



Dynamo

# Mennokrانت

## Week van de Dementie 16 t/m 20 september en Wereld Alzheimer Dag 2019

Gedurende deze week worden er op verschillende plaatsen in Amsterdam activiteiten georganiseerd voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Het Amsterdams Ontmoetingscentrum en Dynamo organiseren een Dansmiddag Menno Simons 'Dans met ons mee'. U bent van harte welkom op donderdag 19 september de aanvang is om 14.00 uur en het duurt tot 15.30 uur. De inloop is vrij en de toegang is gratis.

Stadsdeel Zuid viert Wereld Alzheimer Dag op vrijdag 20 september 2019 in het Rijksmuseum. Het volledige programma is beschikbaar via flyers. Deze liggen in het Menno servicepunt en te verkrijgen bij het AOC.

## Alzheimer Trefpunt in Menno Simonshuis

**Woensdag 18 september**, Inloop 15.15 uur met koffie en thee.

*Thema: Wat doet een geheugenpoli UMC? Hoe wordt er een diagnose dementie gesteld? Een diagnose en dan?*

Gast spreker: Vivianne Teeuwen, verpleegkundig consulente dementie bij Alzheimercentrum UMC. Vivianne spreekt tussen 15.30 uur en 17.00 uur.

**Woensdag 16 oktober**, Inloop 15.15 uur met koffie en thee.

*Thema: De ervaringsdeskundige aan het woord. Mantelzorgers Ria Le Belle en Guido Schütz vertellen over hun ervaring met dementie.*

U kunt aansluitend mee dineren bij buurtrestaurant Menno, wij gaan om 17.30 uur aan tafel. U kunt dit tot uiterlijk een dag vooraf reserveren bij Gorkem, telefoon 06 30 65 91 74. Het menu en de kosten:

[www.dynamo-amsterdam.nl/activiteiten/buurtrestaurant-menno](http://www.dynamo-amsterdam.nl/activiteiten/buurtrestaurant-menno)

## Nog meer activiteiten voor Mantelzorgers uit Buitenveldert

**Dinsdag 3 september** om 14.00 uur tot 15.00 uur worden verhalen voorgelezen en verteld door de literatuurgroep Buitenveldert. Dit programma is zeer geschikt voor mensen met dementie en voor iedereen dit interesse heeft. De toegang is vrij en aanmelden is niet nodig.

**Woensdag 25 september** tussen 14.00 uur en 16.00 uur staat een mantelzorg verwen activiteit gepland in de Regentenkamer van het Menno. Deze keer met het thema 'wellness'. Wat kunt u verwachten een heerlijke handmassage of een hoofd-, schouder- en nekmassage. Alle behandelingen worden door professionals uitgevoerd. Tussendoor kunt u genieten van een verfrissend drankje. Aanmelden is niet nodig, voorwaarde is wel dat u een mantelzorg bent uit Buitenveldert.

**Vanaf 11 september** starten wij met een Mantelzorg-ontmoetingsplaats. Wij bieden u de mogelijkheid om met andere mantelzorgers in contact te komen. Ervaringen kunnen gedeeld worden en waar mogelijk kan u elkaar steunen. U bent welkom iedere woensdag van 10.30 tot 12.00 uur. De koffie staat klaar. Wenst u meer informatie over het programma aanbod voor mantelzorgers? Mail dan naar Mathilda Celie [mcelie@dynamo-amsterdam.nl](mailto:mcelie@dynamo-amsterdam.nl)

## Internationale Lunch met expatvrouwen in Mennohuis

Op donderdag 26 september 12.00 tot 14.00 uur wordt een Internationale lunch met internationale vrouwen door Rubia georganiseerd. Op deze dag lunchen vrouwen uit 21 landen, die momenteel Nederlands les volgen bij Rubia, samen met elkaar. Zij nemen een traditioneel gerecht (uit eigen land) mee voor de lunch. De vrouwen willen graag samen met buurtbewoners aan tafel! Iedereen is welkom. De bijdrage is €3,- voor de lunch. Aanmelden bij Rubia is verplicht vol=vol [rstella@dynamo-amsterdam.nl](mailto:rstella@dynamo-amsterdam.nl)

## De Talententent: kinderen koken in het Menno

Dit najaar nemen de kinderen van de naschoolse activiteit 'De Smaaksoldaatjes' op maandagmiddag de keuken van het Menno over.

Bij de Smaaksoldaatjes kookclub leren kinderen uit groep 3 t/m 5 in acht lessen onder begeleiding van een chef gezonde gerechten uit verschillende keukens koken.

De kleine chefs raken bekend met verschillende kooktechnieken en materialen. Alles wordt zelf gemaakt. Pakjes en zakjes komen er niet aan te pas. Er worden uitsluitend verse en seizoensgebonden producten gebruikt.

U mag komen proeven! Op 18 november om 16.30 uur staan er heerlijke gezonde hapjes voor u klaar, die de kinderen zelf gemaakt hebben.

U komt toch ook? Alvast bon appétit!



## Even voorstellen: Gino de Graaf

Ik ben werkzaam als fysiotherapeut op de eerste etage van het Menno-Simonshuis. Ik werk nu bijna een jaar op deze locatie, gespecialiseerd in ouderenzorg, valpreventie en fysieke klachten. Op het moment studeer ik verder in de psychologie op de universiteit, waardoor ik zowel op mentaal als fysiek gebied iemand kan helpen (denk bijvoorbeeld aan dementie). Ik werk op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag als fysiotherapeut. Velen kennen mij ondertussen al, of hebben mij door de wandelgangen zien lopen. In het afgelopen jaar ben ik veel leuke mensen tegen gekomen en zit ik hier helemaal op mijn plek. Heeft u ergens last; bijvoorbeeld van de knie, lopen gaat wat moeizamer of de balans is minder geworden, dan kunt u altijd aankloppen bij de fysiotherapeut. Als u gewoon uw conditie wil verbeteren en spieren sterker maken, bied ik ook fitness en gym aan. Tot slot bied ik ook fysiotherapie op locatie aan, dit houdt in dat ik bij u langs kan komen.

Voor meer informatie kunt u mij bereiken op 020 67 91 933 of 06 21 22 30 77. Of u kunt even langsgaan bij de fysiotherapeut op de eerste etage van het Menno-Simonshuis.



# en meer Mennokrant....

## Activiteitenagenda Menno:

### September:

Maandag 2	Pannenkoekenlunch inloop om 12.30-13.30 uur € 3,-
Dinsdag 3	Verhalen voor ouderen, Literatuurgroep Buitenveldert 14.00-15.00 uur.
Donderdag 5 / 12 / 19 / 26	Literatuur leesgroep 13.30 uur inloop Grote spreekkamer (in het restaurant).
Vrijdag 6	Buurt bitterballen ontmoetingsuurtje, 16.00 uur
Woensdag 11	Bingo 14.00-16.00 uur
Woensdag 18	Alzheimer café aanvang 15.00 uur
Donderdag 19	Alzheimer week, Samen dansen & zingen 14.00 uur
Woensdag 25	Mantelzorg verwenactiviteit 14.00-16.00 uur
Donderdag 26	Internationale lunch, vooraf aanmelden 12.00-14.00 uur.
Maandag 29	Jaarlijkse Menno Simons bewonersvergadering 13.30-16.00 uur Servicepunt restaurant Menno

### Oktober:

Maandag 2	Pannenkoekenlunch inloop om 12.30-13.30 uur € 3,-
Vrijdag 4	Muziek café Duo Tandem in Timing bekend van het Danspaleis, dat wordt swingen! van 14.00-16.00 uur
Dinsdag 8	De Schw!ng band, Stichting Live Music Now 11.00 uur
Donderdag 3 / 10 / 17 / 24 / 31	Literatuur leesgroep 13.30 uur inloop Grote spreekkamer (in het restaurant).
Woensdag 9	Bingo aanvang 14.00-16.00 uur
Woensdag 16	Alzheimer café aanvang 15.00 uur

## Doorlopende activiteitenagenda:

### Maandag

Moderne dans Slow Flow, om 10.30 uur.  
Iedere 1<sup>ste</sup> van de maand Schilderen met Julie 14.00-16.00 uur Regentenkamer.  
Koffie ontmoeting Bij Hanke 14.00-16.00 uur restaurant.

### Dinsdag

Spreekuur Woonzorg Nederland, 9.30-10.30 uur 1<sup>ste</sup> etage.  
Buurtinloop Creatief met Paula 10.30-12.00 uur restaurant.  
Gym en koffie drinken 10.00-11.30 uur regentenkamer/restaurant.  
Buurtinloop spelmiddag 14.00-16.00 uur restaurant.

### Woensdag

Actenz Buurtinloop 10.00-13.00 uur restaurant.  
Mantelzorg ontmoetingsinloop vanaf 11 september 10.30-12.00 uur Restaurant.  
Wandel je fit met Natalie startpunt bij Menno binnen 10.45-11.45 uur, daarna kopje koffie in het restaurant.  
Klaverjassen, 14.00-16.00 uur (behalve met Bingo) restaurant.  
Bingo iedere 2<sup>e</sup> woensdag van de maand. Aanvang 14.00-16.00 uur  
Groen is doen moestuinieren, 14.00 uur in de Tuin van Menno.  
Buurtrestaurant Menno vanaf 17.30-20.30 uur restaurant.

### Donderdag

Spreekuur Woonzorg Nederland, 9.30-10.30 uur 1<sup>ste</sup> etage.  
Muziek-zingen 10.30-12.00 uur restaurant 3 maal per maand.  
Sport en bewegen 10.30-12.00 uur restaurant 1 maal per maand.  
Filmvoorstelling 14.00-15.30 uur. restaurant 1 maal per maand.  
Het totaal rooster van de buurtinloop hangt op het prikbord.  
Spelinloop peuters en ouders en opa's en oma's 10.00-11.30 uur in Speeltuin Goudesteijn.  
Literatuur leesgroep 13.30 uur inloop grote spreekkamer (in het restaurant).  
Mantelzorg lotgenotengespreksgroep iedere 1<sup>e</sup> donderdag van de maand, Thema dementie aanvang 14.00 uur regentenkamer Marita v. Onna.  
ZitYoga, Regentenkamer 15.30-16.30 uur Regentenkamer Julie van der Graaf.  
Samen koken en eten drie maal per maand 15.30-19.00 uur restaurant. Belangstelling? Bel Paula 06 26 63 52 64.

### Vrijdag

Actenz Buurtinloop en lunch 10.00-13.00 uur restaurant.  
Gym en koffie drinken 10.00-11.30 uur regentenkamer/restaurant.  
Buurtrestaurant Menno 17.30-20.30 uur restaurant.

### Zaterdag

Buurtsociëteit van 10.30-15.30 uur restaurant.

## Hulp en ondersteuning door SeniorenZorg Lotus

SeniorenZorg Lotus zet liefdevolle zorg, praktische ondersteuning én gezelschap in als middel om senioren langer plezierig en verantwoord zelfstandig thuis te kunnen laten wonen, hun leefwereld te vergroten en daarbij eenzaamheid tegen te gaan. Persoonlijke aandacht is hierbij het sleutelwoord.

Denk aan hulp in de huishouding of bij de boodschappen, ondersteuning naar de dokter, een koffiebezoek of samen een wandeling maken. Het tarief voor de inzet van een SeniorenZorger is €22,50 per uur.

Voor meer informatie bel of mail Valérie Rondaij  
06 41 21 93 39 of [info@seniorenzorglotus.nl](mailto:info@seniorenzorglotus.nl)



## Servicepunt Menno Simons

Servicepunt Menno Simons is een ontmoetingsplek waar mensen uit Buitenveldert elkaar ontmoeten in een huiselijke setting. We eten samen, helpen elkaar een handje, doen creatieve activiteiten en genieten van een optreden of een lezing. We maken hier samen een betere buurt!

Servicepunt Menno Simons is een locatie van Dynamo en te vinden in het Menno Simonshuis (begane grond).  
Voor meer informatie en de weekmenu's van het buurtrestaurant kijk op:

[www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/servicepunt-menno](http://www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/servicepunt-menno)



### Locatie:

servicepunt  
Menno Simons  
Noordhollandstraat 17B  
1081 AS Amsterdam  
Dynamo algemeen nummer  
en voor reserveringen  
Buurtrestaurant.  
Görkem Ayrilik  
Tel: 06 30 65 91 74  
**Volg ons op:**

@Dynamo020

Dynamo Buitenveldert

### Schrijft u mee?

Heeft u een leuk verhaal of leuke tips voor de buurt, Mennokrant? Copy stuurt u naar: Dynamo coördinator Mathilda Celie [mcelie@dynamo-amsterdam.nl](mailto:mcelie@dynamo-amsterdam.nl)  
Tel: 06 47 94 61 11

Deze Mennokrant verschijnt een paar keer per jaar op initiatief van Dynamo en is bedoeld voor buurtbewoners uit Buitenveldert en in de buurt van servicepunt Menno Simons. Krantje uit? Geef hem door aan uw bureu!