is ons eigen vermogen om er met elkaar iets leuks van te maken! Deze krant staat vol aanknopingspunten om in beweging te komen, andere te ontmoeten, je in te zetten voor een buur, samen te eten en nog veel meer. Maak ook van je momenten alleen een feestje en laat je meevoeren door je favoriete muziek. In het hoofdartikel lees je drie persoonlijke verhalen over wat muziek met mensen kan doen.

Noot van de redactie

Heeft u vragen, opmerkingen of leuke ideeën? Graag uw reactie naar onze redactie: redactie-winterinzuidkrant@odensehuis.nl

Het muzikale wonder

Muziek brengt een innerlijke dialoog teweeg. Muziek heeft een helende kracht. Muziek verbindt. Muziek bevrijdt. We spraken een muziektherapeut, een beroemde zangeres en een liefhebber over de kracht van muziek. 'Als ik naar muziek luister, is alles goed.'

door Maartje den Breejen

In haar praktijk als muziektherapeut maakt Simone Aarnink bijna wekelijks kleine wonderen mee. Ze kan de blinde vrouw met angststoornis nauwelijks aanspreken of deze slaat dicht en raakt in grote paniek. Maar als Simone fuga's van Bach opzet, ontspant de vrouw volledig en zingt ze elke noot vol zelfvertrouwen mee. Ooit speelde de vrouw deze fuga's op het orgel, nu herinnert ze zich elke aanslag, de structuur, de melodie weer. Haar bewustzijn bestaat uit niets dan muziek.

De man die Simone regelmatig in haar praktijk ziet, hangt in zijn rolstoel, woorden vormen kan hij niet. Hij brabbelt. Vroeger speelde hij in een band en hij schreef liedjes. Als Simone die liedjes laat horen, kan hij daarna tien minuten lang in volzinnen spreken. Hij weet zelf dat dit kostbare momenten zijn.



Silvy

Jazzvogel

Muziek heeft een helende kracht, dat bewijst de praktijk keer op keer onomstotelijk. Het sterkste bewijs is te zien bij mensen met dementie. Tot voor kort werkte Simone als coördinator in het Odensehuis in Amsterdam Zuid, een ontmoetingsplaats voor mensen met beginnende dementie en hun naasten. Ze begon daar de Odensejazzband, een band met professionele jazzmuzikanten, met en zonder dementie.

De inmiddels overleden en bekende jazzpianist Arnold Klos was een grote aanwinst voor de band, maar door zijn vorderende ziekte was zijn nog altijd fenomenale pianospel vaak moeilijk te volgen. "Hij begon een nummer," vertelt Simone, "en dan ging hij ineens weer een heel ander stuk spelen. Slagwerkers Jacob Goud en Fred Cohen en ik op de bas, we konden er soms geen touw aan vastknopen. We vlogen alle kanten op."

Op een dag nam een mantelzorger iemand mee naar de repetities. Simone: "Voor ons stond een zwijgzame timide vrouw met een basgitaar op de rug. Arnold leek zich niet erg voor haar te interesseren. De vrouw ging zitten, ze pakte haar bas uit de hoes, plugde in, en legde moeiteloos een fundament onder het zwierige pianospel, welke haarspeldbochten Arnold ook nam. Prompt wisten wij ook wat we moesten doen. De band stond ineens als een huis. We waren betoverd. Toen het nummer was afgelopen keek Arnold op van de piano naar de nieuwe bassist en zei: 'Jij bent toch Henny Vonk?!'"

Later bleek dat Henny en Arnold in de jaren tachtig vaak samen hadden gespeeld in de Haarlemse Jazzclub.

Muziek is universeel, wordt vaak gezegd, maar de manier waarop je je uitdrukt in die taal is dan weer uiterst persoonlijk. Elke vogel zingt zijn eigen lied. Arnold herkende Henny's muzikale persoonlijkheid, haar muzikale stem.

Stilte

"In muziek kan ik helemaal opgaan. Als ik naar muziek luister, hoef ik niets. Ik hoef niet te praten, me geen zorgen te maken. Ik hoef niets uit te leggen over mijn vergeetachtigheid. Ik hoef niemand om me



Simone Aarnink

heen te hebben. Het is goed," zegt Silvy Ramsche. We luisteren in het Odensehuis in Zuid, waar Silvy vaak deelneemt aan activiteiten, naar Sittin' on the Dock of the Bay van soulzanger Otis Redding. Silvy zingt de tekst woord voor woord mee. 'Ik zie mezelf nu zitten op een rots aan het strand, lekker alleen en ik staar voor me uit over de zee. Dat is zo bevrijdend.' Daarna luisteren we naar Happiness van The Pointer Sisters en Silvy wordt terug in de tijd geworpen. Ze herinnert zich de uitjes met haar collega's van de verpleegafdeling waar ze werkte. Ze lacht van oor tot oor bij de gedachte aan de hechte kliek die ze vormden. "Als ik alleen ben dans ik door de hele kamer op dit nummer."

Dan klinkt op Silvy's verzoek The Sound of Silence van Simon & Garfunkel uit de boxen. Het bekende mineurintro op gitaar klinkt, Paul Simon zingt de eerste regels: Hello darkness, my old friend / I've come to talk with you again. De tranen biggelen over Silvy's wangen. Ze fluistert: "Ik vind dit zó mooi. Dit lied zit in mijn hele lichaam."

"Ik hou van muziek en ik hou van stilte. Dit is stilte in muziek. Ik zie mezelf nu in mijn ouderlijk huis. Bij

lees verder op pagina 2

(vervolg voorpagina)

ons werd niet veel gepraat. Vroeger vond ik dat erg. Ik moest alles zelf uitzoeken. Nu ben ik blij met stilte. Stilte is fijn.”

Buiten zingen

“Ik hou het meest van zingen zonder publiek. Buiten, in de natuur of op straat.” Dat zegt Mathilde Santing, zangeres met een glansrijke muzikale carrière die veertig jaar, vele cd’s en evenzovele concerten, omspant. “Ik ken alle tunneltjes in mijn buurt met een goeie galm, de stille plekjes en de mooiste parken. Buiten zingen doe ik al vanaf dat ik kon lopen.”

Op steenworp afstand van haar huis, treffen we elkaar in haar studio in Amsterdam Zuid. Daar geeft ze zangles. Corona heeft haar het laatste zetje gegeven om nu eindelijk eens die lang geplande sabbatical te nemen en niet op te treden. Ze moet bijkomen van het mantelzorgen voor haar moeder met dementie. En ze wil ook wel eens weten wie ze is als ze niet op het podium staat. Maar zingen zal ze altijd blijven doen. Het liefst buiten dus.

“De meeste jazzstandards hebben helemaal geen begeleiding nodig. Die hebben alles al in zich.” Ze zingt met haar kenmerkende loepzuivere, betoverende stem All the way, een lied uit 1957 met muziek van Jimmy Van Heusen en een tekst van Sammy Cahn. “Als je een mooie melodie hebt en een mooie tekst, dan heb je al de sleutel naar een complete onzichtbare wereld in handen. Want het lied rijmt en het danst en het wil ergens naar toe, het wil openen, het wil afronden. De harmonie van het lied vertelt je dat allemaal. Je weet: straks zijn we hier en daarna gaan we naar huis.”

Innerlijke dialoog

“Als ik zing, beeld ik me in hoe ik me zou voelen als ik de tekst van het lied aan iemand zou zeggen. Het gaat bijna nooit om één gevoel, gevoelens zijn vaak tegenstrijdig. Je bent boos, maar ook bang. Je bent blij, maar ook verlegen. Eigenlijk zijn er altijd minstens twee dingen aan de hand in een goede vertolking van een lied. Ik ontdekte dat ze deze gelijktijdigheid in de klassieke muziek met een duur woord dramatisch contrapunt noemen.”

“Als ik zing maak ik contact met mezelf en beeld ik me emoties in. Ik verdiep de emoties, geef ze een structuur, kleur en dynamiek. Vertragen, versnellen, en gaan liggen. Het blijft opwindend: je moet afspraken nakomen, opletten, maar je hebt ook je fantasie en emoties nodig en training, ervaring en luistervermogen. Wij dienen de Muze, zegt mijn vriend Frank Boeijen altijd.”

“Als muzikant met tekst doe je als het ware een interne dialoog voor aan mensen. En omdat die andere mensen die dialoog niet zien, maar horen, moeten ze wel meteen met hun eigen innerlijke dialoog aan de slag. Het hart gaat trillen. Heartstrings!”

De gevoelige snaar

Hoe kan het dat sommige muziek je wel raakt en andere muziek niet? Mathilde Santing:

“Dat komt doordat niet de muziek, maar de luisteraar het laatste stukje betekenis en zingeving geeft. Jij laat jouw lievelingsmuziek resoneren, omdat je er open voor staat. Jij zorgt ervoor dat er in jou een snaar wordt geraakt. En dan ervaar je in het mooiste geval: ‘Nu klopt het, nu begrijp ik wat ik voel.’ Of: ‘Nu verzoen ik me met wat ik voel.’ Dat is de kracht van muziek.”

Hoe kan het dat muziek mensen verbindt? Santing:



Mathilde Santing

“Omdat mensen zich luisterend naar muziek met zichzelf verbinden, ongezien en privé, verbinden ze zich ook met elkaar. Als iedereen echt luistert (en niet door de muziek heen klept), dan zijn we verbonden. Er is geen sociale druk, je hoeft niet bij een groep te horen, er staat niets op het spel. Zoals de dodenherdenking op de Dam krachtiger wordt, naarmate meer mensen tegelijk in stilte ieder hun eigen doden herdenken, zo kan de ervaring van muziek krachtiger worden als je samen luistert. Je bent alleen met je meest intieme gevoelens, maar je bent ook samen in het hier en nu.”

HET ODENSEHUIS



Het Odensehuis in Amsterdam bestaat nu ruim 10 jaar en we hebben veel verschillende gezichten over onze drempel zien gaan. Het is een plek voor mensen met beginnende dementie en hun geliefde medemensen, een plek waar zij een stem krijgen en worden gehoord. De organisatie is een burgerinitiatief, geïnspireerd door een werkbezoek aan een inloophuis in de Deense stad Odense. Het Odensehuis in Amsterdam is een vrijwilligersorganisatie, en wordt geleid door de directeur, een klein team van coördinatoren en een actief, betrokken bestuur.

Het vergt moed om over die drempel te komen. Als je die stap gezet hebt kan de ontmoeting met de ander een geschenk zijn, omdat iedereen in het Odensehuis zich al snel thuis voelt. De ‘culturele huiskamer’ inspireert mensen om naar buiten te treden en te laten zien wat er nog wél mogelijk is. Zelfs al weet niemand hoe de volgende dag eruit gaat zien.

Jij bepaalt waaraan je meedoet en wanneer je langskomt. Niets hoeft en veel kan. Om deel te nemen in het Odensehuis is geen diagnose of indicatie nodig. In het Odensehuis draagt iedereen samen verantwoordelijkheid voor de organisatie. Er wordt een beroep gedaan op het zelf organiserend vermogen dat iedereen in meer of mindere mate bezit. Wij allen vormen het hart van de organisatie. Mantelzorgers, vrijwilligers en buurtgenoten spelen een essentiële rol. Hun kennis, ervaring en bijdrages zijn onmisbaar. In

het Odensehuis is minimaal één beroepskracht aanwezig die een coördinerende rol heeft in de organisatie. De beroepskracht draagt de filosofie en kernwaarden van het Odensehuis uit en brengt deze in de praktijk.

In het Odensehuis staat de kwaliteit van leven centraal. Mensen met dementie en hun naasten hebben hier de vrijheid om hun eigen leven zo goed als mogelijk te blijven voortzetten. Ons doel is dat mensen met dementie zo lang mogelijk met ondersteuning van hun naasten deel kunnen nemen aan de samenleving. We stimuleren hen om hun talenten te benutten en daarvan hebben ze er – soms tot hun eigen verrassing – nog veel. Het Odensehuis wil perspectief bieden en voorkomen dat mensen met dementie en hun mantelzorgers in een isolement belanden.

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. Buurtgenoten die normaal misschien doorlopen leren in deze vrijplaats dementie herkennen, begrijpen en accepteren. Wij stimuleren deze ontmoetingen.



ODENSE TV



In maart 2020 hebben we ons YouTube kanaal uitgebreid met als doel om iedereen via korte reportages leuke, zinvolle suggesties en informatie te geven en de sfeer van het Odensehuis te proeven, onder de naam “OdenseTV”. De onderwerpen zijn gebaseerd op de interesses van de deelnemers. Via de website van het Odensehuis (www.odensehuis.nl) zijn inmiddels ruim 100 (!) korte filmpjes te bewonderen. Deze winter 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…!

FRISSE START



Half oktober gingen deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers met elkaar in gesprek om met een nieuw élan het bestaande programma opnieuw vorm te geven. Het leverde een stroom aan verrassende, nieuwe ideeën op. Abonneer je op onze nieuwsbrief zodat je op de hoogte blijft en je kan aansluiten.

Oproep aan vrijwilligers

Samen de winter beleven?
Het Odensehuis is altijd op zoek naar mensen die het leuk vinden om samen met onze deelnemers activiteiten te ondernemen, zoals samen wandelen, museumbezoek, 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.

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. De gezamenlijke lunch is het middelpunt van de dag. Bij grotere activiteiten zoeken we de samenwerking andere locaties, zoals de Willem de Zwijgerkerk.

Gewoon even binnenlopen kan altijd, en als je interesse hebt, kan je een afspraak maken om te praten over hoe het Odensehuis van betekenis kan zijn bij jouw situatie.

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

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag	10.00 tot 12.30 uur	Wandelclub
Maandag	11.00 tot 12.00 uur	Verhalengroep
Maandag	13.30 tot 15.00 uur	ICThee Café
Dinsdag	10.30 tot 12.00 uur	Creatieve workshop
Dinsdag	14.00 tot 15.00 uur	Samen literatuur lezen
Woensdag	10.30 tot 12.30 uur	Gedichten en muziek
Donderdag	11.00 tot 12.00 uur	Muziek luisteren
Donderdag	13.30 tot 15.00 uur	Odensekoor
Vrijdag	10.30 tot 12.30 uur	Geschiedenis van Amsterdam (lezing)
Vrijdag	13.30 tot 15.30 uur	Bijpraten met livemuziek

Wijzigingen voorbehouden. Dit is een selectie van activiteiten, kijk voor het actuele programma op onze website: www.odensehuis.nl

MANTELZORGERS

Het Odensehuis biedt niet alleen ondersteuning aan mensen met dementie, maar ook aan hun omgeving, bijvoorbeeld aan de mantelzorgers. We bieden verschillende vormen van ondersteuning aan: het mantelspreekuur, lotgenotengroepen en netwerkbijeenkomsten.

Mantelspreekuur

(coördinator Margriet de Zwart, Mantelspreekuur@odensehuis.nl , telefonisch te bereiken 06 - 411 057 62 tussen 10.30 en 22.30 uur)

Bij het mantelspreekuur kan je een individuele afspraak maken met een ervaringsdeskundige om het te hebben over allerlei zaken op het gebied van dementie: medische vragen, vragen hoe met de situatie om te gaan, of met veranderende relaties met de buitenwereld om te gaan. Belangrijk vinden we dat we naar jouw verhaal luisteren en samen puzzelen wat voor jou in deze situatie, op dit moment iets kan zijn waarmee je geholpen bent of verder kunt. Er zijn geen pasklare oplossingen, en ieder mens is uniek. Daarnaast kunnen we de weg wijzen naar tal van professionele organisaties en projecten.

Lotgenotengroep

(coördinator Iris van der Reijden ivdreijden@gmail.com)

We bieden een veilige en vertrouwelijke omgeving, waarin mensen met elkaar in gesprek gaan over hoe het is als je leeft met iemand met dementie. Wat overkomt je allemaal en hoe kan je daar het best mee omgaan? De omgeving snapt niet altijd wat er gebeurt, wat het teweegbrengt in jouw leven. De mensen die rond de tafel zitten, hebben allemaal vergelijkbare ervaringen, en snappen dat heel goed. Zij steunen elkaar. Door te luisteren naar de verhalen van anderen kan je nadenken over wat voor jou een tip zou zijn. Ook doet het goed te ervaren dat je niet de enige bent in die situatie. Als je op zoek bent naar een plek om je hart te luchten, wees van harte welkom!

Start nieuwe lotgenotengroep

Er zijn twee groepen waar u bij aan kunt sluiten. Een ochtendgroep en een avondgroep steeds op de 1e donderdag van de maand van 11.00 - 12.30 uur en in de avond van 19.30 - 21.00 uur.

We stellen het op prijs om een mail te krijgen bij belangstelling, dan weten we ongeveer hoeveel mensen we kunnen verwachten. Ook wanneer je meer informatie wilt hebben, kunnen we via de mail een afspraak maken.

ONDERSTEUNING

ZORGMAAT: ONZE STUDENTEN HELPEN U GRAAG!



fotograaf Renée van der Heide

Er wordt verwacht dat mensen steeds langer zelfstandig thuis blijven wonen. Om ervoor te zorgen dat dit ook op een veilige en prettige manier gebeurt koppelen wij HBO Verpleegkunde en Social Work studenten aan bewoners in stadsdeel Zuid die behoefte hebben aan gezelschap en ondersteuning op zowel fysiek als sociaal - emotioneel gebied. Andersom helpt de oudere of bewoner met een psychische kwetsbaarheid de student bij het verder leren en ontwikkelen binnen de studie. Onze studenten worden hierbij intensief begeleid door de stagebegeleiders van project Zorgmaat.

De student:

- Komt gemiddeld 2 - 4 uur per week aan huis
- Kijkt naar de wensen en behoeften van de bewoner(s) en levert zorg op maat
- Helpt bij praktische vragen en ondersteuning in en om het huis
- Biedt hulp bij lichte zorgtaken
- Heeft geen haast en neemt écht de tijd
- Is iemand om samen leuke en sociale activiteiten mee te ondernemen
- Gaat samen met de bewoner op zoek naar de juiste zorg/welzijn instanties voor specifieke ondersteuning

Dit project is geheel kosteloos!

Bent u of kent u iemand die hulp kan gebruiken van een zorgmaatje: neem dan contact op met ons. Dat kan door even te bellen of mailen. Kijk ook op www.stichtingsina.nl.

Karen Steur
06-39629692

karen@stichtingsina.nl

Marion Schilder
06-81907253

marion@stichtingsina.nl

SAMEN STA JE STERKER!

Buurtcirkel De Pijp/Rivierenbuurt

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

Wat is Buurtcirkel?

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

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

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

Doe je mee?

Meer weten over de Buurtcirkel De Pijp/Rivierenbuurt, bel of mail met Susie Manshande. Dan spreken we af om kennis te maken!

Email: susie.manshande@hvoquerido.nl | Telefoon: 06-20897486

PIEK VOOR JE BUUR!



Goede burenen in goede en in donkere tijden

Helaas lijkt de decembermaand ook dit jaar niet zonder zorgen voorbij te trekken. Waarschijnlijk wordt het wederom geen feestdagenmaand als 'vanouds', maar in al die onzekerheid is er één ding zeker: goede burenen zijn er altijd! Ze staan voor je klaar als je ze nodig hebt. Voor praktische hulp of om eropuit te gaan. Ze bieden een lichtpuntje in de donkere feestdagentijd. Wil je een kerstboom in huis halen om in kerstsferen te komen, maar doe je dat liever samen? Maak je graag een ommetje langs de versierde winkels, maar is dat in je eentje wat ongezellig of lastig. Wil je weer eens een kerstfilm bezoeken, maar deel je deze ervaring het liefst met iemand anders? Of kun je wel wat hulp gebruiken bij het ophangen van de (kerst) verlichting in deze donkere dagen?

Schakel Burennetwerk in om in contact te komen met een goede buur. Met de actie 'Piek voor je buur!' brengt Burennetwerk in de decembermaand extra veel burenen bij elkaar voor kleine (feestdagen) klusjes, bezoek, uitjes of vervoer met begeleiding. Ook bij jou in de buurt wonen burenen die je via Burennetwerk Amsterdam kunt leren kennen. Zo maken we er toch een warme gezellige decembermaand van.

Meld een burenvraag aan via website, telefoon of mail:

Burennetwerk Amsterdam | www.burennetwerk.nl

helpdesk@burennetwerk.nl | 020 - 6239 771 (ma-do: 10u-14u)

JMW



Juist in de wintermaanden, wanneer de temperatuur daalt en de dagen korter worden, groeit de verleiding om knus binnen te blijven.

Bij de verwarming of open haard, met een kop thee op de bank. Ook in die wintermaanden kunt u bij JMW terecht. Wie wat afleiding zoekt kan zijn hart ophalen bij het lezen van ons kwartaalblad te Benjamin, boordevol artikelen over Joodse cultuur en aanverwante zaken. Maar neem ook eens een kijkje op ons Youtubekanaal, waar u onder andere verschillende digitale wandelingen met een Joods thema kunt maken. Ook onze maatschappelijk werkers staan voor u klaar, zowel telefonisch als via de chat op onze website, evenals vrijwilligers die u graag willen helpen. Wij bieden verschillende diensten aan die verbinden. U kunt zich aanmelden voor onze telefooncirkel of langskomen op een van onze koffieochtenden en nog meer.

Mail: info@joodswelzijn.nl | www.joodswelzijn.nl

Telefoonnummer: 088 165 2200

Facebook: @JMWJoodswelzijn | Instagram: @jmwjoodswelzijn

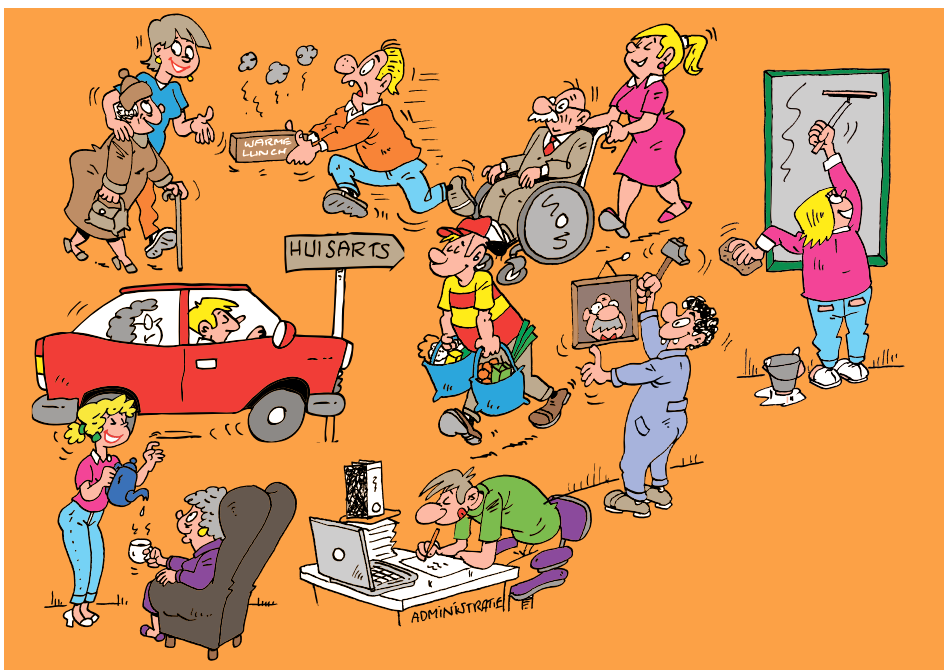
ONDERSTEUNING THUIS TIJDENS DE BARRE WINTERMAANDEN



De dagen worden korter, het wordt kouder buiten en tijdens Corona is het lang niet voor iedereen even makkelijk om betrouwbare ondersteuning te vinden. Gelukkig kunt u ook tijdens de winterdagen rekenen op het Sociaal Service Centrum van Lokaal & Sociaal voor betrouwbare ondersteuning thuis! Zo kunt u voor slechts €6,- boodschappen telefonisch bestellen, waarna wij uw boodschappen bezorgen, uitpakken, opbergen. Maar ook kunt u voor €15 per uur bij ons terecht voor kleinschalige klusjes in en om het huis, voor hulp in het huishouden, waarbij we u achterlaten met een schoon en leefbaar huis, voor het uit handen nemen van uw wasgoed en voor ondersteuning bij het gebruik van uw smartphone, internet of email. Dit alles kunt u telefonisch bij ons bestellen via 0900-8487 en betalen doet u via PIN bij aflevering.

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden als klant van Lokaal & Sociaal, schroom dan niet om contact op te nemen via info@lokaalsociaal.com of via 0900-8487. Voor meer informatie kunt u ook altijd onze website bezoeken via www.lokaalsociaal.com

DE VRIJWILLIGERS VAN DE ALGEMENE HULPDIENST BUITENVELDERT STAAN VOOR U KLAAR



om u te helpen met:

- boodschappen doen,
- een ritje naar de priklocatie of andere medische afspraak,
- een wandeling maken,
- vriendschappelijk bezoek,
- een klusje in huis,
- deelnemen aan de telefooncirkel voor een dagelijkse vinger aan de pols.

Dit alles gebeurt met inachtneming van de geldende Coronamaatregelen.

Hulp vragen

Informatie voor hulp vragen kan via de meldpost, Tel: 020-644 40 44. Bereikbaar ma-vr van 9.30-12.30 uur

Hulp geven

Bent u die lieve Amsterdammer die de wijkbewoners hiermee wil helpen? Neem contact op met Pauline Mulder-Koeleman of Marianne Versteeg (coördinatoren)

A.J. Ernststraat 112, 1082LP Amsterdam | Tel: 020-6447113

coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

www.hulpdienstbuitenveldert.nl

MARKANT



1. Vrijwilligerswerk

Altijd al iets voor een ander willen betekenen? Kom 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 en toe even iets voor zichzelf kunnen doen en op adem kunnen komen. Markant helpt daarbij door vrijwilligers in te zetten.

Ouderen

Als vrijwilliger kunt u echt iets voor een ander betekenen. Gewoon door er te zijn, aandacht te geven of samen iets leuks te doen. Op dit moment zoeken wij vooral vrijwilligers die iets willen doen voor ouderen. Bijvoorbeeld samen spelletjes doen, naar de markt gaan, praten over vroeger of koffie te drinken. Dit kan een uur per week of langer. U kiest wat bij u past. En wij zorgen voor een goede match.

Logeerhuis

We zoeken ook vrijwilligers voor het Logeerhuis. Hier kunnen gasten logeren, zodat hun mantelzorger wat tijd heeft voor zichzelf om op te laden. Of om eindelijk eens op vakantie te kunnen. Dat verlicht het intensieve werk van de mantelzorger. We kunnen alle hulp gebruiken, van specifieke taken als koken en begeleiding bij activiteiten tot een spelletje doen en gezelschap houden. Het Logeerhuis is tijdelijk gevestigd aan de Saskia van Uijlenburgkade in West. In het voorjaar 2022 opent het definitieve huis in De Pijp. Voor beide locaties zoeken we nog leuke vrijwilligers. We zijn 24/7 geopend, dus alle tijden en dagen zijn mogelijk.

Laatste levensfase

Tot slot zoeken we vrijwilligers die mensen in hun laatste levensfase willen bijstaan. Hiervoor krijgt u een specifieke training, zodat u goed voorbereid ingezet kunt worden. U geeft een paar uur per week aandacht aan iemand in de laatste levensfase. Gewoon, door er te zijn, te praten of samen een activiteit te ondernemen. Of juist door stil aanwezig te zijn. Dit kan op alle momenten van de dag. U mag zelf aangeven wat u prettig vindt.

Dit krijgt u ervoor terug

Naast eeuwige roem en onmeetbare dankbaarheid, krijgt u als vrijwilliger bij Markant gratis scholing en een vergoeding voor onkosten. Daarnaast legt u nieuwe contacten, helpt het bij uw persoonlijke ontwikkeling en staat het goed op uw CV.

Coronaproof

Het vrijwilligerswerk is coronaproof. U kunt veilig helpen en uw hulp wordt heel erg gewaardeerd, juist nu.

Wilt u meer weten? Of wilt u zich aanmelden?

Neem contact op met Markant. Mail naar info@markant.org of bel 020 886 88 00. Kijk voor onze vacatures voor vrijwilligers op www.markant.org/vacature/

2. Mantelzorgondersteuning

Zorgt u intensief voor een naaste met een chronische ziekte of beperking? Bijvoorbeeld uw kind, uw vader of moeder, een ander familielid, een buurvrouw of goede vriend. Dan bent u mantelzorger. Mantelzorgers kunnen op veel verschillende plekken in Zuid terecht voor hulp, een praatje, gezelligheid en contact. We hebben de locaties voor u op een rij gezet.

Locaties



Scan deze code met uw camera op uw mobiele telefoon. U krijgt dan een overzicht van alle plekken in Amsterdam-Zuid waar u terecht kunt. Klik op de locatie waar u meer informatie over wilt.

Trainingen en bijeenkomsten

Daarnaast organiseert Markant trainingen en bijeenkomsten voor mantelzorgers. Je krijgt praktische informatie en tips om beter met uw situatie om te gaan. De trainingen en bijeenkomsten zijn gratis. En ze bieden de mogelijkheid om lotgenoten te ontmoeten.

De zorg de baas

Je leert stil te staan bij je eigen situatie en waar nodig veranderingen aan te brengen. Je oefent met het aangeven van je grenzen en leert meer te denken in mogelijkheden.

Via Zoom: woensdag 26 januari, 2, 9, 16 en 23 februari
(5 bijeenkomsten)

In Centrum: maandag 31 januari, 7, 14, 21 en 28 februari
(5 bijeenkomsten)

Werk en mantelzorg combineren

Leer hoe je een goede balans krijgt tussen zorg, werk en privé. Je oefent met het behouden van de regie, het stellen van grenzen en het op peil houden van je energie.

De MAT

Speciaal voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid. Je leert anders communiceren en ontdekt manieren om meer samen te genieten en je minder belast te voelen.

Financiële mogelijkheden

Als mantelzorger kunt u aanspraak maken op een aantal vergoedingen of regelingen. Bijvoorbeeld voor de extra kosten die u maakt voor de zorg die u geeft, zoals autokosten of parkeergeld. Via Zoom: dinsdag 18 januari

Meer informatie en aanmelden

Kijk voor het complete aanbod van trainingen en bijeenkomsten op www.markant.org/thema/cursusaanbod/. En voor actuele data en tijden op www.markant.org/agenda/. Daar kunt u zich ook aanmelden.

De laatste levensfase

Als u, of degene voor wie u zorgt, te horen krijgt dat genezing niet meer mogelijk is, breekt een moeilijke periode aan. Een periode vol onzekerheid waarin gevoelens van angst, boosheid en verdriet naar boven kunnen komen.

Vertrouwd

Als het levenseinde nadert, willen veel mensen deze laatste fase in hun eigen vertrouwde omgeving doorbrengen. Alleen of omringd en verzorgd door de partner, familie en/of vrienden (mantelzorgers). Ook al is er veel professionele hulp mogelijk, vaak is er meer ondersteuning nodig.

Vrijwilligers

Vrijwilligers palliatieve terminale zorg (VPTZ) kunnen die ondersteuning bieden. VPTZ, onderdeel van Markant, zet vrijwilligers in bij u thuis en in een aantal verpleeghuizen. Daarnaast bieden wij informatie, advies, emotionele ondersteuning en nazorg.

Wilt u meer weten? Of wilt u een vrijwilliger aanvragen?

Wacht niet te lang met het vragen om hulp. Een indicatie of verwijzing is niet nodig. Onze hulp is kosteloos. Bel 020 – 886 88 00 of mail naar vptzamsterdam@markant.org

KENNIS, VERS VAN DE MARKT

Kennismarkt Zuid, de naam verradt het al, op deze markt haal je kennis. Deze kennismarkt is een plek waar iedereen uit Zuid, trainingen en bijeenkomsten kan volgen. Alle trainingen gaan over het ondersteunen van mensen in een kwetsbare situatie, goed contact maken en het ontwikkelen van persoonlijke vaardigheden. Ook vind je bijzondere masterclasses over maatschappelijk actuele thema's, zoals eenzaamheid of gastvrijheid. Goed nieuws is dat al deze kennis en inspiratie gratis wordt aangeboden. Aanmelden gaat heel makkelijk via de agenda van de website: www.zuid.kennismarkt.amsterdam

Leer nieuwe dingen, word geïnspireerd en maak je bovenkamer blij.

Mogelijk gemaakt door De Vrijwilligersacademie Amsterdam

SPREEKUUR EERSTE HULP BIJ ONLINE



fotograaf Jimena Gauna

Voor iedereen die vragen heeft over de mobiele telefoon, computer en internet. Tijdens het spreekuur Eerste Hulp Bij Online (EHBO) beantwoorden we al uw vragen. Bijvoorbeeld:

- Hoe werkt videobellen met vrienden en familie?
- Hoe doe ik online boodschappen?
- Hoe werkt DigiD?
- Hoe download ik e-books of luisterboeken?

Kijk voor meer informatie op www.oba.nl/ehbo of bel 020 – 523 08 31.

Bibliotheekboeken bij u aan deur bezorgd

Kunt u het huis moeilijk verlaten? En zou u het fijn vinden om iedere maand boeken, films of cd's aan deur bezorgd te krijgen? Als u lid bent van de OBA, dan is OBA Maatje iets voor u! U maakt kennis met een OBA Maatje-vrijwilliger. Klinkt het, dan komt uw eigen vertrouwde OBA Maatje eens per maand gezellig langs en brengt een pakket mee dat is samengesteld volgens uw wensen.

Kijk voor meer informatie op www.oba.nl/maatje of bel 020 - 523 09 00.

HALLO BUURMAN OF BUURVROUW

Ben je een actieve buurtbewoner? Als goede buur maak je vast van alles mee in de buurt. Van mooie ontmoetingen tot moeilijke gesprekken en soms signaleer je dat een buurtbewoner meer hulp nodig heeft.

Het kan fijn zijn om met andere actieve burens in gesprek te zijn over dat wat je bezighoudt in de buurt. Wij organiseren dit gesprek graag om jou te ondersteunen. Het gesprek verloopt volgens de intervisiemethode. De methode wordt uitgelegd tijdens de bijeenkomsten. Elke deelnemer kan een casus inbrengen die we in de groep (4 tot 6 mensen) bespreken om samen te bekijken welke aanpak mogelijk is. We komen ongeveer een keer per maand samen, om en om in de Willem de Zwijgerkerk (Stadionbuurt) en Maarten Luther Kerk (Rivierenbuurt). De volgende keer dat we met elkaar in gesprek gaan is op 26 januari 2022 om 14.00 uur in de Willem de Zwijgerkerk.

Informatie en aanmelden:

Linda van de Kamp
(Protestantse Diaconie)
06 832 508 90
l.vandekamp@diaconie.org

Ilse van Prooijen
(Lutherse Diaconie)
06 252 537 54
i.vanprooijen@diaconie.com

NOOIT TE OUD OM TE LEREN!

Trefpunt VITA Valerius 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, Slaapritmes, Smaakverlies, Wat is sedatie?, Veiligheid, Valpreventie etc. Natuurlijk praten we ook over actuele onderwerpen zoals corona en geweld op straat.

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

Henny Luchies, Coördinator VITA Valerius. Bereikbaar op woensdag 020 6790797 of dagelijks via een mail naar info@vitavalerius.nl

BUURTHUIS MENNO SIMONS DYNAMO - WINTERPROGRAMMA



In het Menno Simons is iedereen welkom, wij zijn een buurthuis voor iedereen. Heeft u een vraag over de buurt of maakt u zich zorgen om een buurman of buurvrouw mag u altijd bij ons binnen lopen. Ook als u zin heeft in een kopje koffie en een kletspraatje zijn onze deuren voor u geopend. Wij volgen de RIVM-richtlijnen en daarom is het altijd handig te bellen voordat u komt, we moeten namelijk ons aan maximale aantallen houden. Bel gerust naar 020-4628484 om u plekje te reserveren voor ons programma.

Feestdagen programma:

Donderdag 23 december (12:00-14:00)

Kerstlunch

We hebben een gezamenlijke kerstlunch vlak voor de kerst. Gezellig samen eten en bijpraten. De kosten hiervoor zijn €3,00.

Vrijdag 24 december (14:00-16:00)

Warme winterdag

Een middag met warme chocolademelk, poffertjes en voor de liefhebbers glühwein. Kom gezellig langs, binnen bij ons is het lekker warm! Kosten zijn hiervoor €2,00.

Zaterdag 25 december (11:00-13:00)

Eerste kerstdag lunch

Kerstlunch aan een gezellige tafel met uitgebreide lunch, soep, kerstbrood en allerlei lekkers. Op eerste kerstdag gezellig samen zijn is voor ons het fijnst. Kosten hiervoor zijn €3,00.

Zaterdag 25 december (13:30-15:00)

Kerstliedjes zingen

Op eerste kerstdag gaan we gezellig samen kerstliedjes zingen, doe gezellig mee, de entree is gratis en u kunt een drankje bestellen aan onze bar!

Dinsdag 28 december (14:00-16:00)

Oliebollen middag

Kom gezellig olieballen eten in het Menno Simons, wij zorgen dat ze warm zijn en natuurlijk voor genoeg poedersuiker.

Donderdag 30 december (12:00-14:00)

Oud & Nieuw lunch

We hebben een gezellige lunch om het jaar gezamenlijk af te sluiten, luncht u mee? Kosten zijn €3,00.

Vrijdag 31 december (14:00-16:00)

Top 2000 middag

We luisteren gezamenlijk naar de Top 2000 deze middag en maken er een groot feest van, er zijn verschillende hapjes en drankjes om met elkaar de laatste dag van het jaar te vieren.

Programma de hele winter:

Iedere maandag (12:30-13:30)

Buurtlunch

Een warme maaltijd als lunch om de koude winterdagen goed door te komen. Wat we eten is iedere keer een verrassing, maar wordt altijd met veel liefde bereid! We eten altijd vegetarisch dus iedereen kan aansluiten. Kosten €3,00.

Iedere dinsdag (14:00-16:00)

Creatief met Marion

We hebben iedere dinsdag ene creatieve middag, we doen iedere keer wat anders. Alles wat we doen heeft als doel om onze inrichting nog mooier te maken, dus je helpt ons door langs te komen op dinsdagmiddag!

Iedere woensdag (14:00-16:00)

Buurtkamer

In de buurtkamer mag iedereen elkaar vrij ontmoeten en gezellig langskomen. Houdt u van klaverjassen? Dan bent u op het goede adres. Houdt u van Bingo? Dan bent u ook op het goede adres. Bel van te voren even voor de data van klaverjassen en de bingo, die wisselen elkaar af.

Iedere woensdag en vrijdag (16:30-18:00)

Sociaal afhaal restaurant

Voor €5,00 euro krijgt u een tweegangen diner mee naar huis! Deze maaltijd is gemaakt door een echte kok en hardwerkende vrijwilligers. Als u het diner komt ophalen kunt u rustig even bij ons binnen zitten voor een kletsje en een drankje. Reserveer u maaltijd van te voren!

Iedere donderdag (14:00-16:00)

Spelletjesmiddag

Iedereen die van spelletjes houdt is van harte welkom om spelletje te komen spelen. Ook is onze bar geopend voor niet spelletjes-liefhebbers!

Iedere middag (14:00-17:00)

Menno café

Iedere middag van 14:00-17:00 uur, de gehele winter, bent u van harte welkom in ons Menno Café. Dit is ons buurtcafé waarin iedereen mag meedoen aan activiteiten maar ook gewoon een spelletje kan spelen met elkaar of de krant kan lezen. We hebben ook een grote boekenkast dus u hoeft zich niet te vervelen. Uiteraard zijn er ook voor eigen rekening drankjes uit de bar beschikbaar en kunt u een kaasplankje of een portie bitterballen bestellen.



DIER&VRIEND



Huisdieren zorgen ervoor dat mensen zich minder alleen voelen en ze kunnen mensen onderling verbinden. Dieren zijn voor hun baasjes vaak heel belangrijk. Het project Dier&Vriend erkent dat en wil baasjes ondersteunen. Dat doen we met verschillende activiteiten.

“Peter en Sam leven al 3 jaar samen op straat. Peter gaat naar de detox. Sam mag niet mee. Peter zoekt iemand die een paar maanden op Sam kan passen en veel met hem wil wandelen.”

Opvang

Dier&Vriend helpt baasjes die tijdelijk niet voor hun huisdier kunnen zorgen. Bijvoorbeeld doordat ze zijn opgenomen vanwege psychische problemen, een verslaving, detentie of omdat ze hun huis zijn kwijtgeraakt en dakloos zijn geworden. Dier&Vriend-vrijwilligers helpen hen dan. De vrijwilligers vangen in hun eigen huis het huisdier op, dit mag voor een korte periode of tot maximaal een half jaar. Dier&Vriend vergoedt ook veel tijdens deze periode aan de dierenartskosten en de dierbenodigdheden, dit gaat altijd in overleg.

Na afloop herenigen we het dier en het baasje. Dier&Vriend en haar vrijwilligers zorgen zo dat het baasje ongehinderd hulp kunnen accepteren en tijd heeft om aan zichzelf te werken.

Wandelbuddy

Dier&Vriend heeft ook wandelbuddy's; mensen met een hond worden gekoppeld aan iemand (met of zonder hond) die graag mee wil gaan wandelen. De ontmoeting biedt gezelligheid tijdens een fijn wandeling. In de regel heeft één van de twee wandelbuddy's een klein netwerk. Die voelt zich daardoor te vaak eenzaam. Het wandelen helpt daartegen.

Wandelgroep

We organiseren een wekelijkse wandelgroep waar iedereen bij kan aansluiten. Het maakt niet uit of je met of zonder hond komt. Lekker samen bewegen, elkaar ontmoeten, de honden aandacht geven en Amsterdam ontdekken. Aanmelden kan via: dierenvriend@deregenboog.org We laten je dan snel weten waar de wandeling plaats zal vinden.

Aanmelden

Voor het project kunnen alle soorten huisdieren(eigenaren) zich altijd aanmelden. Wij bellen of mailen voor de kennismaking en proberen zo goed mogelijk maatwerk te bieden.

dierenvriend@deregenboog.org | 020 53 17 600
www.hulpvanderegenboog.org/Ik-wil-hulp-van-een-amsterdammer
www.deregenboog.org/diervriend

WINTER IN DE RIVIERENBUURT



Met de winter en de lange donkere dagen voor de deur heeft Dynamo Rivierenbuurt voor u onze kerstactiviteiten gebundeld. Alle activiteiten zijn gratis tenzij anders aangegeven.

21 dec (17:00 - 19:00)

Kerstdiner met pianoconcert

Een feestelijk kerstdiner met ter afsluiting een pianoconcert met kerstliederen. Kosten €2.-

23 dec (12:00 - 14:00)

Kerstlunch

Een feestelijke kerstlunch inclusief kerststol en andere lekkernijen. Kosten €1.-

11 jan (17:00 - 19:00)

Nieuwjaarsborrel

Een gezamenlijke inleiding van het nieuwe jaar onder het genot van een drankje en hapje.

Locatie: Atelier77 (Vechtstraat 77a)

Aanmelden via 020-462 03 65

Woensdag 22 december (12.00 – 14.00)

Feestelijke Kerstlunch

Gezamenlijke kerstlunch bij Atelier 77. Meld je aan bij het Atelier of bel 020-4620365.

Donderdag 6 januari (15.00 – 17.00)

Nieuwjaarsborrel

Gezamenlijk het nieuwe jaar inluiden onder het genot van een hapje en een drankje!

Locatie: Rijn58 (Rijnstraat 58)

Aanmelden via 020-462 03 65

Dinsdag 21 dec (13:00 – 15:00)

Blij-ik-bord kersteditie

Samen met Sissie en Brigitte een mooi kerst bord knutselen wat jou blij maakt.

Woensdag 22 dec (12:30 – 13:30)

Burenlunch kersteditie

Een heerlijke maaltijd met een kerst tintje gemaakt door Bouchra en Nivette. Aanmelden verplicht op nr. 020-4620365 Kosten €1,-

Zaterdag 25 dec (12:00 – 13:30)

Kerstlunch 1e Kerstdag

Neem 2 cadeautjes van huis mee waar je op uitgekeken ben en pak het in. Tijdens de lunch spelen we een leuk spel. Aanmelden verplicht op nr. 020-4620365 Kosten €1,-

Vrijdag 7 jan (16:00 – 17:00)

Nieuwjaarsborrel voor de buurt

Samen proosten op het nieuwe jaar...

GOUDEN MANNEN IN ZUID

Ben of ken jij een man (40+ jaar) die oorspronkelijk uit een ander land komt? Wil je meer contact met andere mannen? Beter Nederlands leren praten of met de computer leren omgaan? Sluit je aan bij de Gouden Mannen in Zuid. We komen op dinsdagmiddag bij elkaar.

Mannen die eerder mee hebben gedaan zeggen: “Door Gouden Mannen doe ik weer mee!” en “Ik voel me gehoord en begrepen, en heb nieuwe vrienden!”

Meer informatie op www.goudenmannen.nl of bel Barbara van der Weiden: 06 30303427

HUIS VAN DE WIJK DE PIJP

Huis van de Wijk de Pijp is open voor een kopje koffie. Daarnaast kan je altijd binnen komen binnen lopen met een leuk idee voor de buurt. De buurtwerkers kunnen helpen bij het aanvragen van een bewonersinitiatief. Binnenkort is er een vernieuwde website.

Op zoek naar een plek waar je elkaar kunt ontmoeten, gezellig samen kunt zijn, maar waar er ook ruimte is voor een verdiepend gesprek? Een plek met sfeer, waar je spelletjes kan doen of met elkaar afspraken voor uitstapjes kan maken? Alles kan, niets moet, de huiskamer is er voor de buurt en voor jou als buurtbewoner. Samen en zelf bepaal je de invulling, onze buurtwerker faciliteert en ondersteunt.

Nieuwsgierig geworden? Kom langs, samen met iemand of alleen. Het is wel fijn als je je komst even aanmeld.

Huiskamer Willibrordus, Servaes Noutstraat 1

Aanmelden bij: José Helmer 06-42360117

Huiskamer De Pijp, 2e Van der Helststraat 66

Aanmelden bij: Mariska van der Werf 06-41525199

Wat	Wanneer	Waar	Kosten
Huiskamer de Pijp	ma en woe	Huis van de Wijk de Pijp	gratis
Samen rummikuppen met Sonja	ma en woe	Huiskamer Willbrodus	gratis
Samen thee en koffie drinken	ma en woe	Huiskamer Willbrodus	gratis
Gezellig thee & diner	ma en woe	Huiskamer Willbrodus	€ 7 met QR
Gezellig thee & diner	ma en woe	Huiskamer Willbrodus	€ 7 met QR

De Huiskamer de Pijp is open tijdens Kerst en Oud en Nieuw.

Maandag 27 december van 13:00 tot 16:00

Woensdag 29 december van 13:00 tot 16:00

Aanmelden via 06 34090046

Houd ook de site van www.eigenkrachtvoer.nl in de gaten. Zij organiseren vanuit het Huis van de Wijk de Pijp en Huize Lydia workshops Wild plukken en hebben elke woensdagavond een afhaalavondmaaltijd bij het Huis van de Wijk de Pijp

CORDAAN ACTIVITEITENCENTRUM OLYMPISCH KWARTIER

We zijn blij dat de deur van het Olympisch Kwartier open kan voor bepaalde activiteiten! Uiteraard hanteren we de geldende RIVM regels. Denkt u er daarom aan uw plaats van tevoren te reserveren?

Wilt u ergens aan meedoen of informatie over de activiteiten? Houd de borden bij het Olympisch Kwartier in de gaten of bel telefoonnummer 06-3166 7395. Locatie: Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308, 1076 CS Amsterdam. Ook als vrijwilliger voor een (eenmalige) activiteit bent u welkom.

Parkinson Café

De lotgenotengroep Parkinson patiënten komen elke derde dinsdag van de maand bij elkaar tijdens het Parkinson Café Amsterdam. Van half 2 tot half 4 bent u welkom. We controleren de QR code. Mail voor meer informatie naar info@parkinsoncafeamsterdam.nl

Breng een gezellige dag door met je buurtgenoten!

Op woensdag en vrijdag van 10-16 uur kunt u aansluiten bij verschillende activiteiten van de dagbesteding van Cordaan. Bent u 55+? Dan kunt u zich aanmelden bij team dagbesteding 06-11532461

Fit tijdens de feestdagen!

maandag, dinsdag, woensdag en donderdag kunt u bewegen op verschillende niveau's. Aanmelden en informatie over de tijden; bel Sandra Gilkes 06 - 50129581. Kosten: € 7,50 of €10 per yoga les en/of € 5,50 per maand voor de fitgymlessen.

Samen naar de film dichtbij huis!

Donderdag 13 januari en donderdag 10 februari van 13.30 - 16.00 uur. Aanmelden/contact: silverscreenolympia@gmail.com of telefoonnummer 020-6890132 (Jelly Jager). Kosten € 5,00 inclusief kopje koffie/thee

Gezellig met je buurtgenoten van een heerlijk (kerst)diner genieten!

Op dinsdag 21 december 2021, om half 6 is eettafel 'De eethoek' in kerstsfeer. Daarna is de eettafel eens in de twee weken. Reserveringstelefoon eettafel 06-49235311 Kosten € 10,00 en houders stadspas groene stip € 5,00

Kom je een keer een drankje doen?

Elke vrijdagmiddag vanaf januari 2022 van 17.00 tot 19.00 uur. Aanmelden/contact bel Linda Corlu, 06-31667395. Entree is gratis, drankje voor een schappelijke prijs

ADVENT, KERST EN EETTAfel IN DE WILLEM DE ZWIJGERKERK

Open Kerk

Elke woensdag is de Willem de Zwijgerkerk open van 10:00 tot 12:00 uur. Kom gezellig een kop koffie of thee drinken met andere buurtgenoten. Het is mogelijk om een kaarsje aan te steken. Ook kunt u het kerstdorp bewonderen dat de kinderen van de naschoolse activiteit "De Speelclub" op donderdag hebben gemaakt met buurtgenoten. Aansluitend om 12:30 – 13:00 uur is er een kort moment van meditatie en stilte.

Kinderkerst

Het klassieke kerstverhaal interactief verteld met muzikale begeleiding en bekende kerstliedjes. En er is wat lekkers! Woensdag 22 december, 15:00-16:00 uur.

Kerstnachtdienst

Vrijdag 24 december vanaf 21:30 uur, Kerstnachtdienst met liederen en een meditatie. Na afloop is er warme chocolademelk.

1ste Kerstdag

Zaterdag 25 december, 10:00-11:00 uur, Kerstfeest.

2de Kerstdag

Welkom voor een gezellige middag met muziek, spelletjes en een hapje van 14:00 tot 16:00 uur.

Voor meer informatie en aanmelden, kunt u contact opnemen met Linda van de Kamp, l.vandekamp@diaconie.org – 06 83250890 of Nelly Versteeg nellyversteeg@telfort.nl; 06 4013 4035.

Eettafel

Elke 2 weken is er een heerlijke maaltijd met gezelligheid in de Willem de Zwijgerkerk. De koks Jacques en Fred koken een afwisselend menu van stampotjes, pasta's en rijstschotels. De vrijwilligers zetten de tafels in een mooie opstelling klaar en schenken graag een glaasje sap of wijn voor u in. De data in het nieuwe jaar zijn op de woensdagen:

12 en 26 januari, 9 en 23 februari, 9 en 23 maart.

We beginnen om 17.45 uur en eindigen rond 19:30 uur. De maaltijd bestaat uit een 3-gangen menu en kost 6 euro. Aanmelding: tot de maandag voorafgaand aan de eettafel bij Martin de Koning: 020 – 6715328.

Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14, www.willemdezwijgerkerk.nl

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 19 januari, 14 tot 16 uur
- woensdag 16 februari, 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

ER IS ALTIJD WAT TE DOEN IN DE OBA



fotograaf: Joost Weddepohl

Bij de OBA kunt u natuurlijk boeken lenen. Maar de OBA is ook een fijne ontmoetingsplaats, een plek om gezellig mee te doen aan leuke activiteiten of iets nieuws te leren.

Gezellige activiteiten voor 66+

Gezellig meedoen aan leuke activiteiten? Iets nieuws leren? Nieuwe mensen leren kennen? Elke dinsdag bent u welkom voor de activiteiten van Ouderen In de Wijk. Van 10:30 -12:30 uur staat thee, koffie en koek voor u klaar. Toegang is gratis.

Wilt u meedoen? Bel dan naar 020 – 523 09 00 en meld u aan.

Met vier vestigingen in Amsterdam Zuid, is er altijd wel eentje in de buurt:

OBA Roelof Hartplein
OBA Buitenveldert

OBA CC Amstel
OBA Olympisch Kwartier

Heeft u vragen? De OBA-medewerkers helpen u graag verder. Kijk op oba.nl of neem contact op met onze klantenservice via 020 – 52 30 900.

WIL JE ZINVOL VRIJWILLIGERSWERK DOEN?

Word dan ondersteuningscoach in het nieuwe programma “Op Koers” van het Rode Kruis Amsterdam-Amstelland. Eind 2020 zijn we hiermee gestart. Binnen dit programma help je een kwetsbare Amsterdammer, die de weg naar passende hulp of ondersteuning niet kan vinden, of begeleid je hem/haar om weer zelfstandig en weerbaar in de samenleving te kunnen staan.

Ondersteuningscoach Op Koers (vrijwillig)

Het programma Op Koers

Op Koers is een psychosociaal ondersteuningsprogramma, gericht om kwetsbare mensen met een hulpvraag in Amsterdam te helpen door hen tijdelijk te ondersteunen in de weg naar weerbaarheid en zelfredzaamheid. Bij welke instanties kunnen zij met welke vragen terecht? Vaak zien zij door de bomen het bos niet meer of leven ze in een isolement door bijvoorbeeld de afwezigheid van een sociaal netwerk of een slechte gezondheid, met als gevolg: eenzaamheid of complexere problemen. Op Koers is er voor deze groep. We helpen iedereen boven de 21 jaar.

Wat ga je doen?

Ieder mens is uniek en heeft daarom op eigen wijze hulp of aansporing tot hulp nodig.

De invulling van een ondersteuningscoach is daarom flexibel: zo zou je aanwezig kunnen zijn bij activiteiten van buurthuizen waar je op laagdrempelige wijze gesprekken aangaat met de buurtbewoners, huis-aan-huis bezoeken kan afleggen in kwetsbare wijken en bij meer ervaring met psychosociale hulp en de sociale kaart gekoppeld kan worden aan een kwetsbare Amsterdammer met een complexe hulpvraag. Alhoewel ondersteuningscoaches binnen het Op Koers programma verschillende functies zullen uitoefenen is hun doel hetzelfde: de kwetsbare Amsterdammer ondersteunen en begeleiden in het samen oplossen van diens hulpvraag. Samen met het Op Koers team zal worden gekeken welke functie het beste bij jou past.

Voorbeelden taken verschillende ondersteuningscoaches:

- De persoon, die één of meerdere hulpvragen heeft, thuis bezoeken, vertrouwen opbouwen, de hulpbehoefte inventariseren en een traject starten op weg naar passende zorg of hulp.
- Personen begeleiden en ondersteunen welke het overzicht kwijt zijn, op lange wachtrijen staan en daardoor geen voortgang meer zit in het proces, of constant van het kastje naar de muur worden gestuurd.
- Aanwezig zijn op activiteiten bij huizen van de wijk/ buurtwerkkamers/bewonersinitiatieven etc. en ondersteuning bieden bij deze activiteiten. Door een begeleidende en ondersteunende rol op laagdrempelige wijze in contact komen met de buurtbewoners en mogelijke hulpvragen signaleren.
- In kwetsbare wijken langs de deuren gaan en op laagdrempelige wijze in contact komen met buurtbewoners om eventuele hulpvragen te signaleren.

Waarom moet je voldoen?

Het is voor deze vrijwilligersfunctie belangrijk dat je:

- over goede contactuele eigenschappen beschikt en goed kunt luisteren zonder te oordelen;
- kennis hebt van het sociaal domein/maatschappelijk werkveld en de sociale kaart;
- affiniteit hebt met de doelgroep (21+) en beschikt over voldoende tijd om regelmatig (naar behoefte) te kunnen begeleiden;
- HBO/WO werk- en denkniveau;
- empathie hebt voor mensen, maar ook professionele grenzen kunt stellen;
- Nederlands en Engels (basisniveau B1) spreekt en kennis van Arabisch, Turks, Portugees of Spaans is fijn;
- flexibel, zelfstandig en proactief functioneert;
- over een VOG kunt beschikken. Deze wordt (gratis) via het Rode Kruis aangevraagd;
- 4 – 6 uur per week beschikbaar bent;
- woonachtig bent in Amsterdam of directe omgeving.

Wat levert het je op?

- Professionele ondersteuning in de vorm van praktische informatie en gerichte trainingen, speciaal ontwikkeld voor deze nieuwe vorm van ondersteuning door het Rode Kruis;Voldoening om een kwetsbaar iemand werkelijk verder te helpen en weerbaarder in de samenleving te laten staan;

- Flexibel te plannen vrijwilligerswerk;
- Een vergroting van jouw kennis en vaardigheden op het psychosociale vlak;
- Vrijwilligerswerk in jouw eigen buurt;
- Ontmoetingen met nieuwe mensen;
- Reiskostenvergoeding en verzekering.

Meer informatie of aanmelden?

Heb je een vraag over deze functie, bel dan met Mirjam Kessen: 06 – 48154583. Wil jij je aanmelden, stuur dan je CV, motivatie en je contactgegevens naar vrijwilligerswerkamsterdam@redcross.nl of gebruik de rode sollicitatieknop.

We nemen vervolgens snel contact op voor het maken van een kennismakingsafspraak.

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 0627536797 of Nies Medema jongesla@xs4all.nl, tel 0651986244

"WEES WELKOM IN MEETINGPOINT UN POCO LOCO!"



Heeft u zin in een kopje koffie of thee? Bent u veel thuis en wilt u er even uit, maar is het te koud om lang buiten te zijn? U bent van maandag tot en met donderdag van harte welkom! We hebben een klein barretje waar we koffie, thee en koek verkopen voor 50 cent. Dit geld wordt gebruikt om leuke activiteiten mee te organiseren en het plein nog mooier te maken. Het meetingpoint is gevestigd in het beheerdershuisje van speeltuin Goudestein aan Landskroon 90 (vlakbij de Aldi). Ja het is een speeltuin, maar we gaan er een meergeneratieplein van maken, dus wij zijn open voor alle leeftijden, van jong tot oud. Zolang we 1,5 meter afstand moeten houden, kunnen we in totaal 6 volwassenen ontvangen en bent u welkom vanaf 10.00u tot 16.30u.

Wilt u weten of er nog plek is, dan kunt u bellen met Vivian Lansheuvel op het nummer 06-82049166 of met Hester Siegers op het nummer 06-26635236. Voor vragen kunt u ook een mail sturen naar vlansheuvel@dynamo-amsterdam.nl of hsiegers@dynamo-amsterdam.nl

VINDT U HET LEUK OM AF EN TOE EENS BEZOCHT OF GEBELD TE WORDEN?

Het Felicitatieproject in de Rivierenbuurt is een heel gezellig huisbezoek- en belproject. Moet u beslist jarig geweest zijn? Nee geen zins! Het Felicitatieproject bestaat 53 jaar en bezoekt Rivierenbuurtbewoners vanaf 70 jaar en daarna elk kroonjaar (75, 80, 85, 90, 95, 100 etc.) om hen te feliciteren met hun verjaardag en een informatiemap en cadeautje aan te bieden. Als senioren nog uitstekend zelfstandig functioneren heeft de map preventieve waarde. Het Felicitatieproject doet ook gezelligheidsbezoekjes en gezelligheidstelefoontjes.

Bent u geïnteresseerd in een bezoekje(s) of telefoontje(s) of heeft u zelfs belangstelling om coördinator, assistent coördinator of vrijwilliger bij het Felicitatieproject te worden? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 020-404 24 51 of via e-mail felicitatieproject.nl. Zie voor meer informatie: www.felicitatieproject.nl

WINTER IN HUIZE LYDIA

Eet een hapje mee!

Iedere woensdagavond (behalve 29/12/21) kunt u voor een aantrekkelijke prijs genieten van een heerlijke 2-gangen maaltijd, bereid door Cooking Sisters. Het maandmenu is op onze website Buurtmaaltijd – Huize Lydia te vinden. Wilt u mee eten? Geef u dan tot maandagavond op: 06 45 80 99 24 of irenekrak900@gmail.com

Kledingruilfeest

Zin in een nieuwe outfit? Kom dan op 9 januari 2022 tussen 14 en 17 uur kleding ruilen. We maken er een gezellige middag van. Met elkaar kletsen, koffiedrinken en genieten van de muziek die DJ Moksi draait, hoort er dan ook bij! U kunt helaas niet van tevoren kleding langsbrengen i.v.m. gebrek aan opslagruimte, dus kom rechtstreeks met uw tas naar Huize Lydia.

Zondagmatinee: Solotoneel met Greet Bosch

Op zondag 16 januari zal Greet Bosch om 15 uur in de Bovenzaal een boeiend solostuk spelen over het boek 'Filip's Sonatine' van W.F.

WINTER IN DE HUISKAMERS WBC EN DE PIJP

HUISKAMER WBC
gemeenschapsruimte van het Willbroduscomplex, Servaes Noutstraat 1 (ingang bij huisnummers 3 t/m 99), Amsterdam

Dinsdagen
U bent van harte welkom om aan te sluiten bij deze gezellige ochtend/vroege middag die volledig in het teken van gezelligheid en fit blijven staat. Na het weekeinde hebben de deelnemers meestal veel om met elkaar te delen, er wordt dus veel met elkaar gepraat. Om 12:00 uur begint de gymnastiek les. Wees niet bang hoor, iedereen doet zoveel hij/zij kan. Op de stoel of staand, alles mag afhankelijk van uw conditie!

Daarna lunchen de deelnemers gezamenlijk. Soms een broodmaaltijd, soms een soep met brood, soms pannenkoeken. Altijd afgestemd op de wensen van de deelnemers.

- 11:00 - 12:00 uur: kletsen, knutselen, spelletjes of gewoon even gezellig samen zijn
- 12:00 - 12:40 uur: gymnastiek met Mink
- 12:40 - 13:30 uur : gezamenlijk lunchen (1,50 euro pp voor de lunch)

Wilt u alleen maar komen voor de gym? Dit kan uiteraard ook. Of voor de gym en de lunch? Alles kan, wel even doorgeven! Opgeven bij j.helmer@combiwel.nl

Woensdagen
Gastvrouw Sonja ontvangt haar gasten vanaf 14:00 uur met een kopje thee of koffie en er wordt gezellig met elkaar gekletst. Om 15:00 uur komen de rummikup spellen en op tafel, en om 17:00 uur weten de deelnemers wie de winner van de dag is.

14:00 – 17:00 uur, opgeven bij j.helmer@combiwel.nl

Donderdagen/zondagen
16:45 - 19:00 uur: avondeten, 7 euro pp, reserveren via Helga Spel: 06 14591568

Maaltijden
Het gezamenlijk eten vormt een belangrijk onderdeel van ons programma. Wist u dat een maaltijd aan huis krijgen tot de mogelijkheden behoort in de meeste huiskamers; bijvoorbeeld als een deelnemer tijdelijk niet in staat is om te komen door ziekte of een operatie. Dan wordt er in de huiskamers extra gekookt en brengen vrijwilligers of stagiaires de maaltijd aan huis. Er zijn ook deelnemers die een extra maaltijd voor de volgende dag mee naar huis nemen. Reserveren via Helga Spel: 06 14591568

Vrijdagen
10:00 - 12:00 uur Koffie drinken met Sonja

HUISKAMER DE PIJP
Huis van de Wijk de Pijp, Lokaal 6 (1e etage, met de lift en/of trap bereikbaar). Opgeven bij Mariska van der Werf, m.vanderwerf@combiwel.nl

Maandagen
13:00 – 17:00 uur

De maandag Huiskamer is een gemoedelijke middag met veel gezelligheid! Praatje maken, spelletjes spelen, sjoelen, bingo en uitjes bespreken.

Regelmatig wordt er relevante informatie besproken over aangenaam ouder worden en gaan wij in gesprek over belangrijke onderwerpen zoals financieel misbruik, armoede, eenzaamheid etc. Zo houden wij elkaar scherp om samen gelukkig ouder te worden en weten wat je daarvoor kunt doen en nodig hebt. U kunt later binnenlopen dan als starttijd aangegeven en zo ook uw vertrek kan eerder zijn dan 17:00 uur

Woensdagen
13:00 – 17:00 uur

De woensdag start om 13:00 uur met een warme lunch. Kosten zijn euro 4,50 pp en u kunt zich een week van tevoren opgeven. De maaltijden zijn gevarieerd en worden een maand van tevoren bekend gemaakt. Wij houden rekening met dieetvoorschriften en allergieën.

Rond 14 uur starten wij met een gemoedelijke middag met veel gezelligheid! Praatje maken, spelletjes spelen en uitjes bespreken.

Regelmatig wordt er informatie besproken en gaan wij in gesprek over belangrijke onderwerpen, in het kader van samen gelukkig

Hermans. Dit ter gelegenheid van de 100ste geboortedag van deze schrijver van poëzie, novellen en romans. Korte inhoud: pianist Gerrit Hondijk is de 20 jaar oudere begeleider van de zangeres Aletta Stroll. Aletta komt met haar zoontje van de violist Wouter Klim bij Gerrit wonen. Er ontstaat een bijzondere band tussen Filip en Gerrit, omdat dit kind een muzikaal wonder is. De toegang is € 6,00. Informatie bij Annelies: 020-6712440

Rommelminkt
Veel buurtbewoners vroegen of de rommelmarkt in het Huis van de Wijk Lydia terug kon komen. Goed nieuws: op 22 januari om 12 uur gaan de deuren open. Het wordt een middag met gezellige muziek, hapjes, drankjes tot 17 uur. Heeft u spulletjes die u wilt komen verkopen? Belt u dan met 06 5218 9126 om een tafel voor een schappelijke prijs te huren.

True Jazz
Iedere laatste zondag van de maand True Jazz onder leiding van Truus Engels. Van 16:00 tot 18:30 uur. Entree: 7 euro. Informatie bij Dorien: d.jacobs@planet.nl

Zondagmatinee met Lisa en Carlos
Zondag 13 februari staat een concert gepland om 15.00 uur. Het jonge duo Lisa De Bruycker, harp en Carlos Giménez, saxofoon, zal op inspirerende wijze werken spelen van G. Fauré ‘Après un rêve’, Bach, Von Gluck en andere componisten. De toegang is € 7,00. Na afloop van beide matinee's is er gelegenheid voor een drankje. U bent allen van harte welkom! Informatie bij Annelies: 020-6712440

locatie voor alle activiteiten
Huis van de Wijk Lydia, Roelof Hartplein 2a, Amsterdam

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, locatie en data:

- Dinsdag 28 dec. 11:00 tot 13:00 uur
Locatie volgt, ergens in Amsterdam Zuid
- Donderdag 30 dec. 14:00 tot 16:30 uur
Huis van de Wijk Rivierenbuurt

Aanmelden via inschrijffijl bij de receptie van het Huis van de Wijk Rivierenbuurt, een Whats-app aan Greet: 0620719155 of een mail naar Sara: sbruinsma@dynamo-amsterdam.nl. Max. 8 deelnemers!

ouder worden en weten wat je daarvoor kunt doen en nodig hebt. Regelmatig wordt er relevante informatie besproken over aangenaam ouder worden en gaan wij in gesprek over belangrijke onderwerpen zoals financieel misbruik, armoede, eenzaamheid etc. Zo houden wij elkaar scherp om samen gelukkig ouder te worden en weten wat je daarvoor kunt doen en nodig hebt.

Extra op de woensdag: Huiskamer De Pijp gaat geregeld naar buiten op pad en organiseert leuke uitjes, uitgekozen door de deelnemers van de Huiskamers. Er wordt tijdig gecommuniceerd wanneer deze uitjes plaatsvinden zodat iedereen in kan plannen en mee kan. vervolg woensdag Huiskamer De Pijp.

Wij houden altijd rekening met de wensen en behoeften van de deelnemers en wij houden rekening met de mobiliteit en beperkingen tijdens het uitje. Uiteindelijk is elk uitje een kadootje waar wij samen nog lang van nagenieten!

U kunt later binnenlopen dan als starttijd aangegeven en zo ook uw vertrek kan eerder zijn dan 17:00 uur.



DE WINTER DOOR IN HUIS VAN DE WIJK OLYMPUS

Eettafel van start in Olympus!

Vanaf 8 januari bent u elke week van harte welkom om te komen eten in Huis van de Wijk Olympus. Wij serveren een heerlijk driegangen diner voor 6 euro. U bent welkom vanaf 16.30 uur voor een drankje, om 17.30 starten we met het voorgerecht. U kunt zich i.v.m. voorbereiding, uiterlijk vrijdag voorafgaand aan de eettafel op maandag aanmelden via h.bakker@soozamsterdam.nl

Filmmiddag in Olympus

Gordijnen dicht en het licht is gedimd. Met elkaar kijken we op groot scherm naar goede films. U krijgt van ons een bakje popcorn voor een echte bioscoopbeleving. De film draait elke derde dinsdag van de maand om 15.00 uur.

Rummikubben

Speciaal voor liefhebbers van Rummikub organiseren we elke vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 in Olympus een spelochtend. Dit populaire spel heeft een unieke combinatie van tactisch denken en geluk hebben. Andere spellen zijn ook van harte welkom om gespeeld te worden. Durft u het aan?!

Schaakcursus voor beginners

Schaken houdt de hersenen fit en lenig. In januari starten we bij voldoende belangstelling een tweede editie schaken. Onder begeleiding van een gediplomeerd trainer Jan Zuidervaart kan ieder elke senior schaken leren. De schaakcursus kost 2 euro per les en vindt plaats in Buurtkamer Welkom op vrijdagmiddag. Voor meer informatie en aanmelding mail naar a.muschner@soozamsterdam.nl

Stap en Hap

Weer of geen weer: de deelnemers van Stap en Hap wandelen elke maandagochtend een uur onder begeleiding van Astrid. Ze sluiten de wandeling af met een gezellige lunch in Huis van de Wijk Olympus. Stap en Hap vertrekt om 10.30 uur op maandag vanaf Olympus. Stap je mee? Aanmelden kan bij h.bakker@soozamsterdam.nl

Stampspot in Welkom!

Van 11 januari t/m 15 februari zal er iedere dinsdag verse stampspot worden gemaakt in Buurtkamer Welkom! Deze heerlijke warme wintermaaltijd mag daar vervolgens ook worden opgegeten. Voor maar €3,50 krijg je een bord stampspot met vegetarische rookworst en een toetje. Er is iedere week plek voor 7 mensen en je mag aanschuiven om 17:30.

Meld je iedere week uiterlijk voor maandag 12:00 uur aan via a.muschner@soozamsterdam.nl of telefoonnummer: 020-6796825

Tuinwerk in Welkom

Misschien had je het al gezien. GroeneBuurten is de afgelopen maanden hard bezig geweest met de vergroening van buurtkamer Welkom! In de tuin zijn er tegels uit gehaald en mooie plantjes/ bloemetjes in gezet. Ook hebben zij een moestuin gemaakt waar verschillende kruiden/groentes in zijn gestopt. Kortom: genoeg om de tuin in de Welkom te laten floreren tot misschien wel de mooiste tuin van Amsterdam. ;)

Heb jij groene vingers of vind je het gewoon leuk om lekker bezig te zijn in de tuin? Meld je dan aan bij a.muschner@soozamsterdam.nl



KERSTVAKANTIE IN CC AMSTEL



Het is weer kerstvakantie! Gaat het sneeuwen? Kunnen we schaatsen? Of gaan we naar het theater! In CC Amstel zijn er de hele kerstvakantie voorstellingen te zien, voor kinderen vanaf 3 jaar. Het Kleine Theater brengt twee sprookjes waar ze hun eigen draai aan geven, zodat ze niet eng zijn voor de kleinsten maar ook zeker niet saai voor de oudsten. Sneeuw witje en De Sneeuw koningin zijn familievoorstellingen voor iedereen vanaf 3 jaar. Warme winterverhalen, met muziek, humor en natuurlijk warme chocomelk.

Ook MaxTak is er deze vakantie weer bij. De hond die licht gaf is een muzikale griezelkomedie voor iedereen vanaf 6 jaar. Een liefdevolle familievoorstelling, vol livemuziek en zang, virtuoos poppenspel en knallende uitvindingen. Meld je aan voor de knutselworkshops bij CC Amstel om je eigen knallende uitvinding te maken! Of bekijk de vlogs op maxtak.nl hoe je allerlei toffe experimenten gemakkelijk thuis kunt doen.

Actie

Als je nu een kaartje koopt voor één van de jeugdvoorstellingen in de kerstvakantie, dan ontvang je voor of na de voorstelling met bijgeleverde coupon een kopje koffie of thee van het huis.

Voorstellingen

Sneeuw witje

maandag 27 december 2021 13.00 + 15.00 uur

De Sneeuw koningin

dinsdag 28 en woensdag 29 december 2021 13.00 + 15.00 uur

De hond die licht gaf

woensdag 5 t/m zondag 9 januari 2022 15.00 uur

Op de hoogte blijven? Kijk op ccamstel.nl

Meld je aan voor de nieuwsbrief of volg CC Amstel op social media.

CC Amstel, Cullinanplein 1, 1074 JN Amsterdam, ccamstel.nl

BUURT IN BEWEGING

Sinds dit voorjaar neemt een enthousiaste groep buurtbewoners deel aan deze buurtactiviteit op het Bertelmanplein gelegen aan de Marathonweg. Iedere vrijdagochtend ontmoeten we elkaar. We gaan dan sporten o.l.v. Leo Heldoorn en/of zijn collega's van Combiwel Buurtwerk! Leo zegt dan vaak "doe wat je kan" en "niks moet". De sfeer is gezellig en open. We houden het goed vol met elkaar. Na een uurtje buiten sporten heeft Leo al onze spieren opgerekt door de deskundige begeleiding en vanuit zijn jarenlange ervaring als gymmeester! Het klimrek, de zandbak, de bankjes; alles wordt gebruikt; tijdens de warming up lopen we rondjes rond de zandbak. We zwaaien met onze armen rondjes tijdens het lopen. Aan het klimrek doen we rek- en strekoefeningen. Leo is echt een prettige sportleraar. Het ontmoeten en contact maken met de deelnemers gaat hem goed af. We krijgen veel aandacht van voorbijgangers. En sommigen van hen komen ook door het hek aangelopen om kennis te maken en ook mee te doen. Het is ook al vaak gebeurd dat een groep kinderen met hun juf het pleintje oploopt. Zij kijken eerst wat aarzelend toe en kijken een beetje afwachtend naar die oudere

buurtbewoners. Het is een beetje gek voor hen om ons daar zo bezig te zien. Soms veroveren zij, als ze de kans schoon zien, het klimrek; "zo, dat is nu weer onze plek!". Of ze gaan een beetje lacherig met ons meedoen. Het is grappig zoals dat gaat. Vanuit deze ontmoetingen ontstaan andere activiteiten. De deelnemers gaan wandelen met elkaar of zij gaan met een groepje naar een terras om wat na te praten en om elkaar te informeren over andere gezellige activiteiten.

CULTUUR MARATHONBUURT - POEZIE MARATHON

22 jan 2022 gratis entree

15.30 kinderworkshop 7+

20.00 avondvoorstelling

in de Willem de Zwijgerkerk, met borrel na afloop.

www.cultuurmarathonbuurt.com

Poezie Marathon vol poezie, spoken word en muziek. Dichters die op zullen treden zijn onder andere Tsead Bruinja, Sveva de Valk en Merik van der Torren. 's Middags is er een poezie workshop voor kinderen uit de buurt vanaf 7 jaar.

De evenementen worden georganiseerd vanuit het buurtbudget van de gemeente Amsterdam. Ons bewonersinitiatief heeft als doel het verder verbinden van de buurt door middel van een waardering voor de artistieke talenten die in onze buurt aanwezig zijn. Ook vinden wij het mooi om lokale artiesten thuis in het zonnetje te mogen zetten. De evenementen zijn toegankelijk opgezet. Ze duren ongeveer een uur zonder pauze en worden gevolgd door een borrel waarbij artiesten en liefhebbers elkaar kunnen leren kennen. Er wordt nooit entree geheven maar donaties mogen altijd. Hoewel de evenementen voor de buurt worden georganiseerd, is iedereen natuurlijk welkom!

Wij zijn dankbaar voor de fijne samenwerking met alle medewerkers van de gemeente Amsterdam en Stichting !Woon die ons hebben begeleid tijdens dit uitdagende proces. We zijn ook ontzettend blij om samen te mogen werken met de Willem de Zwijgerkerk, die zich opstelt als cultureel trefpunt in de buurt. Wij verheugen ons erop om u binnenkort bij een van onze evenementen te ontmoeten!

volg ons ook op Facebook @Marathonbuurtevenementen

Adres: Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14, Amsterdam makkelijk te bereiken vanaf Station Haarlemmermeer (bus en tram) en vanaf tramhaltes Valeriusplein en Olympiaplein.

Betaald parkeren is tot 21 uur.

Het team: Mirjam Simons, Arnold de Boer, Jeannine Caland



DANSEND DE WINTER DOOR



Dagelijks een lekkere wandeling of een stukje fietsen dragen bij aan een gezonde leefstijl. Daarnaast is het goed om ook uitdaging te zoeken. Beweging en uitdaging vind je in de danslessen van Dance Connects Community, binnen, buiten en online. Je verbetert met dansen je conditie, je werkt aan een betere lichaamshouding en je spieren en botten worden sterker. Ook krijg je van dans zelfvertrouwen, je verlegt je grenzen, je verbetert je humeur en je ontmoet leuke mensen.

Moderne Dans 60+

Moderne dansles voor iedereen van 60 jaar en ouder is bij Dance Connects meer dan alleen bewegen. Moderne dans is fantasie en creativiteit. En dat is wat we bieden: een plek waar je je kunt uiten in dans. Met invloeden uit verschillende dansstijlen en muziek uit alle windstreken, zijn de lessen dynamisch en gevarieerd. Met of zonder ervaring, met of zonder fysieke beperking, iedereen kan meedoen. Moderne Dans, Slow Flow, Dansproces, Dansmix, ons aanbod is divers en we bieden voor ieder wat wils. Vanaf 2022 zijn er ook lessen voor iedereen van 50 jaar en ouder. Wees welkom en dans mee!

Moderne Dans 60+ / Binnenles
Dans Dansen - Amsterdam Zuid
Dinsdag 13.00 - 14.00 uur en Dinsdag 14.15 - 15.15 uur

Moderne Dans 60+ / Buitenles
Beatrixpark (Pierenbad) - Amsterdam Zuid
Woensdag 10.30 - 11.30 uur

Moderne Dans 60+ / Binnenles
Sportcentrum VU - Amsterdam Zuid / Amstelveen
Vrijdag 10.15 - 11.15 uur en Vrijdag 11.30 - 12.30 uur

Moderne Dans 60+ / Online les
Zaterdag 10.00 - 11.00 uur

Gratis deelnemen

Op de locatie Sportcentrum VU, Beatrixpark en online kun je met Stadspas groene stip gratis deelnemen via het Seniorensportfonds. Al onze lessen zijn gratis voor mensen die tijdelijk of langdurig op of onder bijstandsniveau leven.

Dance Connects Community

Kijk voor meer informatie en reserveren op onze website: www.danceconnects.nl. En neem bij vragen gerust contact met ons op via info@danceconnects.nl of 020-2611058.

Met elkaar de winter door

Er is veel mogelijk, ondanks de coronamaatregelen. Ga op zoek naar manieren om gezond en warm 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!

DE WINTER IN PLAN C MET MUNT THEE & BEWEGING!



Plan C is een leuke inspirerende plek in het hart van de Diamantbuurt, waar veel leuks 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:

Maandag	
Workshop fotografie	(info op de website).
Reiki	14.00 – 15.00 uur
Inloop - koffie & praatje	15.00 – 17.00 uur
Dinsdag	
Tai Chi	18.30 - 19.30 uur
Woensdag	
Tuinclub	10.00 – 12.00 uu.
Donderdag	
Stemavontuur	1e & 3e donderdag 10.00 – 11.00 uur
Muziek op schoot	2e & 4e donderdag 10.00 - 10.45 uur
Inloop-Naaiatelier	11:30-14:30 uur
Meditatie	18:30-19:45 uur
Zaterdag	
Tuinclub	10.00 – 13.00 uur
Opruimen zwerfafval	2e zaterdag 14.00 – 17.00 uur
Spelletjesavond	2e zaterdag 19.00 - 21.30 uur

Maar ook evenementen zoals: live muziek, storytelling, filmavond, lezingen of workshops zoals: sieraden maken en repareren, mindfulness, boetseren, tekenen, schilder-kinder- atelier en veel meer. Heb jij ook een idee? Wil je ook jouw ervaring en talent met ons delen? Of wil je je voor onze nieuwsbrief aanmelden?

Neem contact met ons via: info@plancdiamantbuurt.nl
Voor update over ons programma kijk op: www.plancdiamantbuurt.nl
Plan C, Smaragdplein 24, Diamantbuurt

MET DEMENTIE TOCH GENIETEN VAN KUNST, CULTUUR EN ONTMOETINGEN

DEM wil cultuur, kunst en beleving toegankelijker maken voor mensen met dementie. De komende maand zijn er film- muziek- en toneelvoorstellingen en een kerstshow waarbij er aandacht zal zijn voor bezoekers met dementie door middel van ontvangst en begeleiding, zitplaatsen dicht bij de uitgang en bij enkele voorstellingen aangepast geluid en licht. Een uitje maakt iedereen blij. Je krijgt er weer nieuwe impulsen van, wat zorgt voor nieuwe energie. De voorstellingen samen te bezoeken met vrienden en / of mantelzorgers of in een groep. Om deze belevenissen mogelijk het maken werkt Combiwel Buurtwerk samen met o.a. theater de Meervaart, de Filmhallen, het ITA en het Zonnehuis.

Cultuur en ontmoeting voor iedereen met dementie

Film, muziek en toneel voorstellingen met speciale aandacht voor bezoekers met dementie; ontvangst en begeleiding, zitplaatsen bij het gangpad, meer licht, aangepast geluid.

Toneel

Medea

21 december 19.30 uur Internationaal Theater Amsterdam

Kerstshow

Als de kerstman komt in de Jordaan
23 december 20.30 uur, 24 december 14.00 uur,
26 december 16.15 uur
Theater het Zonnehuis, Amsterdam Noord

Muziek

The Legends ft. Michael Varekamp Swingin’ Paris
Christmas Special! 25 december 14.30 uur Theater de Meervaart

Kom samen genieten van dit unieke aanbod. Kijk voor meer info:
<https://evenmetdementie020.nl/dem-belevenissen-activiteiten/>

GENIET DEZE WINTER VAN DE MOOISTE FILMS BIJ RIALTO VU

Bioscoop Rialto opende in 1921 haar deuren aan de Ceintuurbaan in de Amsterdamse Pijp. Na jaren van plannen en voorbereiden is sinds november, precies een eeuw na de opening van het filmtheater in De Pijp, een tweede filmtheater geopend: Rialto VU, gevestigd in het nieuwe gebouw van de Vrije Universiteit Amsterdam aan De Boelelaan 1111.

Rialto VU is een fonkelnieuw theater, gevestigd in een eveneens nieuw gebouw op de campus van de Vrije Universiteit Amsterdam. Met vier state-of-the-art filmzalen kunnen respectievelijk 124, 124, 104 en 72 bezoekers terecht en zal Rialto VU niet alleen een bijzondere bijdrage leveren aan het culturele leven op de VU Campus, ook voor de omwonenden in onder meer Buitenveldert, de Zuidas en Amstelveen betekent de komst van Rialto VU een grote culturele verrijking.

Meer cultuur in stadsdeel Zuid

Dit wordt nog versterkt doordat ook VU Griffioen van Uilenstede naar De Boelelaan verhuist om daar in twee theaterzalen en tien cursusruimtes hun programma’s aan te bieden. Tel daar de komst van expositieruimte VU ART SCIENCE gallery en het nieuwe restaurant-café Bar Boele bij op, en het plaatje is compleet: De Boelelaan 1111 wordt een unieke plek waar studeren, wonen en werken hand in hand gaan met cultuur en ontspanning. Zo hoeft je deze winter geen moment te vervelen!

Meer Rialto = meer film

Met de komst van Rialto VU kun je genieten van nog meer films, specials en festivals. Wat kun je verwachten van de programmering deze winter? Veel nieuwe premièrefilms, documentaires, klassiekers en nog veel meer.

Kijk voor meer informatie, het actuele programma en tickets op www.rialtofilm.nl. Vragen? info@rialtofilm.nl

WINTERFOTO WEDSTRIJD



Foto © Nico Brandjes

Pak smartphone of je camera en maak een prachtige foto van jouw winter in Zuid. Stuur je foto naar de redactie en maak kans op een leuke verrassing: redactie-winterinzuidkrant@odensehuis.nl

BOSKABOUTER



*Zaten ze onder de varens,
lagen ze in het donker te dromen
onder de gespikkelde vliegenzwam
en slaapwandelden ze, deze vriendjes
met rode mutsen?*

*Of waren we zonder te weten
zelf deze kleine wezens
omarmd door sterren?*

*De grote mensen mensen met hun zorgen
benzineprijzen en tegoedbonnen
hun lange gesprekken zonder lachen,
stampen.*

*Wij kabouters gingen spelevaren,
eikels zoeken, bosbessen,*

deden de afwas als de grote mensen sliepen

Een gedicht van buurtbewoner Merik van Torren.

DYNAMO MENNO BUURTPUNT

Warme winterverhalen

Het ideaal van de maand december is genieten van lekkere kop thee een daarbij luisteren naar heerlijke korte warme winter verhalen vertelt door Elza. Deze verhalen worden afgewisseld met mooie gitaar muziek en zang van Angela. Heeft u ook zin in deze mooie middag in het Menno café?

Menno café

Alle vrijdagen ben u vanaf 14:00 tot 17:00 uur van harte welkom in de buurtkamer, het Menno café. Wij serveren als special deze maanden warme chocolade melk met slagroom en speculaas voor €1,00. Op vrijdag 24 december hebben wij ook heerlijk warme Gluhwein. Uiteraard zijn er ook voor eigen rekening drankjes uit de bar beschikbaar en kunt u een kaasplankje of een portie bitterballen bestellen.

Deelname en meer info

Alleen deelname door vooraf op te geven telefoon: 020-4628484. Dynamo Menno, Noordhollandstraat 17A, Amsterdam. Info over alle activiteiten vindt u op: www.dynamo-amsterdam.nl/activiteiten/

EEN JEU DE BOULES PLEK VOOR DE BUURT

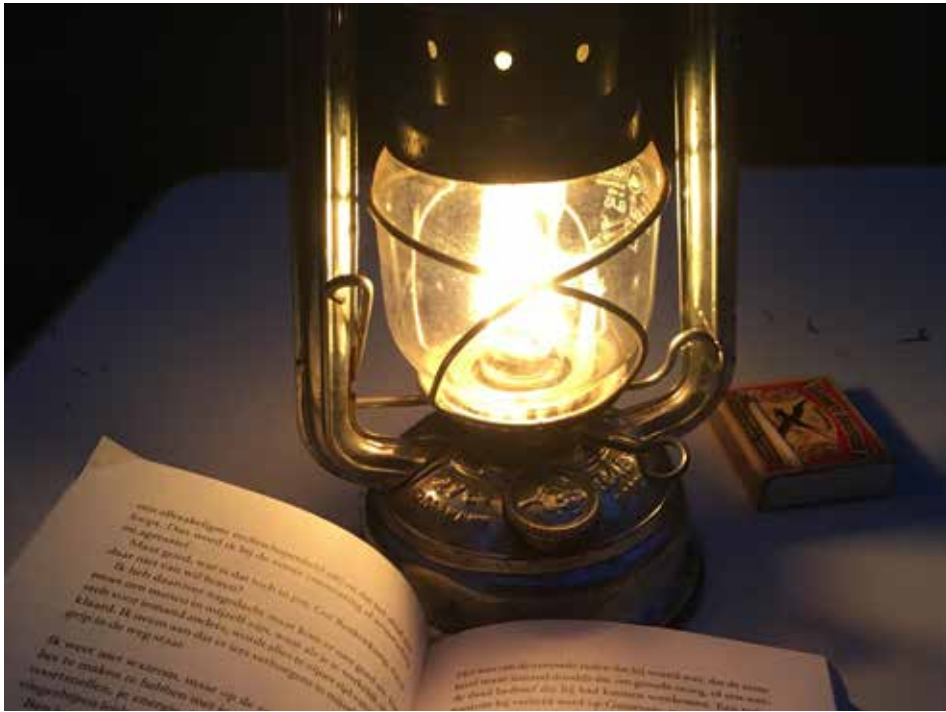


Zoals we ook weten van onze vakanties in Frankrijk is Jeu de Boules een gezellig tijdverdrif waar je met elkaar veel plezier aan kan beleven in de buitenlucht. Met een paar bankjes er omheen en speciale tafel waaraan ook geschaakt, gedamd en gekaart kan worden kunnen de buurtgenoten elkaar buiten op een aangename wijze treffen op een vaste plek in hun directe omgeving. Het ruimtebeslag van een jeu de boules baan met wat bankjes en tafel is beperkt, de opbrengst voor onze buurt zou groot zijn.

Dat is het plan dat wij - de leden van StadsdorpZuid - voor ogen hebben bij de aanvraag een jeu de boules plek voor de buurt bij Buurtbudget Zuid. Deze aanvraag/inzending haakt ook nauw aan bij de gebiedsplannen van de gemeente waarin extra aandacht wordt besteed aan het doorbreken van het isolement van ouderen, het ontwikkelen van gemeenschapsgevoel in de buurt en het realiseren van een ontmoetingsplek voor oud met jong. Bij het indienen van dit plan hebben we in de eerste ronde bijna honderd positieve reacties gehad en niet één negatieve. De haalbare plannen zullen met de aangepaste samenvatting en het begrote bedrag binnenkort op de website geplaatst worden. Natuurlijk hopen we dat we daar bij zijn. Van 10 tot 22 december kan elke inwoner vanaf 12 jaar of ouder in ons gebied de € 155.000,- verdelen over de geselecteerde plannen. Kijk vanaf 10 december naar de plannen www.amsterdam.nl/buurtbudgetzuid dan zijn ze bekend. Steunt u ons plan straks ook? De uitslag van de finaleronde wordt op 24 december bekend gemaakt. Misschien kunnen we dan in de komende maanden samen met de gemeente dit plan realiseren.

Contactgegevens: StadsdorpZuid van Vucht, info@stadsdorpzuid.nl, 06-2534 5641. Olympiaplein 65-II, 1077 CP, Amsterdam

SAMENLEZEN IN DONKERE DAGEN MET DE CULTURELE APOTHEEK



In de bibliotheek Buitenveldert en in het Odensehuis Zuid wordt al een paar jaar samen gelezen. Wij - de mensen van de Culturele Apotheek - lezen samen hardop mooie fragmenten uit de

wereldliteratuur. We praten over wat de woorden ons doen. We delen wat ze bij ons oproepen aan gedachten, herinneringen en verhalen.

Nu we allemaal weer meer binnen moeten blijven, gaan we ook een tijdje extra online samenlezen. Iedereen die wil kan meedoen! Tot en met 13 januari lezen we elke donderdag van 20 tot 21 uur online, via Zoom. We lezen verhalen en gedichten die hoop, troost, moed en verbinding bieden. We organiseren dit wekelijkse uurtje vol zacht- en schoonheid samen met de Vlaamse Bond zonder Naam. Wil je ook een literaire vitamineboost nu het zo vroeg donker is, we ons moeten terugtrekken in onze huizen en het leven soms wat zwaarder valt?

Meld je voor een of meer van de samenleesuurtsjes aan via de site van BZN: www.bzn.be/nl/activiteiten/1235/samen-lezen#224

PERSOONLIJK LEESADVIES ONDER DE KERSTBOOM



Ben je op zoek naar een origineel kerst- of eindejaarscadeau voor je geliefde, een familielid, een vriend? Met de feestelijke Boeken op Recept-cadeaubon van de Culturele Apotheek verras je hen met een persoonlijk leesadvies. Met de bon kunnen zij een afspraak maken voor een boekenconsult. Dan kan geheel coronaproof, via Whatsapp, telefoon of Zoom. Na een mooi gesprek stellen de apothekers een hoogstpersoonlijke boekenlijst samen. Bestel de bon via www.cultureleapothek.nl/portfolio/cadeaubon/

EEN ONVERGETELIJKE WINTERMAAND VOOR KINDEREN VAN 4 T/M 12 JAAR

Hey lieve Amsterdammer, blij dat je in de buurt bent!

Met de buurt, voor de buurt en in de buurt zet Combiwel Junior en Sport zich in voor alle kleine Amsterdammers in stadsdeel Zuid. Samen maken we de prachtige stad Amsterdam een mooie plek om in te wonen en te leven. Want zeg nou zelf, het bruist in Zuid.

Goed nieuws!

Er is genoeg te doen en te beleven tijdens deze 'MidwinterMokum' wintermaand. Zo organiseren wij voor kinderen van 4 t/m 12 jaar veel leuke activiteiten. Ga bijvoorbeeld op 28 december mee naar de mooie middag voorstelling over de sneeuwconing (inschrijven via a.rakimin@combiwel.nl) of doe mee met het Nieuwjaars zaalvoetbaltoernooi (meiden en jongens apart) op 7 januari 2022 in Sporthal de Pijp (inschrijven via sport@combiwel.nl).

Benieuwd naar het hele aanbod? Bekijk dit voor sport op www.combiwelsport.nl of Kunst & Cultuur activiteiten op www.combiweljunior.nl en hopelijk zien we je daar!

P.S. Neem al je vriendjes, vriendinnetjes, nichtjes of neefjes mee, zodat we er samen een onvergetelijke wintermaand van gaan maken.

TEAM SPORTSERVICE AMSTERDAM STEEKT
SENIOREN HART ONDER DE RIEM

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.

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

Oplossing:

----- • ----- • ----- • ----- • -----

CHOCOLADEMELK	OORWARMERS	TRUI
ERWTENSOEP	SCHAATSBAAN	VORST
GLAD	SCHAATSEN	WANTEN
GLÜHWEIN	SJAAL	WINTER
HANDSCHOENEN	SKIËN	WINTERJAS
IGLO	SLEE	WINTERPRET
KERSTFEEST	SNEEUW	WINTERSLAAP
KOUD	SNEEUWBAL	WIT
KRUIK	SNEEUWPOP	IJS
LANGLAUFEN	SNEEUWSCHOENEN	IJSBAAN
LICHTJES	SNEEUWSCHUIVER	
MUTS	SNEEUWVLOK	

Geef je antwoord uiterlijk 31 januari 2022 door:
redactie-winterinzuidkrant@odensehuis.nl onder vermelding van:
winterpuzzel. Of bel: 020 3375.833. Wij verloten 10 leuke attenties
onder de juiste inzendingen. SUCCES!



Stadsdeel Zuid is komende kerstperiode de bestemming van de Team Sportservice Kerst Tour. Met een bakfiets volgeladen met allerlei leuke beweegactiviteiten gaan de buurtsportcoaches de wijk in om ouderen op ludieke wijze een warm hart onder de riem te steken.

Van 20 tot en met 23 december trekt Team Sportservice Amsterdam langs verschillende locaties in Amsterdam Zuid. Gezelligheid en bewegen staan centraal. Het doel van de Kerst Tour is (eenzame) ouderen een hart onder de riem te steken, met hen in beweging te komen en het vernieuwde beweegaanbod voor ouderen in stadsdeel Zuid te promoten.

De kersttour is de start van een ouderenproject in Amsterdam Zuid. Het biedt tevens de mogelijkheid om ouderen te informeren over het sportaanbod binnen het stadsdeel met als mogelijk gevolg ze voor een langere periode, zelfstandig te activeren. Op termijn kunnen ouderen hierdoor zelfstandig, maar ook samen, eenzaamheid verminderen en verbeteren in fysieke en mentale gezondheid.

Ben jij 55 jaar of ouder en wil je op een leuke manier alvast in de kerststemming komen? Bekijk snel wanneer we waar zijn en kom gezellig langs! Onze buurtsportcoaches staan voor je klaar.

Wij volgen de coronarichtlijnen van het RIVM, zodat iedereen veilig kan deelnemen.

Maandag 20 december
11.00 – 13.00 Vondelpark, Jeu de boulesbaan
14.00 – 16.00 Harmoniehof, huis van de wijk Lydia,
Roelofhartplein (openbare bibliotheek)

Dinsdag 21 december
10.00- 12.00 Uilenstede
13.00- 15.00 Menno Simonshuis en omgeving

Woensdag 22 december
13.00 – 15.00 Gelderlandplein (schaatsbaan)

Donderdag 23 december
10.00 - 12.00 Oude Raai en omgeving, sporthal de Pijp
14.00 - 16.00 Tabithaplein/ Saphatipark

Meer informatie of vragen? Neem contact op met
Francien van der Aar, fvanderaar@teamsportservice.nl



**Wij zoeken buurtbewoners die
iets willen doen voor een ander**

Doe je mee?!



**Voor Elkaar
in Zuid**

**Bel ons op
020 67 94 441**

**Bent u door
corona meer
aan huis
gebonden?**



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

Bel ons en stel gerust uw vraag:

020-6794441

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



**Voor Elkaar
in Zuid**

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

Telefoon 020-6794441
Email: info@voorelkaarinzuid.nl

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

SOCIAAL LOKET

Openingstijden van het Sociaal Loket maandag t/m vrijdag van 9.00 - 16.30 uur. Ook bij het Sociaal Loket nemen we maatregelen om besmetting met het coronavirus te voorkomen. Dat betekent:

- Het Sociaal Loket is alleen open op de Stadsloketten en niet op de andere locaties.
- U kunt alleen op afspraak terecht bij het Sociaal Loket. 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.

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**



MEDE MOGELIJKE GEMAAKT DOOR:

Huizen van de Wijk in Zuid / Stadsdorpen van Zuid



VORMGEVING

Tijshelpt.nl