

“De Gouden mannen”



“De Gouden mannen” is een project van Dynamo i.s.m. stichting Gouden mannen. Ben je ouder dan 40 en kom je oorspronkelijk uit een ander land? Denk je wel eens na over wat je anders zou willen in je leven? Misschien wil je beter Nederlands praten of meer leren op de computer. Of wil je graag contact met anderen. Het kan ook zijn dat je meer wil bewegen of gewoon wel eens hulp nodig hebt bij het invullen van formulieren. Bij Gouden Mannen zoek je uit waar je goed in bent. Met je begeleider kijk je wat je wilt gaan leren. Samen met andere mannen leer je bijvoorbeeld e-mails schrijven op de computer of beter Nederlands spreken. Je oefent hoe je omgaat met mensen aan een balie of hoe je beter kunt omgaan met stress. Daarvoor kun je meedoen aan verschillende cursussen, zoals een taal cursus, computerles, maar ook aan sportactiviteiten.

Informatie en/of aanmelden:

Mohammed A. El Hassani
06- 44310702
mahmidan@dynamo-amsterdam.nl

Ibrahim Abouchdak
06-26633548
labouchdak@dynamo-amsterdam.nl

Jelte Brontsema
06-44139852
jbrontsema@dynamo-amsterdam.nl

Wanneer?
Gouden Mannen Oost
Elke maandag
14:00 - 17:00 uur

Waar?
Post Oost
Wijtenbachstraat 36-Hs

oost@goudenmannen.nl
www.goudenmannen.nl/oostAmsterdam



MARIO'S LUNCH:



Elke dinsdag en donderdag in Post Oost kan je goedkoop lunchen tussen 12.00-14.00 uur.

Lekkere tosti, broodje gezond, soep of een omelet met brood.
Reserveren is niet nodig.

Voor het bestellen van een lunch voor meerdere personen kan je contact opnemen met Mario, mobiel nummer: 06-30631592. Minimaal 3 dagen van te voren bestellen.

DYNAMO

Oud Oost, locaties:

Oosterparkhuis:	020 46 20 340
Biko:	020 46 09 339
DC Oosterpark:	020 46 20 300
Kraaipan:	020 46 20 305
Post Oost:	020 46 09 380
Tugelahuis:	020 46 20 314

www.dynamo-amsterdam.nl

In deze editie:

- Gouden mannen
- Kennismarkt Oost
- Mario's lunch
- Opening Oosterparkhuis
- Voorstellen Jelte Brontsema
- Taalcafé in het Dapperhuis
- Samenwerking Dynamo - PRA
- Samenwerking Dynamo - markttheater
- Voorstellen opbouwwerker Ayunda Stel
- Post Oost adviseurs en Adaja Boersma
- Buurtrestaurant Kraaipan menu april
- Voorstellen Brigitte Aalders
- Vrijwilliger gezocht Post Oost

Kennismarkt Oost

Website voor vrijwilligers:
Laat je kennis groeien!
E-learning, workshops en cursussen op locatie
Mail uw vragen voor meer informatie:
kennismarkt@postoost.nl
<https://oost.kennismarkt.amsterdam>



Buurtcentrum Oosterpark wordt Oosterparkhuis



Op vrijdag 10 februari was het feest in het vernieuwde Oosterparkhuis aan de Derde Oosterparkstraat 159. Iedereen was welkom voor een hapje en een drankje en om te zien wat het nieuwe huis van de wijk te bieden heeft. Er was van alles te doen en te beleven. Stadsdeelvoorzitter Carolien de Heer en directeur Jael van der Heijden van welzijnsorganisatie Dynamo openden het Oosterparkhuis officieel.

Het afgelopen jaar heeft de gemeente het voormalige Buurtcentrum Oosterpark flink verbouwd. Al die tijd konden de gebruikers er niet terecht. Nu kunnen ze elkaar eindelijk weer ontmoeten onder één dak. En wat voor een dak! Het ligt vol met zonnepanelen, zodat het gebouw zijn eigen stroom opwekt. Genoeg om het te verwarmen en om te koken in de nieuwe, professionele keuken. Niet meer op gas, dus! Voor de verbouwing zijn ook zo veel mogelijk duurzame materialen (her)gebruikt. De fraaie trap is bijvoorbeeld van bamboe.

Zo is het in alle opzichten een warme plek voor elke buurtbewoner. Voor ontmoetingen, gezamenlijke activiteiten, hulp, of gewoon gezelligheid en een kop koffie. Amsterdam is trots op het vernieuwde Oosterparkhuis. We willen een leefbare en complete stad zijn waar iedere Amsterdammer kan meedoen en gelijke kansen krijgt. Daarvoor zijn buurt- en wijkvoorzieningen zoals het Oosterparkhuis zo belangrijk. Dankzij de verbouwing heeft de buurt weer tientallen jaren een mooie, warme plek.

Voorstellen Jelte Brontsema:

Hoi aanstaande buurtgenoten,
Vanaf mei 2023 kom ik als opbouwwerker naar Oud-Oost.
De afgelopen vijf jaar heb ik, ook voor Dynamo, met veel plezier in Watergraafsmeer gewerkt. Ik hoop in het **Oosterparkhuis** en omstreken ook weer een mooie groep mensen samen te brengen en vriendschappen te zien ontstaan.
Enkele van de dingen waar ik straks direct mee aan de slag ga is een buurtrestaurant, fietsgroep en een vrijmibo voor 0-100 en ouder.
Ik woon zelf met m'n vrouw en dochter in Oostzaan. En sport graag en veel.
Jullie zijn allemaal welkom om mee te denken over activiteiten en vrijwilligerswerk in de wijk. Ook ben ik altijd in voor een praatje of een flauwe grap.
Totdandan!



Jelte Brontsema
jbrontsema@dynamo-amsterdam.nl
06-44139852

Taal café in het Dapperhuis

Hier leer je nieuwe mensen kennen. Oefen samen met andere buurtbewoners de Nederlandse taal. Je gaat met elkaar in gesprek of speelt een taalspelletje. Alles vrijblijvend en gratis!

Wanneer: Dinsdag 12.00-13.45
Waar: Dapperhuis, Eerste Van Swindenstraat 511
Kosten: gratis
Info: Brigitte Aalders, bel 06 33 43 37 17 of
Email baalders@dynamo-amsterdam.nl



Leven in je buurt!

Leven in je buurt! is een samenwerking tussen PRA Muziektheater en welzijnsorganisatie Dynamo. Het project is reeds gestart met 3 succesvolle culturele middagen. Er komen vijf reeksen workshops in maart, april en mei met muziek, dans, muziek en dans gecombineerd, capoeira en spoken word. Op 24 mei 2023 sluiten ze het project af met een publieke eindpresentatie en een fototentoonstelling in de Muiderkerk in Amsterdam.

Aanmelden

Bezoek de websites www.pramuziektheater.nl en www.dynamo-amsterdam.nl voor meer informatie over het programma. Bewoners uit Amsterdam Oost kunnen zich voor de culturele middagen aanmelden via buurt@pramuziektheater.nl. De toegang voor het publiek is gratis.



Samenwerking tussen Dynamo en het Markttheater



MARKTTHEATER

Dynamo

Ontdek je talent met gratis theaterworkshops in de Dapperbuurt. Het Markttheater van de Dappermarkt wil graag het talent van Amsterdam Oost ontdekken. Daarom bieden we samen met Dynamo Amsterdam theaterworkshops aan voor bewoners uit de buurt. Iedereen vanaf 8 jaar is welkom. Ervaring is niet nodig.

Meld je aan om deel te nemen aan onze workshops met maskers, acteren, tekst, muziek, improvisatie en kostuums. Hapjes en drankjes zijn aanwezig.

Hoe meld ik me aan?
Er is beperkt plek. Stuur een e-mail naar lars@markttheater.nl met je naam, leeftijd en contactgegevens.

Scan QR-code voor meer info of ga naar markttheater.nl/depleeshow2workshops



WAAR & WANNEER?
14 april | 16.00 - 18.00 | Dapperhuis
Eerste Van Swindenstraat 511
21 april | 16.00 - 18.00 | Dapperhuis
Eerste Van Swindenstraat 511
28 april | 14.30 - 17.30 | Oosterparkhuis
Derde Oosterparkstraat 159

LEEFTIJD | vanaf 8 jaar

WIE ZIJN WIJ?
Het Markttheater is een theatergezelschap dat voorstellingen maakt op de Dappermarkt. We maken volktheater over kleine sams en grote politiek vanuit improvisaties, journalistiek onderzoek en samenwerkingen met maatschappelijke partners.

In het kader van het project De Pleegshow 2 ontwikkelde Het Markttheater en Dynamo Amsterdam workshops, ontmoetingen en een voorstelling op de markt met ensemble leden en buurtbewoners.

ONDERSTEUND DOOR
Stadsdeel Oost, Fonds Cultuurparticipatie

MEER INFO lars@markttheater.nl | markttheater.nl | dynamo-amsterdam.nl | Knapensteeven 26



Dag nieuwe collega's,

Ontzettend leuk om jullie team te mogen versterken! Mijn naam is Ayunda. Ik heb een achtergrond in Cultureel Erfgoed. Tijdens deze studie kwam ik erachter hoe belangrijk het is om kunst en cultuur zo toegankelijk mogelijk te maken voor zo'n groot mogelijk publiek. Kunst als handvat om gesprekken te starten, voor verbinding te zorgen en mensen op een andere manier stimuleren om hun gevoel kwijt te kunnen in een universele taal. Daarom heb ik na mijn afstuderen twee jaar gewerkt als filmmaker voor het culturele veld om zo verhalen toegankelijker te maken. Toch miste ik erg de connectie met de mens en de samenleving. Waardoor ik eind vorig jaar besloot te kijken of sociaal maatschappelijk werk misschien meer bij mij zou passen.

Toen ik Dynamo voorbij zag komen in mijn zoektocht werd ik enorm enthousiast. Sinds 1 maart dit jaar mag trots deel van Team Oud Oost uitmaken.

Ik zal voornamelijk in het Dapperhuis aanwezig zijn. Ik ben de komende tijd in ieder geval verantwoordelijk voor de volgende taken:

- Dapperhuis coördinatie
- Voor elkaar in Oost
- Buurtrestaurant Kraaipan
- Participatie-Inbox

Ik kijk er enorm naar uit naar mijn tijd hier bij Dynamo!



Buurtrestaurant Kraaipan, Hofmeyrstraat 67
iedere dinsdag en vrijdag, tweegangemaaltijd

voor slechts €4,50 (€4,- met stadspas met groene stip).
U bent welkom vanaf 17.45 uur, maaltijd 18.00

Kijk voor het menu en openingstijden: www.dynamo-amsterdam.nl/activiteiten/buurtrestaurant-kraaipan

*altijd een vegetarische optie mogelijk

Reserveren voor dinsdagavond tot maandag 16.00 uur bij:
(Ayunda) 06 34359320 (eventueel ook via whats app)
astel@dynamo-amsterdam.nl

Reserveren voor donderdagavond tot vrijdag 16.00 uur bij:
(Yousry) 06 17 59 15 20 (eventueel ook via whats app of sms)
YSaad@dynamo-amsterdam.nl



Post Oost adviseurs

Elke dag van de week zit er een Post Oost Adviseur in de algemene ruimte van Post Oost. Post Oost Adviseurs zijn er om mensen te helpen en advies te geven over vrijwilligerswerk, dagbesteding, taal-/computerlessen en activiteiten. Door bewoners/Amsterdammers aandacht te geven en in gesprek te gaan komen we erachter wat men nodig heeft.

Als er na onze hulp nog een professionele hulpvraag is, sturen we de bewoner/Amsterdammer door naar een medewerker van het buurtteam of melden ze aan bij de juiste plekken waar ze terecht kunnen. Bewoners/Amsterdammers kunnen altijd binnen komen lopen in Post Oost met een hulpvraag. Ook kan er telefonisch of via de email een afspraak gemaakt worden met een Post Oost adviseur. Telefoonnummer: 020-4609380 of email: postoost@dynamo-amsterdam.nl.

Zo kunnen mensen op een laagdrempelige manier hulp krijgen!

Post Oost Adviseur Adaja stelt zich voor



Sinds ongeveer 3 maanden ben ik als vrijwilliger gestart bij Dynamo. Ik heb een achtergrond in Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, waarbij ik mij vooral heb gespecialiseerd in kansenongelijk, diversiteit en inclusie. Met veel enthousiasme doe ik het vrijwilligerswerk bij Dynamo. Ik hou er van om met mensen in gesprek te gaan, door te vragen en de verbinding te zoeken. Er komen allerlei verschillende mensen aan mijn balie waarbij je sommigen ben je het eerste gezicht op weg naar hulp. Ik hoop dan hun luisterend oor te bieden en de antwoorden op hun vragen te geven!

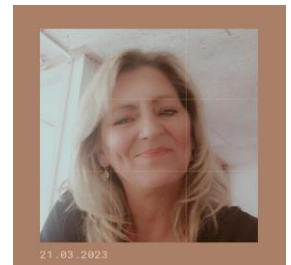
Vrijwilliger gezocht:

Docent computerles beginners in Post Oost:

Aanmelden bij: cwessel@dynamo-amsterdam.nl

Heeft u een idee voor de buurt,
laat het ons weten!

svisser@dynamo-amsterdam.nl



Mag ik me even voorstellen...

Ik ben Brigitte Aalders 53 jaar werkzaam als beheerder van het Dapperhuis en Jeruzalem. Ik ben als vrijwilliger begonnen bij Dynamo in februari 2014.

De jaren daarvoor heb ik jaren achter de bar gewerkt. Ik vond het fijn in de horeca, fijn om met mensen om te gaan, verhalen aan horen van bijzondere mensen, mensen die veel hebben meegemaakt of verhalen van situaties waarin ze toen zaten.

Maar het fijne was ook dat ik die mensen een lach kon meegeven zodat voor hun de dag weer goed was. Er kwam een dag dat ik het nachtleven niet meer kon opbrengen en belande in UWV. Ik moest keuzes maken en het rustig aan doen. Ben op zoek gegaan naar een vrijwilligersbaantje en die vond ik bij Dynamo.

Koffie dame gezocht...

2 uurtjes in de week. Dat is wat voor mij!

In gesprek gaan en een babbeltje maken met bewoners, een luistert oor aanbieden, spelletjes spelen... Helemaal leuk!!

Ben begonnen bij Dynamo in de Rijnstraat 115 in Amsterdam Zuid. De buurtkamer was gevestigd in de Geulstraat in een oude schoolgebouw. Na 1,5 jaar verhuisde de buurtkamer tijdelijk naar de Catharinaschool in de Vechtstraat waar ik met een klein keukenblokje en toiletjes voor kleuters toch leuke activiteiten kon organiseren voor de buurt.

In 2017 werd Rijn58 geboren. :)

Een nieuwe locatie midden in een winkelstraat. De participatie winkel van de Rijnstraat met een balie...ja dat was het idee van het pand. :)

Een open locatie zonder gesloten ruimtes. Buurtbewoners en participatie in 1 ruimte.

Wel was er 1 gespreksruimte achterin.

Al gauw kwamen buurtbewoners binnen druppelen met allerlei vragen en behoeftes.

Als vrijwilliger (inmiddels al met meer dagdelen) ben ik met mijn collega's activiteiten gaan organiseren met de buurt voor de buurt. Mijn begeleider was Birgit Anthonio en mede dankzij haar heb ik een contract gekregen en ben ik sinds maart 2018 in dienst bij Dynamo.

Mijn functie omschrijving was sociaal cultureel werker en later nog / beheerder.

Ik voel me op me gemak bij Dynamo, kan mezelf zijn en heb de vrijheid gekregen om mezelf te ontwikkelen. Diverse trainingen gevolgd en zoveel mogelijk eigen ervaring en het beste uit mezelf ingezet.

Rijn58 werd steeds drukker bezocht door bewoners uit de buurt. Geen dag was het zelfde. Alle doelgroepen waren hier welkom en iedereen voelde zich helemaal veilig bij ons. Denk aan mensen die dakloos zijn, mensen met een verslaving, agressieve mensen, eenzame mensen, mensen met psychische problemen, mensen die midden in een psychose zaten, ouderen mensen enz. Voor mij waren het allemaal bijzondere mensen met ieder een eigen verhaal.

Na 9 jaar Zuid heb ik nu gekozen om nu in Oost te werken. Ook hier zal ik het beste uit mezelf halen en sta ik open voor nieuwe ontwikkelingen. Ik hou van mensen, bijzondere mensen. Mensen die net als ons allemaal gelijk zijn.

Er bestaan namelijk geen perfecte mensen want als ervaringsdeskundige kan ik zeggen dat iedereen iets kan meemaken of iets kan overkomen waar je niet om gevraagd heb.

Groetjes Brigitte