Dynamo

Mennokrant

Moderne dans in het Menno Simonshuis

Stichting Dance Connects biedt op 14 verschillende locaties danslessen aan, waarbij het gaat om het ontwikkelen van eigen kracht en het ontmoeten van anderen. Via het project Dance Connects Community wordt een netwerk opgebouwd in Amsterdam en Amstelveen, waarin senioren op een creatieve manier zichzelf fysiek, mentaal en sociaal blijven ontwikkelen.

Ons motto is dat iedereen mee moet kunnen doen en dat iedereen meetelt, arm of rijk, in goede of minder goede gezondheid. Daarom hebben we verschillende soorten lessen en betalen mensen een eigen bijdrage die past bij hun situatie. Onze lessen zijn gratis voor mensen die tijdelijk of langdurig op of onder bijstandsniveau leven.

MODERNE DANS / SLOW FLOW 60+ creatieve dansles voor elk niveau

Vanaf 20 januari starten de danslessen Moderne Dans Slow Flow weer in het Menno Simonshuis. De Slow Flow les is een gevarieerde les die makkelijk te volgen is. U kunt zowel staand als zittend meedoen. Er wordt gedanst in een ontspannen sfeer met aandacht voor houding, ritme, beweging en creativiteit. U leert zich te concentreren op uw lichaam, adem en het ritme van de beweging, maar er is ook ruimte voor vrij dansen en improvisatie. We maken gebruik van verschillende muziekstijlen en creëren zo een dynamische les, waaraan iedereen op eigen niveau kan deelnemen.

De les is bij uitstek geschikt voor mensen die minder mobiel zijn, maar toegankelijk voor iedereen.

Vanaf 20 januari is er iedere maandag van 11.00 uur tot 12.00 uur Slow Flow dans in de Regentenkamer in het Menno, behalve op 13 april (Pasen) en 1 juni (Pinksteren). Kosten € 4,50 per les of € 75,- voor een seizoenkaart (18 lessen). Het is mogelijk om in termijnen te betalen. Voor Stadspashouders met groene stip worden de kosten 100% vergoed.

Wilt u hieraan meedoen of aan een gratis kennismakingsles?
Neem dan contact op via e-mail of bel!

www.danceconnects.nl
info@danceconnects.nl
+31 (0)6 19 16 49 26

UITNODIGING
Nieuwjaarsreceptie
Menno

Op woensdag 8 januari bent u van harte welkom op onze Nieuwjaarsreceptie.
Wij proosten met u op een mooi 2020.

Komt u ook?
De inloop is vrij vanaf
14.00 uur tot 16.00 uur

Een nieuw gezicht: Saskia stelt zich voor

Sinds 1 november ben ik aan de slag gegaan bij Dynamo als participatiemedewerker en Welzijnscoach in Zuid. Hiervoor werkte ik al even bij Dynamo in Watergraafsmeer. Nu werk ik in de Pijp/Rivierenbuurt, maar ook hier in Buitenveldert. Ik houd me bezig met sociaal welzijn van mensen in de buurt en met het organiseren van buurtactiviteiten en evenementen. Van alles dus! Ik ben veel te vinden in het Menno Simons. Mocht je mee willen denken over een activiteit of evenement of gewoon even willen kletsen, spreek me vooral aan. Ik maak heel graag kennis met jullie!

Met vriendelijke groeten,
Saskia van der Aa

Participatiemedewerker Zuid & Welzijnscoach Buitenveldert. Coördinator Taallessen Buurtcentrum Oosterpark. *Werkdagen maandag t/m donderdag*
Bereikbaar via telefoon: 06 30 65 68 70 en e-mail: SAa@dynamo-amsterdam.nl

Alzheimer Trefpunt

26 Februari inloop 15.45 uur Thema:
"Wat is het verschil tussen vergeetachtigheid en dementie".
De specialist ouderengeneeskundige Paul van Houten van de Zonnehuisgroep Amstelland, geeft uitleg.
Er is alle ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen.

25 Maart inloop 15.45 uur Thema:
"Mantelzorgen". Mantelzorgers vertellen hun ervaringen met dementie.
Adrienne Kleywegt en Henk Veenhuis vertellen hun persoonlijke ervaringen.

22 april inloop 15.45 uur Thema:
"Wir war aan regels". Het labyrint in de zorg.
Klantadviseur Cori-Ann Rooderkerk van de Zonnehuisgroep Amstelland geeft advies.

Voor informatie: Marita van Onna
Coördinerend AB Zonnehuisgroep Amstelland
T. 020 51 71 013 M. 06 30 32 68 37
Aanwezig; maandag, dinsdagochtend, woensdag en donderdag

Dynamo

en meer Mennokrant....

Activiteitenagenda Menno:

Januari:

Woensdag 1	Nieuwjaarsdag het Menno ***gesloten***
Donderdag 2	Creatieve Nieuwjaarsworkshop 13.30 - 15.00 uur € 2,00
Maandag 6	Pannenkoekenlunch inloop om 12.30 – 13.30 uur € 3,-
Maandag 6	Schilderen 14.15 uur Regentenkamer.
Woensdag 8	Nieuwjaarsreceptie 14.00 uur.
Donderdag 9	Gym, 10.15 – 11.30 uur Regentenkamer.
Woensdag 15	Bingo aanvang 14.00 uur
Maandag 20	Moderne dans Slow Flow, van 11.00 - 12.00 uur
Dinsdag 21	Dansen, 14.00 – 15.30 uur.
Vrijdag 24	Buurtontmoeting Bitterballen uurtje 15.30 uur

Februari:

Zaterdag 1	Optreden Klezmerband Majim in restaurant 14.00 uur
Maandag 3	Pannenkoekenlunch inloop om 12.30 – 13.30 uur € 3,-
Donderdag 6	Gym, 10.15 – 11.30 uur Regentenkamer.
Donderdag 6	Film vertoning, 14.00 uur.
Dinsdag 11	Dansen, 14.00 – 15.30 uur.
Woensdag 12	Bingo, aanvang 14.00 uur.
Donderdag 13	Yoga **vervalt!**
Donderdag 13	Swiffershoeve, dieren knuffelen 14.30 – 15.45 uur.
Vrijdag 28	Buurtontmoeting Bitterballen uurtje 15.30 uur

Doorlopende activiteitenagenda:

Maandag
- Moderne dans Slow Flow, van 11.00 uur tot 12.00 uur.
- Iedere 1ste van de maand Schilderen met Julie 14.00 tot 16.00 uur Regentenkamer.
- Koffie ontmoeting Bij Hanke 14.00 - 16.00 uur restaurant.

Dinsdag
- Spreekuur Woonzorg Nederland, 9.30 - 10.30 uur 1ste 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 om 10.00 - 13.00 uur restaurant.
- Klaverjassen, 14.00 - 16.00 uur (behalve met Bingo) restaurant.
- Bingo iedere tweede woensdag van de maand. Aanvang 14.00 - 16.00 uur
- Groen is doen moestuinieren, 14.00 uur in de Tuin van Menno.
- Alzheimer Trefpunt iedere 4e woensdag van de maand, Inloop 15.45 uur, aanvang gastspreker 16.00 uur, sluiting 17.30 uur.
- Buurtrestaurant Menno om 17.30 - 20.30 uur restaurant.

Donderdag
- Spreekuur Woonzorg Nederland, 9.30 - 10.30 uur 1ste 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.
- Mantelzorg lotgenotengespreksgroep iedere 1e 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.

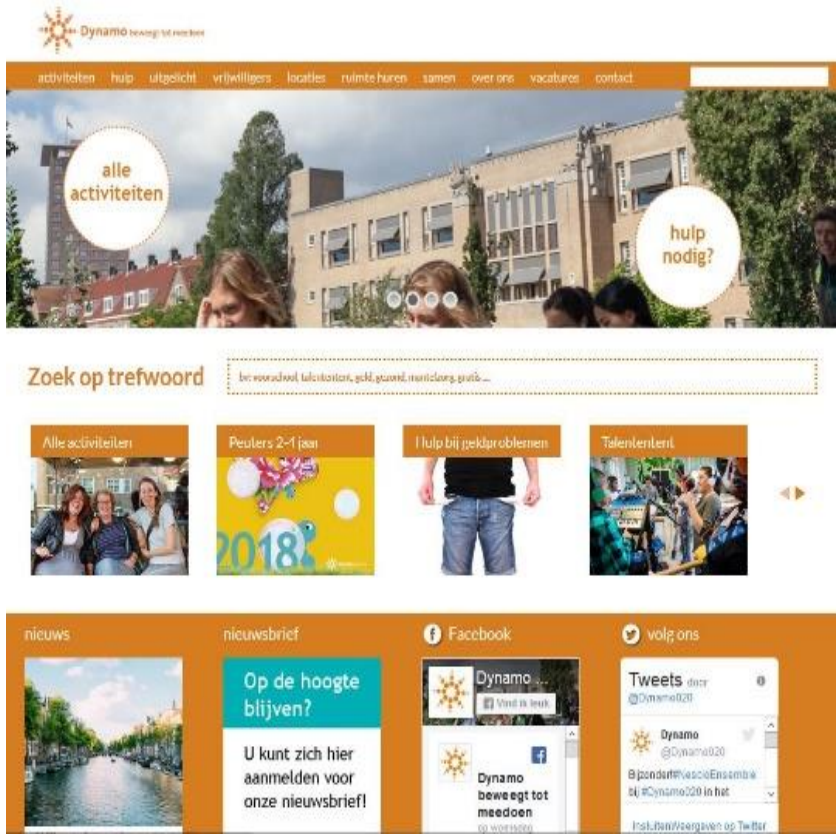
Zaterdag
- Buurtsociëteit van 10.30 - 15.30 uur restaurant.

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) Noordhollandstraat 17 B 1081 AS Amsterdam.
Voor meer informatie en de weekmenu's van het buurtrestaurant kijk op www.dynamo-amsterdam.nl

Lijkt het u leuk om actief bezig te zijn in het Menno buurtpunt? Wij zijn op zoek naar leuke en gezellige gastvrouwen en mannen! Mensen die ons willen ondersteunen bij de verschillende inloopactiviteiten. Meer info over vrijwilligerswerk? Maak een afspraak met Mathilda Celie via email: mcelie@dynamo-amsterdam.nl



Locatie:
Servicepunt Menno
Noordhollandstraat 17B
1081 AS Amsterdam
Dynamo algemeen nummer
en voor reserveringen voor het
Buurtrestaurant
Tel: 020- 460 9300

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
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. Krantje uit? Geef hem door aan uw buren!