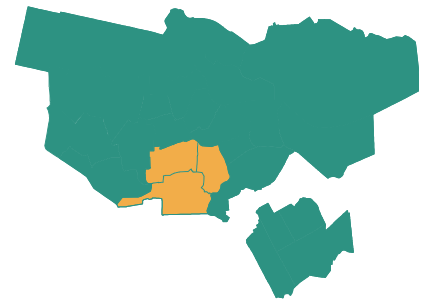


Winter in Zuid



de krant voor de thuisblijvers

editie Stadsdeel Zuid 2023



AMSTERDAMSE GEZELLIGHEID

'Hygge' is een term uit het Oudnoors die gaat over 'Welzijn'. De essentie van hygge is het creëren van een warme sfeer, genieten van de goede dingen in het leven, dingen die je een gelukkige stemming bezorgen. In Amsterdam hebben we hier eigenlijk ook een term voor: gezelligheid. Onze stad staat bekend om zijn eigen, Amsterdamse gezelligheid. Deze gezelligheid is niet vanzelfsprekend. De stad

verandert – de bevolkingssamenstelling van buurten verandert en we zien dat de kloof tussen mensen toeneemt. Het aantal alleenstaanden, dat al lang de meerderheid van de Amsterdamse bevolking vormt, groeit door – en ook de vergrijzing neemt toe. Om het gezellig te houden hebben we plekken nodig waar die Amsterdammers elkaar kunnen ontmoeten. Daarom zorgen we dat er in elke buurt een fijne ontmoetingsplek is, bijvoorbeeld een buurtkamer of Huis van de Wijk. Maar bovenal hebben we Amsterdammers nodig die naar elkaar omkijken. Deze krant staat vol met activiteiten en plekken waar deze Amsterdamse gezelligheid plaatsvindt: nu nog de Amsterdammers.... zie ik u daar?

Flora Breemer, stadsdeelbestuurder Amsterdam Zuid

VAN DE REDACTIE

Het is weer winter. Een winter die in Amsterdam Zuid veel mogelijkheden biedt om elkaar te ontmoeten, nieuwe dingen te proberen, oude hobby's op te pakken. Om samen te zijn.

Deze Winter in Zuidkrant staat vol met activiteiten, informatie en tips om er een mooie winter van te maken. Vanuit de redactie wensen wij u een hele fijne winter toe.

REACTIE voor de REDACTIE

Heb je vragen, opmerkingen, suggesties of inspirerende verhalen? Graag ontvangen we die via: zuidkrant@dynamo-amsterdam.nl

ONTMOETING • GEZONDHEID • ONTSPANNING • ONDERSTEUNING • INFORMATIE

'Hygge' tijdens de wintermaanden!

Hoe kunnen we voor onszelf en elkaar de donkerste periode van het jaar verlichten? In het afgelopen halfjaar heb ik, Denise Deen, als opbouwwerker en welzijnscoach bij Dynamo in de Rivierenbuurt, mij meer dan ooit gerealiseerd dat dit in de kleine dingen zit. Kleine dingen die voor ieder persoon en in elke situatie uniek zijn. Zo zing ikzelf als tegengif voor de koude- en regenachtige dagen de nummers uit de musical Frozen samen met mijn zusje uit volle borst mee op de bank. Een traditie die mij elke keer weer in een positieve gemoedstoestand brengt. Het is dan ook dankzij die musical dat ik voor het eerst stuitte op het woord 'hygge'. Dit is een gevoel van intens welzijn dat ons een gelukkige stemming en het ervaren van een warme sfeer bezorgt.

Hygge

Ik ontdekte dat de oorsprong van 'hygge' in het Oudnoors te vinden is. Je spreekt het uit als: "hoo-gah". Vooral de Denen hebben dit begrip nooit meer losgelaten en passen dit dan ook overal toe. In de kern is de belangrijkste betekenis: 'welzijn', wat mij intrigeerde. Hygge als middel om de dagelijkse beproevingen van het leven te doorstaan. Niet door hiervan weg te lopen, maar juist door jezelf te verwennen en voor jezelf te zorgen, zodat je de kracht krijgt om deze de baas te zijn. Maar waar en hoe vinden we dit hygge-gevoel dan? Een vraag waar Hannah (81), bewoonster in de Rivierenbuurt, zich ook mee bezig houdt. Na het recente overlijden van haar partner, waar zij ruim twintig jaar mee samen was en samen de helft van de week in Vlissingen woonde, woont zij nu onverwachts weer alleen in Amsterdam Zuid. Zij gaat een winter in die voor het eerst in twintig jaar op heel veel vlakken anders is.

Geluksmomentjes

Wanneer ik Hannah vertel over hygge, wijst zij vrijwel direct naar het beeld dat naast mij in de kamer staat.

Het is een beeld van de Sint Jacobskerk, die het middelpunt van Vlissingen is. "Toen jij over dat gevoel begon, keek ik daarnaar en dan voel ik iets. Dit beeld stond altijd voor het raam in ons huis in Vlissingen en daarachter rolden de golven van de zee. Toen ik daar twintig jaar geleden kwam was ie er, hij was er altijd". Hannah vertelt dat het voor haar een toonbeeld is van een periode en zij een sereen gevoel krijgt wanneer zij hier bewust naar kijkt. Wanneer ik Hannah vraag hoe zij tegen de komende winter aankijkt, moet ik eerlijk toegeven dat ik haar reactie niet had verwacht. "Ik hou van de seizoenen. Het mag van mij sneeuwen, dan sta ik s' nachts op en dan hoor ik dat gekraak onder mijn voeten. Dat vind ik heerlijk. Ik hou van hoe machtig de natuur kan zijn". Lachend neemt Hannah mij mee in de twintig wereldreizen die zij tijdens haar pensioen heeft gemaakt, in haar geluksmomenten in de natuur en in het dierenrijk.



De Sint Jacobskerk: het toonbeeld van een prachtige periode die Hannah ook nu nog een sereen gevoel geeft.

Vergeet niet om goed te kijken

Maar nu zijn dingen anders. Positieve ervaringen die Hannah brandstof geven om door te zetten zitten nu vooral in het alledaagse, in wat zij tegenkomt. Nu zij rekening moet houden met haar gezondheid kan zij niet meer zomaar op reis gaan. "Ik ben daar toch wel reëel in, dus probeer ik het geluk op een ander

vlak te zoeken. Een paar weken geleden kwam ik op straat zomaar een Schotse band tegen, dan kan ik al janken van geluk. Of een baby, zo'n klein wurmpje, in de kinderwagen. Ik kom het tegen, ik krijg kippenvel en word helemaal happy van binnen. Dat is echt de compensatie voor alle nare gevoelens, die ook bij het leven horen, dat kan je opvangen door die geluksmomentjes. Dat is denk ik de grote lijn van het leven. Ik ben daar wel ontvankelijk voor en wuif dat absoluut niet weg. Aan de Amstel zitten en de schaduw in het water zien. Ik denk dat een heleboel mensen vergeten goed te kijken. Als je het maar ziet, vaak lopen mensen er gewoon langs of overheen. Als je niet hartstikke bedroefd bent geweest, weet je misschien ook niet wat hartstikke blij is. Dan voel je het verschil niet. Dat voel ik nu wel".



Geluksmomentje van Hannah: deze vondsten in het Amsterdamse Bos.

Iedereen heeft elfjes in zich

Ook schrijfster Astrid van den Berg ziet en voelt regelmatig van dichtbij dat hygge het hele jaar door en overal te vinden is. Een mooi voorbeeld hiervan is de schrijfworkshop die zij een tijd terug aan een groep ouderen in Buitenveldert gaf. Zij neemt ons mee in haar ervaringen daar.

Hoe en waarom schrijven je blij kan maken

"Bij het woord schrijven denken veel mensen niet meteen aan genieten van de fijne dingen in het leven, aan dingen die je in een goede stemming brengen. Toch is dat wat schrijven kan doen. Zeker als het je lukt je uit te drukken in een klein aantal woorden met des

lees verder op pagina 2

(vervolg voorpagina)

te grotere zeggingskracht. Met elfjes bijvoorbeeld". "Op het Ouderenfestival in het Huis van de Wijk in Buitenveldert eerder dit jaar ging ik met ouderen aan de slag in de workshop Elfjes Schrijven. Ik had ze met mijn vrolijkste gezicht verleid om mijn zaaltje binnen te stappen, ook degenen die wat vies keken bij het woord 'schrijven'. Een uur later stonden ze al enthousiast buiten. Schrijven is hartstikke leuk. Zei ik toch? Zeker als je elfjes schrijft. Een elfje is een dichtvorm die bestaat uit elf woorden en vijf regels. Op de eerste regel van een elfje staat één woord. Op de tweede regel staan twee woorden, op derde regel drie woorden, op de vierde regel vier woorden en op de vijfde regel staat weer één woord. Het laatste woord vat het gedicht samen. Zo'n elfje is dus een soort puzzel. Woorden vinden die precies dat uitdrukken dat je wilt zeggen. En dan met een uitsmijter komen. Mijn klasje was er vrij snel meester in".

In contact

"Ik stond overigens niet alleen voor mijn klas. Joop Stam was met mij meegekomen om zijn verhaal te vertellen. Joop was huisarts in Amsterdam Zuid. Hij groeide op, op een boerderij in Noord-Holland. Zijn vrouw Lots ook, op een andere boerderij in Noord-Holland wel te verstaan. Als ze iets leerden in die omgeving was het wel om weinig woorden te gebruiken. Om compact te praten. Joop en Lots

werden verliefd en trouwden. Decennia later kreeg Lots dementie, een langzaam afscheid van hun leven samen. In die periode was het schrijven van elfjes voor hen een manier om met elkaar in contact te blijven. Een manier waar ze samen erg van konden genieten. Nu, jaren na Lots dood, geniet Joop nog steeds van deze dichtvorm. In de workshop was Lots daardoor weer even dicht bij hem. Hij schreef:

*Lieve
schat, uitdoven
schreef je, gelukkig
brand je in mijn
hart*

Liefde en plezier

Het kan lucht geven aan verdriet om de woorden die in je opkomen te wikken en te wegen, om te zoeken naar woorden die precies uitdrukken hoe je je voelt. Het kan ook heel fijn zijn om juist de liefde te beschrijven. Zo schreef een dame in mijn groep:

*Fluisterend
bij elkaar
een innige omhelzing
behoeft verder geen uitleg
klaar*

Ze was terecht blij met dit elfje. En ook andere deelnemers glommen, vaak verbaasd dat zij het in zich hadden om een gedicht te schrijven. Bij één van de deelnemers spatte het plezier zo van de bladzijde:

*Ik
dans graag
de voeten leiden
ik laat me verleiden
cadans*

Mooi hoor, hoe de schrijfster 'leiden' en 'verleiden' bij elkaar brengt. En dan dat laatste woord, waar het woordje 'dans' weer in zit – volop voldoening, als je zoiets al schrijvend vindt. En daarom kan ik iedereen aanraden elfjes te schrijven. Iedereen heeft elfjes in zich. En ze maken je gegarandeerd blij".

Hygge als kunst van het leven

Hygge als gevoel, als mentaliteit, als mogelijkheid in Amsterdam Zuid. Geïnspireerd geraakt om deze winter te gaan ontdekken wat voor jou hygge is? Sla dan vooral deze Winter in Zuid krant open. We hebben weer ons best gedaan om een greep uit de activiteiten die deze winter plaatsvinden te verzamelen. Wij wensen alle buurtbewoners van Zuid een warme winter toe.

DYNAMO BEWEEGT TOT MEEDOEN!

Meedoen bij Dynamo

Dynamo ondersteunt bewoners om actief mee te doen aan de samenleving. Om te bouwen aan hun ontwikkeling, hun eigen regie én een krachtige sociale infrastructuur. Buurtbewoners van alle leeftijden doen mee aan activiteiten in de buurt of organiseren zelf een activiteit. Eet bijvoorbeeld gezellig samen soep, wandel samen in de buurt of speel samen een spelletje.

Dynamo ook voor jonge Amsterdammers

Kinderen en jongeren leren, doen mee en ontdekken hun talent. Peuters spelen en leren bij een spelinloop en een voorschool. Basisschoolkinderen doen mee met de Talententent. Iedereen van 4 tot 15 jaar kan kennismaken met sporten of meedoen aan sportevenementen.

Dynamo in de buurt

Bij verschillende locaties in Amsterdam Zuid organiseert Dynamo allerlei activiteiten voor en door buurtbewoners. Op onze site ziet u waar we zitten. Kom eens langs bij een Dynamolocatie bij u in de buurt. Ook deze winter heeft Dynamo een mooi activiteitenprogramma. Lees verder om te ontdekken wat er te doen is.

ATELIER 77 – RIVIERENBUURT

Bij Atelier 77 bent u van harte welkom om creatief aan de slag te gaan. U kunt zelf kiezen wat u gaat doen, maar u kunt ook op weg worden geholpen door één van de begeleiders. U kunt verschillende creatieve activiteiten doen, denk aan: schilderen, tekenen of kleien.

Maandag

15.00 - 18.00 uur Crealab (kosten: €1,00 voor materiaal)

Dinsdag

09.00 - 11.00 uur Nederlandse les
13.00 - 16.30 uur Gouden Mannen Zuid (aanmelden: 06 45 24 40 25)

Woensdag

08.30 - 10.30 uur Oudercafé OKT (contact: oudercafe@oktamsterdam.nl)
10.00 - 12.00 uur De Groene Kans
11.00 - 14.00 uur Crealab (kosten: €1,00 voor materiaal)
14.30 - 16.30 uur Schildersatelier (kosten: €1,00 voor materiaal)

Donderdag

08.30 - 10.00 uur Koffie-inloop
12.00 - 15.00 uur Crealab (kosten: €1,00 voor materiaal)
15.00 - 17.00 uur Handwerkatelier (kosten: €1,00 voor materiaal)

Vrijdag

09.00 - 11.00 uur Nederlandse les
14.15 - 15.15 uur Meiden op vrijdag
15.30 - 16.45 uur Meiden op vrijdag

Inschrijven via Talententent.nl

Alle activiteiten zijn gratis, tenzij anders aangegeven.

Atelier 77

Vechtstraat 77a, 1079 JA Amsterdam
020 46 20 365
Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur.
www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/atelier77

Contact: Swetlana Sylvester / beheerder
06 82 00 66 13 / Ssylvester@dynamo-amsterdam.nl

RIJN 58 – RIVIERENBUURT



Rijn 58 is de woonkamer van de Rivierenbuurt. Een ontmoetingsplek voor alle buurtbewoners. De gezellige ruimte ligt midden tussen de winkels op de Rijnstraat. U kunt hier samen met uw burens van alles ondernemen. Iedereen is welkom!

Maandag

10.00 - 13.30 uur Koffie-inloop + spelletjes
12.00 - 13.00 uur Samen soep eten

Dinsdag

10.00 - 12.00 uur Koffie-inloop
10.00 - 12.00 uur Digitale hulp (alleen op afspraak)
13.00 - 16:00 Variétémiddag: spelletjes en meer!
17.30 - 21.00 uur Multiculturele mannengroep
Samenkomst van mannen uit Zuid voor ontspanning en ontmoeting.

Woensdag

09.00 - 10.00 uur Nederlandse les door Ineke
10.00 - 12.00 uur Koffie-inloop
10.00 - 13.00 uur Spelletjes
13.00 - 16.00 uur Ontmoeting voor statushouders
17.30 - 19.00 uur Meet & Eat: ontmoet andere burens en eet gezellig mee. (kosten: € 2,00)
(Aanmelden via Khalid: 06 19 47 06 08)

Donderdag

09.00 - 10.00 uur Nederlandse les door Ineke
10.00 - 12.00 uur Koffie-inloop
10.00 - 11.00 uur Inloopspreekuur taal
10.15 - 11.15 uur Nederlandse taal beginnersgroep
12.00 - 16.00 uur Ontmoeting oudere allochtone vrouwen
13.30 - 14.30 uur Carrière Speed coaching (15 min.)
16.30 - 18.00 uur Buurtcirkel
Elkaar helpen met alledaagse dingen en ondersteuning waar nodig.
(Aanmelden via Susie: 06 20 89 74 86)

Vrijdag

10:00 - 13:00 uur Koffie-inloop + spelletjes
12:00 - 13:00 uur Samen soep eten
13:00 - 16:00 uur Creatieve middag/spelletjes
Hierbij is het mogelijk om vrij bezig te zijn. Materiaal is aanwezig, maar neem gerust wat mee van huis.

Alle activiteiten zijn gratis, tenzij anders aangegeven.

Rijn 58

Rijnstraat 58, 1078 RD Amsterdam
020 46 20 365
Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur;
woensdag van 9.00 - 21.00 uur.
www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/rijn58

Contact: Khalid Dadah / beheerder
06 19 47 06 08 / k.dadah@dynamo-amsterdam.nl

VELUWE 20 – RIVIERENBUURT



Veluwe 20 is het culturele ontmoetingscentrum in de Amsterdamse Rivierenbuurt. We organiseren hier veel verschillende activiteiten rondom cultuur, muziek, kunst en geschiedenis. Daarnaast worden er ook spelletjes gespeeld en lunchen we graag met buurtbewoners. Hier kunt u terecht om uw buurtgenoten te ontmoeten, zelf een activiteit te organiseren of deel te nemen aan de activiteiten die er al zijn.

Dinsdag

11.00 - 13.00 uur Koffie-inloop + spelletjes
13.00 - 15.00 uur Schaken
13.30 - 14.30 uur Dynamo in beweging
16.00 - 17.00 uur Liefdevol luisteren naar uw hart
17.00 - 18.00 uur Samen eten (kosten: € 2,00)
(aanmelden via 06 82 04 91 66)

Woensdag

09:30 - 10:30 uur Yogales
11:00 - 12:00 uur Vrije dansles

Donderdag

11.30 - 12.30 uur Vrije dansles – Community dance
12.00 - 13.00 uur Buurtlunch (kosten: € 1,00)
(aanmelden via 06 82 04 91 66)

13:30 - 15:30 uur Inloopspreekuur Buurtteam
U kunt bij dit spreekuur terecht voor vragen over zorg, geld, wonen, gezondheid, werk, ontmoeten en veiligheid. Ook voor indicaties en juridische vragen.
13.30 - 16.30 uur Vrouwengroep
Gezellig een praatje maken met andere vrouwen uit de buurt onder het genot van een kop thee.
17.00 - 18.00 uur Pranayama. De kunst van het ademenhalen (aanmelden via 06 82 04 91 66)

Veluwe 20

Veluwelaan 20, 1079 RA Amsterdam
020 46 20 365
Dinsdag, woensdag & donderdag van 9.00 - 17.00 uur.
www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/veluwe20

Contact: Vivian Lansheuvel / beheerder
06 82 04 91 66 / Vlansheuvel@dynamo-amsterdam.nl

MENNO SIMONS – BUITENVELDERT

Maandag

10.30 - 12.00 uur Koffie-inloop
Kom gezellig een kopje koffie drinken met Hennie.
12.30 - 13.30 uur Warme Buurtlunch
Warme verrassingslunch. (kosten: € 4,00)
(prijs vanaf 01-01-'24 € 4,50)
14.00 - 17.00 uur Menno café met sjoelen
Kom langs in het Menno café voor een potje sjoelen, praatje en lekker drankje (op eigen kosten).

Dinsdag

10.30 - 12.00 uur Koffie-inloop
14.00 - 16.00 uur Mennocafé
Kom gezellig een kopje koffie drinken met Wiaan.
19.00 - 20.00 uur Taalcafé/ Language cafe

Woensdag

09.30 - 12.00 uur Koffie-inloop
Kom gezellig een kop koffie drinken met Nico en Joke.
10.00 - 11.30 uur Buurtteam inloop
Voor vragen over financiën, telefoon of andere hulpvragen
14.00 - 16.30 uur Menno café & buurtkamer
Kom langs in het Menno café waar verschillende activiteiten worden georganiseerd, zoals klaverjassen. Bingo elke 2e woensdag van de maand.
16.30 - 18.00 uur Menno Buurtrestaurant
Ons restaurant verzorgt heerlijke, verse maaltijden. Haal deze op of eet gezellig mee in restaurant Menno.
kosten: € 6,50 (afhaal) & € 8,50 (aan tafel).
Vanaf 01-01-'24 € 7,50 (afhaal) & € 9,50 (aan tafel).
19.00 - 20.00 uur Griekse dansles

Donderdag

10.30 - 11.30 uur Koffie-inloop
Kom gezellig een kopje koffie drinken met Wiaan.
12.00 - 13.00 uur Buurtlunch (verrassingslunch)
kosten € 3,00. (vanaf 01-01-'24 € 3,50)
13.00 - 14.00 uur Cognitief bewegen 55+
Speciaal voor 55+ers uit Buitenveldert. We gaan aan de slag met interessante beweeg- en ontspanningsoefeningen voor lijf én brein!
Aanmelden: Anouk Griffioen via 06 49 35 63 38.
14.00 - 17.00 uur Mennocafé
Kom langs in het Menno café & doe mee met de spelletjesmiddag.

Vrijdag

09.30 - 12.00 uur Koffie-inloop
Kom gezellig een kop koffie drinken met Nico en Joke.
09.30 - 10.15 uur Meer Bewegen Voor Ouderen

10.30 - 11.15 uur Meer Bewegen Voor Ouderen
Aanmelden Sandra/ MBVO via 06 50 12 95 81.
16.30 - 18.00 uur Menno Buurtrestaurant
Ons restaurant verzorgt heerlijke, verse maaltijden. Haal deze op of eet gezellig mee in restaurant Menno.
kosten: € 6,50 (afhaal) & € 8,50 (aan tafel).
Vanaf 01-01-'24 € 7,50 (afhaal) & € 9,50 (aan tafel).

Menno Simons
Noordhollandstraat 17B, 1081 AS Amsterdam
020 46 28 484
Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur.
www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/servicepunt-menno/
Contact: Mike Bos
06 30 65 91 74 / mbos@dynamo-amsterdam.nl

DE GROENE KANS KERSTEDITIE! – ATELIER 77 RIVIERENBUURT



De Groene Kans is elke week op woensdag in de Rivierenbuurt van 10.00 - 12.00 uur op het plein voor het jongeren centrum en Atelier 77, Vechtstraat 77A.

Wat is De Groene Kans?

Bij De Groene Kans werken we samen. Dit doen we door blijdschap te verspreiden met het delen van eten en tegelijkertijd voedselverspilling tegen te gaan. Elke woensdagochtend komen we met de buurt samen om groenten, fruit en brood te verdelen wat nog goed is, maar niet meer wordt verkocht.

Verwacht gezelligheid, gratis koffie, taart en muziek. Een tuinkeestje! Woont u in de (Rivieren)buurt? Kom langs; aanmelden is niet nodig en iedereen is welkom. Ook in de winter gaan we door, weer of geen weer! We hebben vaak soep of warme chocolade. Wanneer u zelf kleding, plantjes of houdbaar voedsel over heeft, is dat ook altijd welkom om te delen.

Kersteditie

Op woensdag 20 december is er een speciale kersteditie met een feestelijke verrassingsmaaltijd van 10.00 - 12.00 uur op het plein voor het jongeren centrum en Atelier 77, Vechtstraat 77A. Iedereen is welkom!

Wilt u meehelpen, meer informatie of heeft u leuke ideeën? Kom langs, stuur een mail naar ablom@dynamo-amsterdam.nl of bel/ whatsapp naar 06 26 74 36 27.

SCHILDER UW EIGEN HAPPY STONES! – ATELIER 77 RIVIERENBUURT

Donderdag 14 december van 12.00 – 15.00 uur kunt u bij Dynamo Atelier 77 kerst Happy Stones komen schilderen! Happy Stones zijn stenen met vrolijk geschilderde afbeeldingen. Wilt u uw eigen huis een beetje opvrolijken voor de feestdagen? Of juist een vriend(in), familielid of buur verrassen met een zelfgemaakt kleinigheidje? Kom dan onder het genot van een hapje, drankje en gezellige muziek samen stenen beschilderen bij Atelier 77. Deelname aan deze activiteit is kosteloos. Meedoen of meer informatie? Neem dan contact op met Svetlana Sylvester: ssylvester@dynamo-amsterdam.nl of 06 82 00 66 13. Aanmelden is verplicht.

Atelier 77

Vechtstraat 77a, 1079 RA Amsterdam

Contact: Svetlana Sylvester,
ssylvester@dynamo-amsterdam.nl of 06 82 00 66 13

NIEUWJAARSBORREL – ATELIER 77 RIVIERENBUURT

Happy New Year! Donderdag 4 januari van 16.00 - 18.00 uur luiden wij bij Dynamo Atelier 77 samen het nieuwe jaar in. Met een lekker hapje en alcoholvrij drankje proosten we samen op een mooi en gezond 2024. Deelname is kosteloos. Ook samen met ons het nieuwe jaar inluiden? Neem dan contact op met Svetlana Sylvester: ssylvester@dynamo-amsterdam.nl of 06 82 00 66 13. Aanmelden is verplicht.

Atelier 77

Vechtstraat 77a, 1079 RA Amsterdam

Contact: Svetlana Sylvester,
ssylvester@dynamo-amsterdam.nl of 06 82 00 66 13

ONTMOETINGSVOND VOOR VOLWASSENEN VAN 30 TOT 45 JAAR! – ATELIER 77 RIVIERENBUURT

Voor volwassenen van 30 tot 45 jaar die laagdrempelig nieuwe mensen willen ontmoeten is er vrijdag 9 februari van 20.00 uur tot 22.00 uur een ontmoetingsavond bij Atelier 77. Nieuwe mensen ontmoeten? Vriendenkring uitbreiden? Een maatje vinden om af en toe iets leuks mee te doen? Kom dan naar deze gezellige, informele avond op een laagdrempelige en sfeervolle locatie in Amsterdam Zuid. Een vriend(in), kennis of familielid meenemen? Iedereen is welkom! Voor Nederlands- en Engelsprekenden. Een gezellig muziekje, hapje, alcoholvrij drankje en spelletjes staan klaar.

Deelname is kosteloos. Atelier 77 | Vechtstraat 77A | Rivierenbuurt | Amsterdam Zuid

Vragen of aanmelden?

Neem dan contact op met Denise Deen: 06 19 45 65 47
of ddeen@dynamo-amsterdam.nl

KERSTSTUKJES MAKEN OP VRIJDAG 15 DECEMBER – RIJN 58 RIVIERENBUURT

Van 13.30 - 15.00 uur gezellig met elkaar kerststukjes maken om ermee te shinen tijdens de kerstmaaltijden. U kunt een eigen bakje of potje meenemen om het stukje erin te maken.

Kosten: € 2,00

Waar: Buurtkamer Rijn 58 | Rijnstraat 58
Aanmelden bij: Khalid Dadah,
k.dadah@dynamo-amsterdam.nl of 06 19 47 06 08

KERSTBRUNCH TWEDE KERSTDAG – RIJN 58 RIVIERENBUURT

Kerstbrunch voor buurtbewoners op dinsdag 26 december van 12.00 - 14.00 uur. Kom gezellig op Tweede Kerstdag met andere buurtbewoners naar een feestelijke kerstlunch in Buurtkamer Rijn 58.

Kosten: € 2,00

Waar: Buurtkamer Rijn 58 | Rijnstraat 58
Aanmelden bij: Khalid Dadah,
k.dadah@dynamo-amsterdam.nl of 06 19 47 06 08

UZELF MOOI MAKEN VOOR DE FEESTDAGEN – RIJN 58 RIVIERENBUURT

Op vrijdag 22 december is er tussen 13.30 - 15.30 uur een beautymiddag georganiseerd voor bewoners die tips en tricks willen om er feestelijk uit te zien tijdens de kerstdagen. Er is iemand die de nagels mooi kan lakken, er worden tips gegeven voor gezichtsreiniging en haren worden verzorgd of opgestoken. Koffie en iets lekkers staan klaar!

Kosten: € 1,00

Waar: Buurtkamer Rijn 58 | Rijnstraat 58
Aanmelden bij: Khalid Dadah,
k.dadah@dynamo-amsterdam.nl of 06 19 47 06 08

FEESTELIJKE ACTIVITEITEN – VELUWE 20 RIVIERENBUURT

14 december 13.00 - 14.30 uur Kerstkaarten maken
19 december 17.00 - 19.00 uur Kerstdiner met karaoke
2 januari 16.00 - 17.30 uur Nieuwjaarsborrel
5 januari 13.00 - 15.00 uur Gelukspoppetjes maken - Nieuwjaarseditie

BUURTFESTIJNEN RIVIERENBUURT

Woont u in de buurt en zou u uw burens een keer willen ontmoeten onder het genot van een drankje en een hapje? Of zou u willen meedoen aan workshops of leuke buurtinitiatieven willen delen? Kom dan naar één van de buurtfestijnen op onderstaande pleinen in de Rivierenbuurt!

President Kennedyplantsoen op 11-01-24 en 24-07-24
Ijsselpein op 28-03-24 en 24-10-24
Vechtplaats op 21-02-24, 16-05-24, 29-08-24 en 19-12-24

De buurtfestijnen zijn van 16.00 - 19.00 uur, iedereen is welkom en er zijn geen kosten aan verbonden!

KRACHT- EN VITALITEITSTRAINING IN BUITENVELDERT BIJ SPORTCENTRUM VU UILENSTEDE



Een goede gezondheid is heel erg belangrijk. Bewegen helpt hier enorm bij en daarom biedt Dynamo Amsterdam volwassensport Buitenveldert (55+) aan. 2x per week wordt er een kracht- en vitaliteitstraining gegeven bij Sportcentrum VU Uilenstede (adres: Uilenstede 100, 1183 AM Amstelveen) onder begeleiding van Femke van Asselt. Plezier en gezelligheid staan voorop. Tijdens deze les worden er verschillende soorten oefeningen gedaan voor balans, kracht, conditie en oefeningen die de botten versterken.

- Iedere dinsdag is er een les van 11.30 - 12.30 uur in studio 3 (oktober-april binnen, mei-september buiten op het veld voor het sportcentrum).
- Iedere donderdag is er een les van 10.30 - 11.30 uur in studio 3 (oktober-april binnen, mei-september buiten op het veld voor het sportcentrum).

Advies is om in sportkleding te komen.

Kosten: € 2,00 per les/ Stadspas met groene stip gratis
Lijkt u dit leuk? Er is nog plek voor meer deelnemers.

Geef u op bij Anouk Griffioen via agriffioen@dynamo-amsterdam.nl of 06 49 35 63 38. Wie weet tot snel! Voor nu blijf in beweging, maar bovenal blijf gezond!

KLASSIEKE MUZIEK OP MEERGENERATIEPLEIN GOUDESTEIN – BUITENVELDERT



Op dinsdag 12 december wordt er mooie klassieke muziek gespeeld op Meergeneratieplein Goudestein. Kom langs en geniet van de betoverende klanken.

Dag: dinsdag 12 december 2023

Tijd: 16.00 - 17.00 uur

Locatie: Meergeneratieplein Goudestein | Landskroon 60

Kosten: gratis

Meer informatie: Hester Siegers,
hsiegers@dynamo-amsterdam.nl of 06 26 63 52 36

TALENTENTENT

Ook in 2024 biedt de Talententent van Dynamo voor kinderen van 4-12 jaar weer toffe naschoolse activiteiten aan op het gebied van media en techniek, sport en gezondheid en natuur en techniek. Deze activiteiten vinden plaats op scholen, op de pleinen en bij aanbieders bij u in de buurt! Wilt u meer weten kijk dan op www.talententent.nl.

SPORTEVENEMENTEN

Dynamo sport organiseert in 2024 verschillende sportevenementen voor kinderen van 4-12 jaar. Zoals het schoolvoetbal, de Mini Marathon en de Koningsspelen. Voor meer informatie kunt u altijd bij de eigen gymdocent terecht of u stuurt een mail naar Eric Kruijswijk, de sportmakelaar van Dynamo, via ekruijswijk@dynamo-amsterdam.nl.

SPORT VOOR VOLWASSENEN

Zou u wekelijks in groepsverband willen sporten in de Apollohal of zou u een keer willen kennismaken met het aanbod van sportaanbieders uit de buurt? Mail of bel dan met Eric Kruijswijk, de sportmakelaar van Dynamo, via ekruijswijk@dynamo-amsterdam.nl of 06 26 63 52 98.

KERSTBINGO MET GLÜHWEIN IN HET MENNO CAFÉ – MENNO SIMONS BUITENVELDERT



Op woensdag 13 december staat de bingo in het Menno in het teken van kerst. Maak kans op leuke prijzen terwijl u geniet van een kop warme glühwein.

Dag: woensdag 13 december 2023
Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Locatie: Menno Simons | Noordhollandstraat 17B
Kosten: € 1,50 per bingo kaart
Aanmelden & informatie: Mike Bos,
mbos@dynamo-amsterdam.nl of 06 30 65 91 74

1E KERSTDAG: WARMES CHOCOLADEMELK EN KERSTLIEDJES ZINGEN IN HET MENNO CAFÉ – BUITENVELDERT



Op Eerste Kerstdag opent het Menno Simons de deuren voor een gezellig samenzijn. We gaan samen kerstliedjes zingen terwijl de warme chocolademelk wordt uitgedeeld.

Dag: maandag 25 december 2023
Tijd: 13.00 - 14.00 uur
Locatie: Menno Simons | Noordhollandstraat 17B
Kosten: gratis
Meer informatie: Mike Bos, mbos@dynamo-amsterdam.nl
of 06 30 65 91 74

SAMEN OP STAP OOK IN DE WINTER!

Met Samen op Stap gaat u samen met buurtgenoten naar leuke activiteiten, zoals een stad, een kringloopwinkel, een historische plek, een museum, een tuincentrum of een kerstmarkt. De bus brengt u niet alleen van A naar B, maar zorgt ook voor nieuwe vriendschappen!

Bent u 65 jaar of ouder en woont u in Amsterdam Zuid? Dan kunt u gebruik maken van Samen op Stap. We hebben twee opstapplaatsen in Zuid: buurtkamer Rijn 58 (Rijnstraat 58) in de Rivierenbuurt en het Menno Simons (Noordhollandstraat 17b) in Buitenveldert.

Als u de maandelijkse kalender met alle uitstapjes wilt ontvangen, dan kunt u contact opnemen met Samen op Stap door te mailen naar samenopstap@dynamo-amsterdam.nl of te bellen naar 06 49 03 25 24. Graag tot in de bus!

GROTE DANSPALEIS IN KERSTTHEMA IN HET MENNO CAFÉ – MENNO SIMONS BUITENVELDERT



Het Danspaleis komt in de winter naar het Menno Simons! Trek uw mooiste kerstoutfit aan en swing mee op de grootste klassieke Nederlandse en internationale hits.

Dag: dinsdag 19 december 2023
Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Locatie: Menno Simons | Noordhollandstraat 17B
Kosten: gratis
Aanmelden & informatie: Mike Bos,
mbos@dynamo-amsterdam.nl of 06 30 65 91 74

SAMEN LUISTEREN NAAR KERSTMUZIEK IN HET MENNO CAFÉ – MENNO SIMONS BUITENVELDERT



Op vrijdag 22 december gaan we samen luisteren naar een CD-selectie van kerstmuziek door Anton Groeneschey onder het genot van een kop thee.

Dag: vrijdag 22 december 2023
Tijd: 14.00 - 15.30 uur
Locatie: Menno Simons | Noordhollandstraat 17B
Kosten: gratis
Meer informatie: Mike Bos, mbos@dynamo-amsterdam.nl
of 06 30 65 91 74

NIEUWJAARSBORREL MET OLIEBOLLEN EN BUBBELS OP MEERGENERATIEPLEIN GOUDESTEIN – BUITENVELDERT



Luid het nieuwe jaar goed in met een gezellige nieuwjaarsborrel met uw burens. De oliebolletjes en bubbels staan klaar om samen het nieuwe jaar te vieren.

Dag: woensdag 3 januari 2023
Tijd: 15.00 - 17.00 uur
Locatie: Meergeneratieplein Goudestein | Landskroon 60
Kosten: gratis
Meer informatie: Hester Siegers,
hsiegers@dynamo-amsterdam.nl of 06 26 63 52 36

LICHTJESFESTIVAL 15 DECEMBER 19.00 - 22.00 UUR

Voor de tweede keer organiseert Dynamo samen met de buurt het lichtjesfestival. Na een lekkere warme hap, gaan buurtbewoners met elkaar op pad om op diverse plekken te genieten van mooie muziek, een gedicht of kunst. Ze eindigen samen op een warme plek om daar nog even met een borreltje en live muziek na te genieten. Zet deze datum alvast in uw agenda, de locatie wordt later bekendgemaakt!

Wilt u helpen of meer informatie ontvangen, neem dan contact op met Hester Siegers via 06 26 63 52 36 of per mail: hsiegers@dynamo-amsterdam.nl

ONTMOETING

OVERWINTEREN IN BUURTKAMER QUELLIJN

Buurtkamer Quellijn is de nieuwe, knusse en kleinschalige buurtkamer van De Pijp. Elke dinsdag- en donderdagochtend is er een koffie-inloop waar u terecht kunt voor een lekkere kop koffie of thee, een praatje, een spelletje of om de krant te lezen. En ook TEAM ED en Actenz zijn er elke week met o.a. een gezellige lunch en creatieve middagen.

Heeft u goede ideeën en zou u willen helpen om nog meer activiteiten op te zetten in de buurtkamer? Wilt u graag als gastheer/vrouw actief zijn op een van de koffieochtenden? Bent u handig en vindt u het leuk om af en toe een klusje te doen?

Neem dan contact met ons op of loop eens binnen. U bent van harte welkom! Buurtkamer Quellijn is te vinden op: Quellijnstraat 62. Bekijk voor het actuele programma en de openingstijden: www.buurtkamerquellijn.nl. Ook zijn we te vinden op Instagram en Facebook: Buurtkamer Quellijn. Voor contact kunt u een mail sturen naar buurtkamer@stichtingprisma.nl

DYNAMO-SPELINLOOP IN ZUID, WAAR SPELEN EN VERBINDING SAMEN KOMEN!



Een bijzondere plek waar kinderen van 0 tot 2 ½ jaar en hun ouders welkom zijn. Hier kunnen kinderen spelen, leren en vrienden maken in een veilige omgeving. Bij Dynamo-Spelinloop spelen kinderen niet alleen met elkaar, maar ook met hun ouders. Dit helpt kinderen om belangrijke sociale vaardigheden te ontwikkelen. Ouders ontmoeten andere ouders en kunnen ervaringen delen.

Dynamo-Spelinloop is gratis. Wel nemen de ouders een stukje fruit mee, dat samen wordt gesneden en gedeeld. Dit is leuk en gezond voor de kinderen, omdat ze verschillende soorten fruit kunnen proeven en leren delen.

Soms organiseert Dynamo-Spelinloop leuke uitjes, zoals naar Artis of de kinderboerderij. Hier kunnen kinderen dieren ontmoeten en nieuwe dingen ontdekken. En het leuke is dat deze activiteiten buiten schoolvakanties het hele jaar door plaatsvinden, zelfs in de winter.

De pedagogisch medewerkers van Dynamo-Spelinloop staan altijd klaar om ouders te helpen met vragen over opvoeding en de ontwikkeling van hun kinderen. Wilt u meedoen? Kijk op de website van Dynamo voor locaties en openingstijden. We zitten o.a. in de rivierenbuurt, de Pijp, stadionbuurt en Buitenveldert.

Dynamo-Spelinloop in Zuid is een geweldige plek voor plezier en groei voor jonge kinderen. We hopen u daar te zien!

Contactgegevens:
Farida Mesli, Dynamo-Spelinloop Catharina, Vechtstraat 88,
M. 06 82 00 61 74, [E. fmesli@dynamo-amsterdam.nl](mailto:fmesli@dynamo-amsterdam.nl)

WEES WELKOM BIJ PRISMA!

Hoi!

Mijn naam is Meie Pallandt en ik werk als participatiecoach voor 'Stichting Prisma'. Onze stichting richt zich op vrijetijdsoverbesteding voor mensen met een Licht Verstandelijke Beperking.

Bent of kent u iemand die:

- nieuwe activiteiten wilt ondernemen?
- meer leuke dingen wilt doen in uw vrije tijd?
- nieuwe mensen wilt ontmoeten?
- een maatje zoekt om er samen op uit te gaan?
- het leuk lijkt 1x per maand gezellig samen met een groep deelnemers te eten?

Laat het mij weten en dan kijken we samen welke activiteiten er bij u in de buurt te doen zijn. Ik kan de eerste keer met u meegaan naar de activiteit om de weg te vinden en om kennis te maken met de begeleider.

Wordt u nieuwsgierig, heeft u interesse of heeft u nog een heel andere vraag? Neem gerust contact met mij op! Het lijkt mij leuk u te spreken. Tel. 06 39 00 59 01, mpallandt@stichtingprisma.nl.

LUISTERGROEPEN



In de Luistergroep delen we dagelijkse ervaringen thuis, op ons werk of in de buurt. We delen onze zorgen en we vieren het leven. We praten en luisteren naar anderen. Hoe pakken anderen het aan? We luisteren zonder te oordelen of adviezen te geven. Tussendoor doen we een beweging, lezen we een gedicht of maken we plezier.

Bij de Luistergroepen is iedereen welkom. Dus ook als u liever stil bent. Het zijn open groepen waar u altijd terug kan komen. Elke keer zijn er nieuwe mensen bij. Aanmelden is niet nodig.

Locatie: Willem de Zwijgerkerk, Olympiaweg 14

Data: Elke derde woensdag van de maand. Inloop vanaf 13.30 uur, start 14.00 uur tot ongeveer 15.30 uur. Woensdagen 20 december, 17 januari, 21 februari en 20 maart.

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met Nelly Versteeg, 06 40134035 - nellyversteeg@telfort.nl

www.luistergroepen.org

WEEKOVERZICHT BUURTKAMER HOOFDKWARTIER

Maandag

Inloop 09.00 - 17.00 uur
Ontbijt 09.00 - 11.00 uur voor € 1,50
Klaverjassen 13.00 - 16.00 uur

Dinsdag

Inloop 09.00 - 17.00 uur
Soep 12.00 - 14.00 uur voor € 2,00
Bingo 14.00 - 17.00 uur voor € 3,00
(3 kaarten en 1 kopje thee of koffie)

Woensdag

Inloop 09.00 - 17.00 uur
Wandelen 13.30 - 15.00 uur
Eettafel 16.30 - 19.00 uur voor € 5,00 (2 gangen)

Donderdag

Inloop 09.00 - 17.00 uur
Pannenkoeken 11.00 - 13.00 uur voor € 1,50 per stuk
Spelletjesmiddag 13.30 - 16.30 uur

Vrijdag

Inloop 09.00 - 17.00 uur
Schaken 16.30 - 18.00 uur
(voor basisschoolkinderen € 25,- voor 1 jaar)

Zaterdag

Inloop 10.00 - 14.00 uur

Zondag

Schaken 11.00 - 12.30 uur
(voor basisschoolkinderen € 25,- voor 1 jaar)

We zijn van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 tot 17.00 uur. Elke dag van 9.00 tot 10.00 uur is er gratis koffie of thee.

Kijk voor de actuele agenda op www.soozamsterdam.nl

Buurtkamer HoofdKwartier
Hoofddorppweg 25

Buurtkamer HoofdKwartier is ook voor verhuur beschikbaar.

DE WINTER IN PLAN C: AFSLUITING VAN ONZE 10E JAAR-VIERING



Activiteiten, evenementen, prachtige tuin, live muziek, verhalen en veel meer!

Plan C is een mooie inspirerende plek met een prachtige tuin in het hart van de Diamantbuurt, waar veel leuk gebeurt! Zeer diverse activiteiten worden gratis gegeven door buurtbewoners en vrijwilligers die hun talenten en kennis met ons delen. Zoveel mogelijk blijven wij buiten om te genieten van onze prachtige moes- en bloementuin (hier kunnen mensen uit de buurt een eigen stukje tuin bewerken). Kom langs om nieuwe buurtbewoners te leren kennen.

Onze vaste activiteiten zijn:

- Inloop Open Atelier: elke maandag 13.30 - 16.30 uur.
- Fotografie cursus: meer info op de website.
- Feldenkrais: elke dinsdag van 10.00 - 11.00 uur; vooraf aanmelden.
- Neurographica tekening: meer info op de website.
- Tai Chi Chih: elke dinsdag 18.30 - 19.30 uur.
- Tuinclub: elke woensdag 10.00 - 12.00 uur & elke zaterdag 10.00 - 12.00 uur.
- Samen breien: elke woensdag 13.00 - 15.00 uur.
- Schilderclub voor kinderen van 6-10 jaar: elke woensdag van 15.30 - 16.45 uur.
- Attitudinal Healing workshop: elke 1e en 3e woe v/d maand; vooraf aanmelden.
- Stem Avontuur: elke 1e en 3e do van de maand 14.15-15.15 uur; vooraf aanmelden.
- Muziek op schoot: elke 2e en 4e do v/d maand 14.15-15.00 uur; vooraf aanmelden.
- Meditatie: elke donderdag 18.30 - 19.45 uur.
- Opruimen van zwerfafval in de buurt: elke 2e zaterdag van de maand vanaf 14 uur.
- Spelletjesavond: elke 2e zaterdag van de maand 19.00 - 21.30 uur.

Maar ook evenementen zoals: EINDEJAARSFEEST, Storytelling & Live muziek, Loving Room-concert, muziek podium, exposities, filmavond, culturele excursies, lezingen of dans workshops, aquarel schilderen in onze tuin en leesgroep.

Wilt u ook uw ervaring en talent met ons delen? Of wilt u zich voor onze nieuwsbrief aanmelden? Neem contact met ons op! Voor een update van ons programma kijk op onze website.

Plan C

Smaragdplein 24, Diamantbuurt
info@plandiamantbuurt.nl
www.plandiamantbuurt.nl

VRIJWILLIGER DAYA KRAJENBRINK VERTELT OVER HAAR VRIJWILLIGERSWERK



Daya Krajenbrink woont in Amsterdam Zuid en is altijd actief geweest als vrijwilliger. Sinds ongeveer 6 jaar is Daya vrijwilliger bij Markant. "Van huis uit heb ik geleerd dat vrijwilligerswerk vanzelfsprekend is. Ik doe het al mijn hele leven lang. Maar Markant steekt er voor mij met kop en schouders bovenuit! De begeleiding is fantastisch."

Persoonlijke begeleiding

Daya is ook bekend met mantelzorg. "Zowel mijn vader als mijn moeder zijn overleden. Ik was hun mantelzorger. Die tijd heeft me veel geleerd en die ervaring kan ik ook gebruiken in mijn vrijwilligerswerk." Daya is erg enthousiast over de begeleiding die ze krijgt van Markant. "De persoonlijke begeleiding vind ik heel fijn. Ik was een keer heel erg van streek en belde mijn coördinator. Zij was er op dat moment niet, maar een collega coördinator stond mij gelijk te woord en zo kon ik toch mijn verhaal doen."

Voldoening

Vrijwilliger zijn levert veel op. "Vrijwilligerswerk geeft mij een vorm van vriendschap, maar ook voldoening. Ik beleef er plezier aan, het is ook een uitje voor mij. Anders ga ik lang niet zo vaak naar het park of het terras. Sinds mijn ouders niet meer leven en de zorg voor hen is weggefallen, heb ik energie over om te geven. De mensen met wie ik op stap ga, maken ook met mensen contact. Ze maken vaak grapjes met iedereen. Het is een verrijking van mijn leven."

Wilt u ook andere mensen ontmoeten?

Word vrijwilliger bij Markant! Mail naar info@markant.org of bel 020 886 88 00. Kijk op onze website voor meer informatie en vrijwilligersvacatures: www.markant.org/vacature/.

Lees het hele interview op:

www.markant.org/thema/vrijwilligerswerk-is-vanzelfsprekend/

WINTER IN STADSDORP DE PIJ



Wilt u ook in een buurt wonen waar u uw burens kent en waar u elkaar zo nodig te hulp schiet voor klusjes, een boodschap doet bij ziekte of waar u samen iets onderneemt? Kortom, een buurt waar het fijn wonen is en waar velen van ons ook oud willen worden. Misschien is stadsdorp De Pijp dan iets voor u.

Het doel is om mensen met elkaar in contact te brengen via

activiteiten die de leden zelf organiseren. In verschillende buurten in De Pijp zijn er gezamenlijke koffieochtenden en er is een maandelijkse inloop voor het hele stadsdorp en belangstellenden. Voor de liefhebbers zijn er op dit moment een cryptogramgroep, een spelletjesmiddag en een documentaire middag. Af en toe is er een themabijeenkomst. En natuurlijk staat het iedereen vrij om ook iets te organiseren, zoals bijvoorbeeld samen eten of wandelen. Tips en nieuwtjes, ook over andere activiteiten in De Pijp, wisselen we uit via een wekelijks mailbericht en onze nieuwsbrief.

In 2024 bestaat stadsdorp De Pijp 10 jaar. We vieren het leven met verschillende activiteiten gedurende dit jaar. Houd de berichtgeving hierover in de gaten.

Spreek u dit aan, kom dan een keer naar onze maandelijkse inloop op de laatste woensdag van de maand van 17.00 - 19.00 uur in De Buurman van het Amstelhuis of kijk op onze website www.stadsdorpdepijp.com.

Voor meer informatie kunt u ons ook bereiken via e-mail: stadsdorpdepijp.secretariaat@gmail.com of telefonisch: 06 39 86 01 40.

Onze maandelijkse inloop in de Buurman (Amstedijk 35, ingang Ceintuurbaan) valt op:

- Woensdag 27 december 17.00 - 19.00 uur
- Woensdag 31 januari 17.00 - 19.00 uur
- Woensdag 28 februari 17.00 - 19.00 uur
- Woensdag 27 maart 17.00 - 19.00 uur

TREK DE STOUTE SCHOENEN AAN EN KOM MEEDOEN BIJ STADSTONEEL!



Vanaf 11 januari tot en met 14 maart biedt Stichting Stadstoneel Amsterdammers weer de kans om 10 inspirerende en gezellige theaterlessen te volgen. De training wordt gegeven door ervaren theatermaaksters en theaterdocenten Joanne Swaan en Desi van Vliet. Het doel is buurtbewoners spelenderwijs kennis laten maken met theater en natuurlijk met elkaar. De lessenreeks is een voorbereiding op de uiteindelijke grote buurtvoorstelling van zomer 2024 met de titel 'Ceci n'est pas De Pipe'. Meespelen in de zomervoorstelling is optioneel.

De theatertrainingen worden gehouden op de donderdagavonden in de Lekstraat 13a van 19.00 tot 21.30 uur. Elk lestraject wordt afgesloten met een besloten presentatie voor genodigden uit eigen kring. Deelname voor de tien lessen kost € 60,- en € 30,- voor deelnemers met Stadspas met groene stip. Iedereen van 18 tot 88 jaar met voldoende motivatie en basis Nederlandse taalvaardigheid, ongeacht culturele achtergrond, verblijfsstatus, leeftijd of maatschappelijke status kan zich aanmelden door te mailen naar info@stadstoneel.com. Trek de stoute schoenen aan en kom meedoen!

Contactgegevens

Voor vragen neem contact op met Joanne Swaan, artistiek leider van Stichting Stadstoneel, via 06 33 09 02 36 of info@stadstoneel.com. Meer informatie over Stichting Stadstoneel is te vinden op www.stadstoneel.com.

CORDAAN ACTIVITEITENCENTRUM OLYMPISCH KWARTIER

We gaan richting de wintermaanden, steken de lichten aan en zoeken verbinding met elkaar.

Tijdens de activiteiten vinden bewoners verbinding, samen dansen op een burendag, samen genieten van 'vergeten groenten' en ervaringen uitwisselen tijdens de week van de dementie. Of denk aan het project vrijheidsverhalen waarbij jong en oud(er) elkaar vindt in de prachtige vrijheidsverhalen. Dit is een korte greep uit het afgelopen seizoen.

De blik vooruit

De beweegclubs zijn in volle gang; de soepele yogi's en de salsa-linedancers zijn wekelijks actief.

We zien onder meer uit naar de poëziemiddag, voorleeslunch en lezingen in de OBA. Maar ook de muzikale salons, samen schilderen of naar de film op de hoek ontbreken niet. Sla de bingo en de vrijmibo niet over, vaak is er een thema aan gekoppeld om uw buurtgenoten te leren kennen.

De maandelijkse Parkinson Café Amsterdam bijeenkomsten vinden plaats met interessante sprekers, na afloop is er ruimte voor lotgenotencontact. Surf eens naar de site van de Parkinson Vereniging.

Wilt u ergens aan meedoen of informatie over de activiteiten? Houd de borden bij het Olympisch Kwartier in de gaten, hier hangen we de flyers op. Of mail lorlu@cordaan.nl voor een programma. Adres: Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308, 1076 CS Amsterdam.

De activiteiten worden georganiseerd door betrokken buurtbewoners/vrijwilligers. Dit komt de cohesie in een wijk ten goede. U leert uw naaste buur kennen. Wilt u hier ook aan bijdragen? Laat dit ons weten. Er zijn grote en kleine taken, uw bijdrage wordt op prijs gesteld!

CORDAAN DE BUREN/D'OUDE RAAI



Op de locatie in De Pijp is de buurtbewoner welkom. U kunt terecht voor bewegen, staand of vanuit de stoel, maar ook voor dansles. Er wordt rekening gehouden met het niveau, zo is het voor iedereen toegankelijk. Andere activiteiten zijn de literaire club, bloemschikken, regenboogdialoog, kerstbingo, kerstborrel of laat uw dance skills zien bij de wekelijkse vrijdagmiddagborrel!

De activiteiten worden mede georganiseerd door betrokken buurtbewoners/vrijwilligers. Er is ruimte voor inbreng vanuit de buurt. Loop eens binnen en maak kennis met ons. Bellen kan ook op telefoonnummer 020 34 85 400.

In het restaurant kunt u ook een kopje koffie drinken met een taartje of lunchen (vooraf even aangeven als u met een groepje komt).

HUISKAMER VOOR SENIOREN IN HET HUIS VAN DE WIJK DE PIJP

Twee keer per week is er in het Huis van de Wijk De Pijp een "Huiskamer voor senioren". Deze huiskamer is een fijne, veilige en gezellige ontmoetingsplek voor ouderen uit de buurt. De huiskamer wordt begeleid door Asmat Molawizadeh, professional

bij Combiwel, en Corrie Boerdonk, actieve vrijwilligster. Samen met de buurtbewoners bedenken zij de activiteiten in de huiskamer. Op maandag- en woensdagmiddag (13.00 - 16.00 uur) bent u van harte welkom om mee te doen. Komt u een keer kijken? Oriënteren of dit voor u een fijne plek is? U bent van harte welkom om een keer langs te komen. Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met: Asmat Molawizadeh: 06 41 52 13 07.

Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helstraat 66, Amsterdam

IEDERE LAATSTE DONDERDAG VAN DE MAAND IN HET HUIS VAN DE WIJK DE PIJP

Gezellige buurtborrel met karaoke voor de buurt - in de buurt. Ga zingend door het leven! Onze gastvrouwen Loes en Puck staan met een hapje tussen 17.00 en 21.00 uur klaar! Kom langs, geniet en ontmoet uw buren. Wij zorgen voor de muziek! Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Silvia Spong: 06 18 41 68 65

Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helstraat 66, Amsterdam

TRUE JAZZ OP ZONDAG IN BUURTHUIS LYDIA



Ze is er weer, Truus Engels met haar fenomenale band. Elke laatste zondag van de maand, behalve in december. Dus kom op 28 januari weer genieten in Buurthuis Lydia van de weergaloze klank van de saxofoon, een prachtig oud jazzlied, een heerlijk roffel op het drumstel en de melancholieke klanken van de contrabas. Bezoekers zetten vaak al snel de voetjes op de dansvloer, eerst nog wat aarzelend, daarna zit de swing er al gauw goed in. U bent welkom op:

Zondag 28 januari en 25 februari 2024 van 16.00 - 18.30 uur, entree € 7,-; Stadspas € 2,50

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

DE BUURTMAALTIJD OP WOENSDAG IS WEER TERUG IN BUURTHUIS LYDIA

De Cooking Sisters zijn intussen een vertrouwd begrip in onze buurt geworden. Iedere woensdagavond om 17.30 uur serveren deze gepassioneerde keukenprinsessen een lekkere maaltijd, voor slechts € 7,50 per persoon. Heeft u nog niet van hun gastvrijheid en kookkunsten mogen genieten? Dan is dit uw kans! Iedereen is van harte welkom om aan te schuiven en te proeven van hun heerlijke gerechten. Om ervoor te zorgen dat er genoeg lekkers voor allemaal is, worden de deelnemers vriendelijk gevraagd om zich op tijd aan te melden. Want alles wordt vers ingekocht. Dus, waar wacht u nog op? Kom gezellig langs en laat u door de Cooking Sisters verwennen met een smaakvol diner. Aanmelden uiterlijk vóór maandagmiddag via buurtmaaltijd@buurthuislydia.nl

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

KINTSUGI WORKSHOPS IN BUURTHUIS LYDIA



Leer de Japanse kunst van het repareren en duik dieper in de wereld van veerkracht en herstel. De Japanse kunstvorm Kintsukuroi ('gouden reparatie') gaat er van uit dat er schoonheid zit in dat wat simpel, onprettig en gerijpt is. Beschadigde goederen zouden niet moeten worden weggegooid, ze hebben recht op aandacht en respect en kunnen met zorg en liefde worden gerepareerd. Dat wat geldt voor objecten, geldt ook voor mensen.

Tijdens deze workshop, naar aanleiding van het project 'Voltooidhersteldetijd' repareert u in twee uur een gebroken tegeltje. De workshopleidster Lara vertelt in een korte inleiding en aan de hand van de kunstwerken over haar eigen ervaring, het project en de achterliggende filosofie. Daarna lijmen we de scherven aan elkaar en herstellen de barsten met goud. Terwijl we dit doen praten we over trauma, veerkracht, herstel en eigenwaarde.

Kies voor deze workshop uit twee verschillende data: vrijdag 1 december of woensdag 6 december van 15.00 - 17.00 uur. Deelname is gratis, wel even aanmelden op de volgende manier:

'Aanmelden workshop 1 december Lydia 2023' of 'Aanmelden workshop 6 december Lydia 2023' via info@voltooidhersteldetijd.nl.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

VLOOIENMARKT IN BUURTHUIS LYDIA



Op zondag 17 december van 12.00 tot 17.00 uur is er weer vlooienmarkt in Buurthuis Lydia. Kom niet als u wilt ontspullen, want op deze vlooienmarkt vindt u echt mooie dingen van goede kwaliteit. Naast veel prachtige gebruiksvoorwerpen, kunst en sieraden is het ook nog een keer heel gezellig. U kunt rustig tussen de kraampjes doorscharrelen en een praatje maken wil iedereen wel. Neem vooral kleingeld mee, want niet iedereen heeft moderne middelen om geld over te maken. En heeft u zin in een kop koffie, thee, broodje of uw eerste biertje op zondag, bestel het bij de bar. Daar staan vrijwilligers van Buurthuis Lydia, die u allerlei drankjes voor een zeer schappelijke prijs verkopen.

U bent welkom op zondag 17 december en op 17 maart 2024 van 12.00 - 17.00 uur

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

FEESTELIJKE KERSTLUNCH VOOR BUURTBEWONERS IN BUURTHUIS LYDIA

Op woensdag 20 december nodigen we u van 12.30 tot 14.00 uur uit voor een gezellige kerstlunch. Laat de kerstgedachte tot leven komen terwijl we samenkomen in een gezellige, feestelijke sfeer. Laat u verrassen door de feestelijke tafels, schitterend gedecoreerd in kerstsfeer. En geniet van heerlijke gerechten die de smaakpapillen betoveren op aangename wijze prikkelen. Deze kerstlunch biedt de perfecte gelegenheid om de magie van het seizoen te delen met de mensen in uw buurt. De kerstlunch bij Buurthuis Lydia is meer dan alleen een maaltijd: het is een gelegenheid om samen te komen en samen te vieren. Meld u vóór 18 december aan, want de plaatsen zijn beperkt en vol is vol! Laten we samen een onvergetelijke kerstlunch creëren en onze buurtverbanden versterken. Wie weet welke verrassingen er voor u onder de kerstboom liggen te wachten? Mis deze kans niet en vier met ons het feest. Voor aanmeldingen en meer informatie, neem contact op met José Helmer via 06 - 42 36 01 17 of j.helmer@combiwel.nl

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

ZONDAG MATINEES IN BUURTHUIS LYDIA



Een zondag matinee in kerstsfeer: het Trigon Ensemble zingt kerstliederen uit de middeleeuwen.

Kom op 10 december genieten van middeleeuwse muziek uit 15e en 16e-eeuwse Nederlandse handschriften. Met een inleiding uit de École Notre Dame van Parijs, waar eind 12e eeuw de eerste meerstemmigheid (polyfonie) in een muziekstuk werd opgeschreven. Het Trigon ensemble bestaat uit: Margot Kalse, alt-mezzo, Esther Kronenburg, sopraan en Maria van Oosterhout, sopraan.

Zondag 10 december, 15.00 - 16.00 uur. Entree € 7,-. Na afloop gratis glühwein.

Een tipje van de sluier voor de agenda: op zondag 11 februari 2024 komen Pieter de Mast, fluit en sopraansaxofoon en Sebastiaan van Delft, piano en harmonium voor u spelen. Kijk voor het programma t.z.t. op buurthuislydia.nl. Meer Informatie: Annelies van der Schaaf-Bos, 06 18 76 87 88.

Ook op: zondag 11 februari, 10 maart en 14 april 2024.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

HUIS VAN DE WIJK RIVIERENBUURT



Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam

Koffiecorner blijft open tijdens winterperiode

Wanneer: maandag t/m vrijdag. Dicht op 27, 28, 29 december en 1 januari 2024.

Tijd: 10.00 - 12.30 uur.

Waar: het Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam.

Eerste kopje koffie: gratis.

Wifi: er is voor bezoekers wifi in de koffiecorner. Neem dus uw tablet, smartphone of laptop mee.



Boekenmarkt

Wanneer: zaterdag 23 december.

Tijd: 13.30 - 17.00 uur.



Rommelmarkt

Wanneer: zaterdag 16 december.

Tijd: 10.30 - 15.00 uur.

Waar: beide in de Grote Zaal van het Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam.

Entree: gratis.

Kerstfilm

Wanneer: dinsdag 19 december.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur. Zaal open om 13.45 uur.

Waar: koffiecorner van het Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam.

Entree: gratis. Aanmelden via inschrijving in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt.

Let op: er zijn zitplaatsen voor maximaal 22 personen en VOL=VOL!

Repair Café

Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee. In het Repair Café gaan ze samen met de deskundigen aan de slag. Zo valt er altijd wel wat te leren. Wie niets heeft om te repareren, neemt een kop koffie of thee of gaat helpen bij een reparatie van iemand anders.

Wanneer: dinsdag 19 december 2023 en vanaf dinsdag 2 januari 2024 weer iedere week.

Tijd: 11.15 - 13.00 uur, inloop tot 12.30 uur.

Waar: Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam.



Loving Room Concert and Open Mic

Loving Room brengt lokale artiesten en muzikliefhebbers met een missie om intieme en inspirerende ervaringen te bieden in prachtige, gezellige ruimtes.

Wanneer: vrijdag 15 december.

Tijd: 19.00 - 22.00 uur.

Waar: Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115.

Entree: gratis.

PRAATCAFÉ IN BUURTHUIS LYDIA

Op elke doordeweekse dag heeft Buurthuis Lydia van 16.00 tot 18.00 uur praatcafé. Dan kunt u bij ons een kop thee met iets lekkers drinken of aan de borrel gaan. De krant lezen, de wereld met anderen doornemen of een spelletje doen. We organiseren ook spreekuren tijdens het praatcafé: zo kunt u op woensdag terecht voor eenvoudige bouwkundige adviezen en op donderdag voor financiële adviezen, zoals toeslagen of schuldregelingen treffen. Voor deze spreekuren moet u wel eerst een afspraak maken. Ook de politie en de buurtmakelaar houden tegenwoordig spreekuur bij ons. Wip vooral eens binnen om kennis te maken. Soms bespreken we een thema. U kunt natuurlijk zelf ook een thema inbrengen. U bent van harte welkom.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

EEN UNIEKE MUZIEKTHEATERVOORSTELLING OVER KERST IN BUURTHUIS LYDIA

Kerst is meer dan alleen versieringen en cadeaus. Wat betekent kerst voor mensen met verschillende achtergronden? Ontdek het deze avond met spelers uit de theatergroep van st. Kunstgreep, met roots in Nederland, Marokko, Suriname, Ecuador, Syrië, Nigeria en Spanje. Ze brengen kerstverhalen en liedjes met een lach en een traan. Voor de voorstelling serveren de vrijwilligers van het buurthuis een lekkere maaltijdsop met brood voor € 3,-. Na afloop kunt u genieten van een glas glühwein en vragen we u: "Wat betekent kerst voor u?"

Aanmelden kan tot 20 december via j.helmer@combiwel.nl

Inloop vanaf 18.30 uur

Soep en brood tussen 18.30 - 19.20 uur

Theatervoorstelling van 19.30 - 20.15 uur

Aansluitend een glas glühwein

Vrijdag 22 december 2023

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

Wekelijkse activiteiten in uw buurt – winter

Prettig en gezond oud worden in Amsterdam Zuid

Er is in uw eigen buurt van alles te doen. Per buurt vindt u een overzicht van wekelijkse activiteiten, van ontmoeting en cultuur tot bewegen en samen eten. Handig om te bewaren. Welke activiteiten spreken u aan? Kom vooral langs en probeer het uit.

U bent van harte welkom!

Wij hebben ons best gedaan dit aanbod zo compleet mogelijk te presenteren.

Toch kan het zijn dat in het overzicht activiteiten ontbreken. Wij vragen hiervoor uw begrip.

- - - Uitneembaar overzicht. Handig om te bewaren! - - -

Rivierenbuurt

Ontmoeting

Koffie-inloop Rijn 58

Voor alle buurtbewoners

ma t/m vr 10.00 - 12.00 uur Rijn 58, Rijnstraat 58

Koffie-inloop Huis van de Wijk

Voor alle buurtbewoners

ma t/m vr 10.00 - 12.30 uur Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

Multiculturele mannengroep

Samenkomst van mannen uit Zuid voor ontspanning en ontmoeting

di 16.30 - 21.00 uur Rijn 58, Rijnstraat 58

Alzheimer Trefpunt

Elke 1^e dinsdag van de maand. Info: 06-1319 7993 of alzheimertrfpt.amsterdamzuid@alzheimerwilligers.nl

di 17.30 - 21.00 uur Lekstraat 13A

Inloop en meer

Om anderen te ontmoeten of iets te doen

wo 13.30 - 16.30 uur Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

Creatieve Mantelzorgers

Voor buurtbewoners die mantelzorgers zijn. Wil je komen kijken?

Bel 06 1944 0353 en informeer naar de data

informeer naar de data 14.00 - 16.00 uur Lekstraat 13A

Multiculturele ontmoetingsgroep voor vrouwen - € 2

Aanmelden: 06 1947 0608

do 13.00 - 16.00 uur Rijnstraat 58

Cultuur, sport & spel

Filmmiddag

Iedere 1^e dinsdag van de maand

di 13.45 - 16.00 uur Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

Wandelgroep met leefstijlcoach Elise

di 11.00 - 12.00 uur Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

Joggen onder begeleiding

di 10.00 - 10.45 uur Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

Wandelen met de bewegsgroep

Info: 06-1319 7993

di 15.45 - 17.15 uur Lekstraat 13A

Pilates

di 15.30 - 16.30 uur Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

Gymnastiek - € 6,50 per maand

Info: 020 886 1070, e-mail: info@mbvoamsterdam.nl

ma 12.15 - 13.00 uur, 13.15 - 14.00 uur, 14.15 - 15.00 uur Rijnstraat 58

Digitale hulp

Voor uw smartphone, tablet en laptop.

Aanmelden verplicht: Tel. 06 1947 0608

di en do 10.00 - 12.00 uur Rijn 58, Rijnstraat 58

Crealab Atelier 77 - € 1 (materiaal)

Meer info en aanmelden: 06 8200 6613 of 020 46 20 365.

E-mail: ssylvester@dynamo-amsterdam.nl

ma 15.00 - 18.00 uur Vechtstraat 77A

wo 11.00 - 14.00 uur Vechtstraat 77A

do 12.00 - 15.00 uur Vechtstraat 77A

Schildersatelier Atelier 77 - € 1 (materiaal)

Info: 06 8200 6613 of 020 46 20 365.

E-mail: ssylvester@dynamo-amsterdam.nl

wo 14.30 - 16.30 uur Vechtstraat 77A

Buurteettafels

Samen soep eten

ma + vr 12.00 uur Rijn 58, Rijnstraat 58

Buurzaam koken - € 6

3-gangenmenu. Info en reserveren: 020 - 369 43 47 of via www.buurzaamkoken.nl

ma, di, vr, za 17.30 uur Lekstraat 13A

Meet en Eat - € 2

Ontmoet buurtgenoten en eet gezellig mee

Aanmelden verplicht: Tel. 020 46 20 365 of

e-mail: k.dadah@dynamo-amsterdam.nl

wo 17.30 - 19.00 uur Rijn 58, Rijnstraat 58

Samen eten - € 2

Aanmelden via 06 8204 9166

di 17.00 - 18.00 uur Veluwelaan 20

Buurtlunch - € 1

Aanmelden via 06 8204 9166

do 12.00 - 13.00 uur Veluwelaan 20

Buitenveldert

Ontmoeting

Koffie-inloop Menno Simonsz

Ongedwongen samenzijn

ma, di, do 10.30 - 12.00 uur Noordhollandstraat 17B

wo, vr 09.30 - 12.00 uur Noordhollandstraat 17B

Restaurant Brahmshof - € 5
Hoofdgerecht en nagerecht
📅 ma 🕒 17.30 - 19.30 uur 📍 Brahmstraat 32

Restaurant Brahmshof - € 9,50
Voorgerecht, hoofdgerecht, nagerecht
📅 wo + vr 🕒 17.30 - 19.30 uur 📍 Brahmstraat 32

Ontbijt Hoofdkwartier - € 1,50
📅 ma 🕒 09.00 - 11.00 uur 📍 Hoofdkwartier, Hoofddorppweg 25

Eettafel Hoofdkwartier - € 5
📅 wo 🕒 17.00 - 19.00 uur 📍 Hoofdkwartier, Hoofddorppweg 25

Buurtdiner op maandag (2-gangen) - € 7,50
Opgeven voor zondagavond via:
Lydia Jürgens, lookpretty020@gmail.com
📅 ma 🕒 17.30 - 18.50 uur 📍 Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

Buurtmaaltijd Cooking Sisters (2-gangen) - € 7,50
Opgeven vóór maandagavond.
Info en aanmelden: buurtmaaltijd@buurthuislydia.nl
📅 wo 🕒 17.30 - 19.00 uur 📍 Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

De Pijp

Ontmoeting

Huiskamer De Pijp
Info: 06 415 251 99
📅 ma + wo 🕒 13.00 - 15.30 uur 📍 Tweede van der Helststraat 66 (lokaal 6)

Huiskamer Willibrorduscomplex 📍 Servaes Noutstraat 1
Senioren gymnastiek 📅 di 🕒 12.00 - 12.45 uur
Rummikub 📅 wo 🕒 14.00 - 17.00 uur
Samenzijn en koffie 📅 vr 🕒 10.00 - 12.00 uur
Voor informatie bel 06 4236 0117 of mail j.helmer@combiwel.nl

Koffieochtend
Consumptie voor eigen rekening
📅 di + do 🕒 10.00 - 11.30 uur 📍 d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

Buurtborrel met karaoke
Iedere laatste donderdag van de maand
📅 do 🕒 17.00 - 21.00 uur 📍 Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helstraat 66

Borrelmiddag
Consumptie voor eigen rekening
📅 vr 🕒 13.00 - 15.00 uur 📍 d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

Cultuur, sport & spel

Conditietraining en vrij sporten
Info en aanmelden: 020 470 1460, e-mail: l.heldoorn@combiwel.nl
📅 ma 🕒 14.00 - 16.00 uur 📍 Sporthal De Pijp, Lizzy Ansinghstraat 88
📅 do 🕒 10.00 - 12.00 uur 📍 Sporthal De Pijp, Lizzy Ansinghstraat 88

Gym voor ouderen met Minck
📅 ma 🕒 11.00 - 12.00 uur 📍 d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

Pilates - € 10
Info en aanmelden: 06 2455 5590
📅 ma 🕒 11.00 - 12.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66
📅 di 🕒 9.30 - 10.30 uur en 10.45 - 11.45 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp
📅 wo 🕒 12.30 - 13.30 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp

Conditietraining
📅 di 🕒 11.45 - 12.30 uur 📍 De Ontmoeting, Lizzy Ansinghstraat 88

Yoga - € 6,50 per maand
Info: 020 886 1070, e-mail: info@mbvoamsterdam.nl
📅 ma 🕒 13.30 - 14.30 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Badminton en tafeltennis
Info: 020 470 1460, e-mail: l.heldoorn@combiwel.nl
📅 do 🕒 20.00 - 22.00 uur 📍 Sporthal De Pijp, Lizzy Ansinghstraat 88

Wandelen voor mensen met medische klachten
Verzamelen 10.30 uur Info: Martin Kempff,
Mobiel: 06 - 29 25 31 97, m.kempff@combiwel.nl
📅 di 🕒 11.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Gymnastiek - € 6,50 per maand
Info: 020 886 1070, e-mail: info@mbvoamsterdam.nl
📅 vr 🕒 10.30 - 11.30 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Slow Flow 60+
Info: 020 2611 058, e-mail: info@danceconnects.nl
📅 di 🕒 11.00 - 12.00 uur 📍 d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

Linedance
Info: 06 1603 8973
📅 wo 🕒 19.30 - 21.30 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Geleide meditatie
Info: 06 1066 4625
📅 wo 🕒 14.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Do-in Chi Kung - € 14
Vergoed indien aanvullend verzekerd.
Info: 06 4801 7730, e-mail: contact@barbaradideriks.info
📅 vr 🕒 9.00 - 10.15 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66
📅 vr 🕒 12.00 - 13.15 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Tekenen en schilderen
Info: 06 3984 2960
📅 vr 🕒 13.30 - 15.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Oriëntaalse dans - € 6,50 per maand
Info: 020 463 3890 / 020 866 1070
📅 wo 🕒 19.00 - 20.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66
📅 vr 🕒 17.00 - 18.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Franse les - € 4
Info: e-mail susan.coueignas@gmail.com
📅 di 🕒 15.00 - 17.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Mahjong - € 1
Info: 06 2289 7979
📅 wo 🕒 19.30 - 22.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Buurteetfels

Huiskamer Warme lunch - € 5
Week vooraf opgeven via 06 415 251 99 of m.vanderwerf@combiwel.nl
📅 wo 🕒 13.00 - 14.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Buurtlunch van de keukenprinsessen - € 5
Info: 06 1841 6865, e-mail: s.sponge@combiwel.nl
📅 ma 🕒 12.00 uur 📍 Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

Geen vervoer of moeilijk ter been?

Bel de HeenenWeer! (€ 1 per rit)

Bent u minder mobiel en wilt u graag iets leuks buiten de deur doen? Onze felgroene Canta's brengen u voor 1 euro heen en weer binnen de wijk.

Reserveren via: www.heenenweeramsterdam.nl
Of bel van ma t/m vrij 9.30 - 16.30 uur naar:
Oud Zuid: 06 2007 8871
De Pijp/Rivierenbuurt 06 2818 1343



DANSEN IS GEZOND IN BUURTHUIS LYDIA

Op donderdag tussen 17.00 en 18.00 uur geeft Kata Kertész de cursus 'Dansen is gezond'. Het doel van de cursus is om uw lichaam beter te leren kennen en te ontwikkelen en dat u zich goed voelt in lichaam en geest. Vind het geluk en de vrijheid om te leren, te ontdekken en energie op te laden. De choreografieën vormen korte verhaaltjes, zoals in een danstheater. De lessen zijn gratis. Vragen? Neem contact op met Kata Kertész via samiszen@gmail.com

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

NU OOK OP MAANDAG EEN BUURTDINER IN BUURTHUIS LYDIA

Sinds 6 november verrast onze getalenteerde buurtkok Lydia Jürgens ons elke maandagavond met een verrukkelijk tweegangendiner en u bent van harte welkom om daaraan deel te nemen! Lydia's kookkunsten zijn inmiddels legendarisch in de wijk. Voor slechts € 7,50 per persoon tovert zij iedere maandag om 17.30 uur weer een heerlijke maaltijd op tafel. Het buurtdiner staat open voor iedereen, dus nodig gerust uw vrienden en familie uit voor een gezellig samenzijn. Om zeker te zijn dat er genoeg is voor iedereen, vragen we u vriendelijk om te reserveren vóór zondagavond. Eet u glutenvrij? Geef dit even aan bij uw aanmelding bij Lydia Jürgens via lookpretty020@gmail.com. Samen creëren we een heerlijke buurttraditie. Tot ziens aan de eettafel!

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

ONTSPANNING

MET BALLEN DE WINTER DOOR



StadsdorpZuid bestaat inmiddels al weer 13 jaar. StadsdorpZuid was het eerste stadsdorp in Amsterdam. Inmiddels zijn er meer dan 30 actieve stadsdorpen in vele stadsdelen.

Een stadsdorp heeft als doel het bevorderen van het nabuurschap in het eigen gebied en is altijd een initiatief van en voor bewoners. De bewoners kiezen de vorm die past bij de aard van de wijk en de mensen die er wonen. StadsdorpZuid is ontstaan in 2010 en gebaseerd op het opbouwen en onderhouden van een gemeenschap van veelal 55+ bewoners uit de Apollobuurt, de Prinses Irenebuurt en de Zuidas. Om nabuurschap te bevorderen moet je elkaar kennen, herkennen en erkennen. Dat kan alleen als je activiteiten en een netwerk ontwikkelt waardoor je iets voor en met elkaar doet. Dat hebben we in die dertien jaar ook gedaan. We houden regelmatig lezingen in het charmante zaaltje van hotel Apollofirst. Er worden veel boeken gelezen en besproken in de LeesKringen. De MuseumKring zoekt pareltjes uit om te bezoeken. Als het niet regent wordt er gewandeld en gefietst in de WandelKring en de FietsKring We zingen in de Brahmshof, we tafeltennissen in het Frans Ottenstadion. We gaan samen uit eten, borrelen en filosoferen er op los.

SOLODANSEN IN EEN GROEP IN BUURTHUIS LYDIA

Op maandagmiddag (13.30 - 16.30 uur) en donderdagavond (19.00 - 22.00 uur) bent u van harte welkom bij de gratis danslessen van Sonny. Solo dansen in een groep: u danst individueel maar toch in groepsverband. Leuke sfeer, goede energie en achteraf soepele spieren. Wat wilt u nog meer? Aanmelden bij sonnyzichem@hotmail.com Tel. 06 44 54 14 00.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

TORIBA, DE THEATER- EN DANGROEP IN BUURTHUIS LYDIA

Vijf enthousiaste vrouwen vormen al een poosje een theater- en dansgroep, die vooral uitstraalt wat de naam 'Toriba' in oud Indiaans betekent: vreugde. Zoals er op de pleinen in Latijns-Amerika wordt gedanst, vol plezier en vrijheid. De dansen die deze groep uitvoert zijn dan ook geïnspireerd op de folklore uit die landen. Hebben wij uw interesse gewekt? Leeftijd is niet belangrijk, enthousiasme wel! Neem contact op met To Elting die de groep leidt: 06 25 12 45 22 of kom een keertje langs op een vrijdag tussen 19.30 en 21.00 uur. U bent van harte welkom!

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

Sinds de zomer spelen we graag jeu de boules! Het was nog hoogzomer dat stadsdeelbestuurder Flora Breemer met een fraaie worp 'onze' jeu de boules baan op het Adama van Scheltemaplein opende. Die baan is tot stand gekomen op initiatief van StadsdorpZuid en door de Gemeente aangelegd. Geweldig omdat de centrale ligging en de samenhang met de speeltuin jong en oud verbindt. Het sociale karakter van deze sport wordt door leden van StadsdorpZuid elke zondagmiddag opgepakt maar de baan is natuurlijk de hele week beschikbaar en voor alle bewoners die hier samen jeu de boules willen spelen. De leden van StadsdorpZuid spelen deze winter door, weer of geen weer, tenzij We zijn er vanaf 15 uur.

We dagen lezers uit om een keertje langs te komen en te zien hoe leuk het is. In twee of drie teams spelen wij ouderen terwijl de kinderen bewonderend en jaloers toekijken met hun schepjes in de hand. Soms moeten we nog wel uitleggen dat het geen zandbak is en alleen maar voor echte oude kinderen.

www.stadsdorpzuid.nl, info@stadsdorpzuid.nl
Mary van Vucht (bestuur & communicatie)
Telefoon 06-2534 5641 (StadsdorpZuid) of 06-51341291 (privé)

GROENE OASE



Het bestaat al sinds 2001, maar zelfs voor mensen die al heel lang in De Pijp wonen is het soms nog een verborgen pareltje. Het vrijwilligersproject Groen Gemaal ligt verstopt achter de tuinhekken naast het monumentale gebouw in het Sarphatipark, aan de kant van de Eerste Jan van der Heijdenstraat.

Wat daar allemaal gebeurt? Nou, de vrijwilligers zijn er bezig met het zaaien, stekken en opkweken van tuinplanten, eenjarige bloemen,

kruiden, groenten en fruitgewassen. Er wordt gecomposteerd, onder andere met een wormenton. Er is een kleine goudvissenvijver, een kas, een bijenkast en een hoekje met kabouters en trollen. Kortom, veel te zien en te beleven voor jong en oud!

Voor de kleintjes hebben we ook altijd natuureducatieve kleurplaten of andere leuke presentjes, zoals bouwsecten of zadenzakjes. Op de kar bij de entree staan tuinaccessoires en tuinboeken die u tegen een donatie kunt meenemen of kunt ruilen. De (moes)tuinplanten kunt u ook ruilen en voor een zacht prijsje kopen. We zamelen lege inkcartridges en oude gsm's in voor Stichting AAP en zorgen voor de takkenrillen en een paar plantsoenen in het park.

Afhankelijk van het weer zijn we van circa half december tot half januari in winterslaap. Op een paar dagen zullen de vrijwilligers wel in de weer zijn met het opruimen van de schuren en het gebouw en het onderhouden van het tuingereedschap. Kom gezellig eens langs of meld u aan als vrijwilliger! Heeft u een middag in de week of twee weken tijd en zin om gezellig samen in het groen te werken, met een kop thee of koffie erbij? U mag als vrijwilliger altijd wat plantjes of zaden meenemen, tuingereedschap lenen en een leuke, informatieve workshop volgen. Twee keer per jaar hebben we samen een gezellig feestje op de werf.

Interesse? Mail Marieke via groengemaal@wijkcentrumdepijp.nl! Voor en na de winterslaap zijn we geopend van di t/m vr van 13.00 - 16.30 uur.

Groen Gemaal Sarphatipark
tel. 020 - 664 1350
[facebook.com/GroenGemaalDePijp/](https://www.facebook.com/GroenGemaalDePijp/)
[instagram.com/groengemaal.sarphatipark/](https://www.instagram.com/groengemaal.sarphatipark/)

DIT IS ER TE DOEN IN HET DUFAY CAFÉ

In de voormalige Paulusschool is nu het Dufay Café gevestigd: een sfeervol café dat dienst doet als huiskamer van onze buurt. Op dinsdag- en woensdagavond en zondagmiddag organiseert Vondeldorp in het Dufay Café een divers programma voor jong en oud. Iedereen is welkom, u hoeft geen lid te zijn van Vondeldorp.

Dinsdag 19 december, 20.00 - 22.00 uur. Bridge en/of klaverjassen voor beginners (die wel al de basiskennis bezitten) tot gevorderden.

Dinsdag 16 januari, 20.00 - 22.00 uur. Film - 'Le charme discret de la bourgeoisie' (de verholten charme van de kleinburgerlijkheid). Een film uit 1972 en één van de meesterwerken van Luis Bunuel.

Woensdag 17 januari, 20.00 - 22.00 uur. Pubquiz - we spelen in teams van maximaal 5 personen. Heeft u nog geen team? Geen nood, kom gerust alleen, dan zorgen we ter plekke dat er een gelegenheidsteam wordt samengesteld.

Zondag 21 januari, 16.00 - 18.00 uur. Literair Café - Waarom gingen Nederland en België toch uit elkaar terwijl eigenlijk niemand dat wilde? Willem de Bruin, oud-journalist van De Volkskrant, schreef er een meeslepend boek over. Historicus Jacques van Gerwen gaat met hem in gesprek.

Dinsdag 23 januari, 20.00 - 22.00 uur. Bridge en/of klaverjassen voor beginners (die wel al de basiskennis bezitten) tot gevorderden.

Zondag 28 januari 16.00 - 18.00 uur. Muziek - River Folk Sideshow. Een gevarieerde show van Ierse ballades tot country songs - met een verhaal!

Dinsdag 30 januari, 20.00 - 22.00 uur. Lezing - Waar kunnen we de goedheid van de mens tegenkomen? Een lezing door professor Paul van Lange.

Dinsdag 6 februari, 20.00 - 22.00 uur. Film - 'De Tweeling' (2002), Sem Sombogaart, naar de gelijknamige bestseller van Tessa de Loo

Zondag 11 februari, 16.00 - 18.00 uur. Muziek - Shura Lipovsky: De gouden pauw keert om. Een programma van Jiddische liederen, vertolkt en geschreven door Shura Lipovski met haar ensemble Novaya Shira.

Toegang. Film, lezing en literair café: € 3,50, of € 1,- Stadspas met groene stip. Bridge/klaverjassen: gratis, wel graag aanmelden via events@vondeldorp.nl. Pubquiz: gratis, vrije inloop. Muziek: € 16,- regulier, € 12,- leden Vondeldorp, € 5,- Stadspas met groene stip.

Adres: Dufaystraat 19, 1075GS Amsterdam

Voor informatie en kaarten bestellen: www.vondeldorp.nl/dufay-cafe/programma

INLOOP MINDFULNESS IN BUURTHUIS LYDIA

Deze mindfulness inloop is voor iedereen. Het kan een stimulans zijn voor verdere verdieping, maar ook een kennismaking. Mindfulness blijkt een eenvoudige en effectieve manier om anders met fysieke en psychische klachten (zoals sombere stemming, pijn, stress, verslaving, overprikkeling, relatieproblemen) om te gaan en op de lange duur te verminderen. Echter, de mindfulness-discipline is lastig in je eentje vol te houden is, met name het stilzitten op een matje. De inloop is een initiatief van Mijn Vierkante Meter, een kleine organisatie met veel ervaring op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

Vanaf woensdag 10 januari, kosten: € 3,50.

Info: Annemarie van den Bogaard, tel. 06 20 82 95 60.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

ONDERSTEUNING

CYBERSOEK IN ZUID



Cybersoek geeft gratis ondersteuning bij computervragen en Nederlandse les in Zuid. U bent welkom!

Open Inloop Taal: elke maandag van 9.30 tot 11.30 uur

Wilt u Nederlands leren of uw niveau verbeteren? Cybersoek biedt gratis taallessen voor iedereen van beginners (A0) tot gevorderden (B1 naar B2). Aanmelden is niet nodig, u mag gewoon binnenlopen.

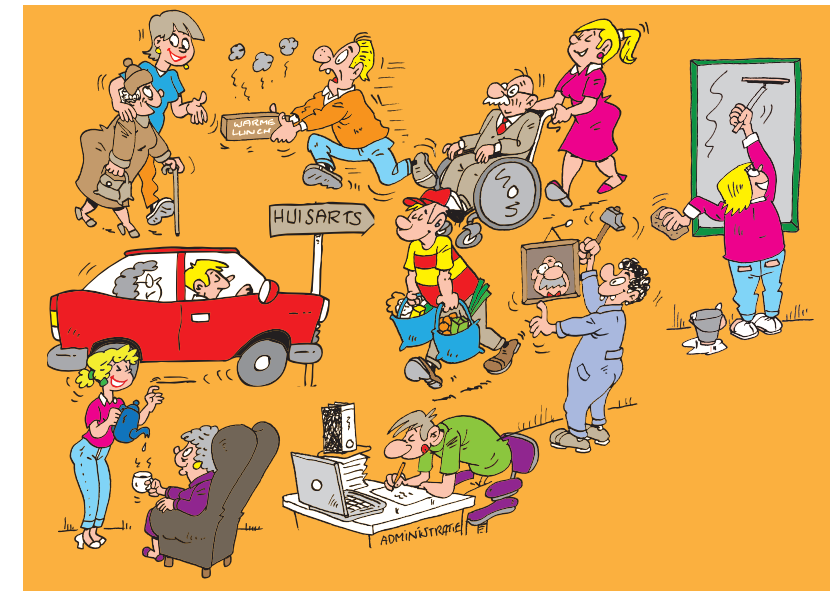
Open Inloop Computer: elke donderdag van 13.30 tot 15.30 uur

Voor al uw vragen over uw computer, telefoon of tablet. Hoe verstuurt u een mail met bijlage? Hoe werken social media zoals Facebook, Twitter en Instagram? Welke laptop of tablet kunt u het beste aanschaffen? Hoe maakt u een CV? Hoe werkt WhatsApp? Aanmelden is niet nodig, u mag gewoon binnenlopen.

Let op: wij zijn gesloten op Eerste en Tweede Kerstdag en 1 januari.

Cybersoek in Zuid
Cc Amstel, Cullinanplein 1
020 693 45 82, info@cybersoek.nl

DE VRIJWILLIGERS VAN DE ALGEMENE HULPDIENST BUITENVELDERT STAAN VOOR U KLAAR



Met de telefooncirkel of -ster (gratis)

Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag op een vast moment even telefonisch contact te hebben? Voor informatie en aanmelden belt u de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Tel: 020 64 44 044. Bereikbaar ma-vr van 9.30 - 12.30 uur.

Maar er is meer: we kunnen u ook helpen met:

- boodschappen doen,
- een ritje naar een koffie-inloop, medische afspraak etc.
- vriendschappelijk bezoek,
- een klusje in huis.

Informatie voor hulp vragen kan via de meldpost, tel: 020 64 44 044. Bereikbaar ma-vr van 9.30 - 12.30 uur.

Bewaar-bij-de-telefoonboekje

Een nieuwe versie is in de maak, waarin informatie staat van organisaties en leveranciers die u kunnen helpen om zo lang mogelijk comfortabel thuis te blijven wonen. Vanaf januari 2024 kunt u dit boekje gratis van ons ontvangen. Bel hiervoor met tel: 020 64 47 113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

Wilt u zelf mensen blij maken met wat hulp of ondersteuning?

Bel of mail dan voor een kennismakingsgesprek of informatie naar: Pauline Mulder en Marianne Versteeg. Coördinatoren Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

A.J. Ernststraat 112, 1082LP Amsterdam, tel: 020 - 644 71 13

Mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

Website: www.hulpdienstbuitenveldert.nl

AMSTELHUIS REPAIRCAFÉ

Elke 2e en 4e vrijdagmiddag van de maand van 13.00 uur tot 16.00 uur in lokaal De Buurman in het AMSTELHUIS aan de Amsteldijk 35. Allen van harte welkom, onze herstellende m/v zitten voor u klaar. De reparaties zijn kosteloos maar een kleine donatie is zeer welkom voor koffie/thee en aanschaf van gereedschap en onderdelen.

CORDAAN DAGBESTEDINGSLOCATIES IN ZUID

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

Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308, 1076 CS Amsterdam.
Telefoonnummer 06 11 53 24 61

Let op! *De Buitenhof*, Nieuw Herlaer 2, 1083 BD Amsterdam.
Telefoonnummer 06 55 42 89 37. Hiervan is de dagbesteding open!

Beth Shalom (huis met Joodse identiteit), Kastelenstraat 80, 1083 DE.
Telefoonnummer 06 39 00 59 14.

De Buren d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321, 1072 MA Amsterdam.
Telefoonnummer 06 22 84 69 72.

Op de locaties bent u als buurtbewoner uiteraard ook welkom voor een kop koffie!

HEENENWEER DOOR DE WIJK



Bent u minder mobiel en wilt u graag iets leuk buiten de deur doen? Dan kan HeenenWeer misschien iets voor u betekenen.

HeenenWeer is een sociale service voor mensen die moeilijk lopen. In kleine felgroene autootjes (elektrische Canta's) brengen we onze passagiers naar allerlei bestemmingen binnen de wijk. En weer terug, uiteraard. We rijden naar bijvoorbeeld de bibliotheek, het buurtcentrum, de bridgeclub, het park, de markt of een terras. Maar de bestemming kan ook de praktijk van een arts, fysiotherapeut of pedicure zijn. Of de supermarkt, de hoorwinkel of de kapper. Er is van alles mogelijk! In de Canta is ruimte voor een boodschappentas of een opvouwbare rollator.

De kosten bedragen € 1,- per rit. Om van HeenenWeer gebruik te maken moet u ingeschreven zijn. Daarna kunt u telefonisch ritten boeken.

Ga voor meer informatie en inschrijving naar de website www.heenenweeramsterdam.nl. Bellen kan ook (ma t/m vrij 9.30 - 16.30 uur) Oud-Zuid: 06 20 07 88 71. De Pijp/Rivierenbuurt 06 28 18 13 43.

ZUID HEEFT U NODIG!



Geen zin in een lange koude donkere winter alleen thuis? Word vrijwilliger en breng warmte in de buurt of bij andere mensen in het stadsdeel die het nodig hebben. Graag vragen we uw aandacht voor vrijwilligers(werk) in Amsterdam Zuid. Want vrijwilligers zijn belangrijk voor Zuid en iedereen die vrijwilligerswerk doet verdient waardering en een pluim.

Het belang van vrijwilligerswerk

Er is een reeks video's gemaakt waarin vrijwilligers van diverse organisaties in Zuid hun verhaal delen. Hier kunt u zien hoe leuk en divers vrijwilligerswerk is. De vrijwilligers vertellen niet alleen wat ze doen en hoe zij bijdragen aan de stad, maar ook wat het doen van dit vrijwilligerswerk voor ze betekent en welke persoonlijke voldoening ze eruit halen zoals het opbouwen van nieuwe vriendschappen en waardevolle werkervaring. U vindt de video's op de website van VCA: (www.vca.nu/over-vca/zuid/).

Inspireren en ontmoeten

Kort samengevat, 'Zuid heeft u nodig als vrijwilliger' en we nodigen iedereen in stadsdeel Zuid uit om mee te doen. Bovendien levert vrijwilligerswerk u ook het een en ander op: nieuwe contacten, leuke ervaringen, bijzondere ontmoetingen, een ritme en het gevoel om nuttig te zijn.

Twee uur in de week al genoeg

Heeft u deze winter tijd over en zou u zich wel als een goede buur willen inzetten voor een ander? Dat kan al met een of twee uur per week! Dan helpt Vrijwilligers Centrale Amsterdam u in Zuid graag op weg. Kijk op onze vacaturebank of maak een afspraak met onze bemiddelaar in Zuid: Melita Bacic. Zij houdt spreekuur op diverse plekken in Zuid. Maak een afspraak via de website van de Vrijwilligers Centrale Amsterdam www.vca.nu of bel even naar 020 53 01 220. U kunt Melita ook direct bellen: 06 37 19 94 50. En misschien zien we u dan volgend jaar in het Concertgebouw op de jaarlijkse feestelijke bedankdag die we organiseren samen met de gemeente voor alle 'Goede burens'? Graag tot dan!

Vrijwilligers Centrale Amsterdam Zuid
Roelof Hartplein 2a, 1071 TT Amsterdam
020 - 5301220 / 06-37199450
e-mail: zuid@vca.nu
website: www.vca.nu/bemiddelingsafpraak/

DE DREMPEL NAAR UW BUUR IS LAGER DAN U DENKT



Al ruim 12 jaar helpen goede burens via Burennetwerk hun buurtgenoten. Geen grote hulp, maar gewoon even op bezoek, een uitje of een klusje wat door gebrek aan netwerk of middelen blijft liggen. Door weer en wind, het hele jaar door stappen burens de drempel over bij hun buurtgenoten. Gewoon omdat ze het fijn vinden om te helpen. Helpen geeft een goed gevoel en zorgt voor verrassende ontmoetingen. Zeker in de donkere dagen van de winter kunnen veel Amsterdammers wel wat gezelligheid gebruiken.

Wilt u een kerstboom in huis halen om in kerstferen te komen, maar heeft u geen idee hoe? Brengt u graag een bezoek aan het versierde tuincentrum maar is dat zo ongezellig alleen? Wilt u weer eens een kerstfilm, -markt of -concert bezoeken, maar deelt u deze ervaring het liefst met iemand anders? Of kunt u wel wat hulp gebruiken bij het ophangen van de (kerst)versiering in deze donkere dagen? Schakel Burennetwerk in om in contact te komen met een goede buur.

Met de actie 'Pieken voor je buur!' brengt Burennetwerk ieder jaar in de decembermaand burens bij elkaar voor kleine (feestdagen)klusjes, bezoek, uitjes of vervoer met begeleiding.

Ook bij u in de buurt wonen burens die u via Burennetwerk Amsterdam kunt leren kennen. Of wilt u zelf iemand helpen? Sluit u dan aan als goede buur! Want weet u, ook al lijkt het een grote stap om hulp te vragen of uw eigen hulp aan te bieden, de drempel naar uw buur is lager dan u denkt ...

Meld een burenvraag aan via de website, telefoon of mail:
Burennetwerk Amsterdam
W: www.burennetwerk.nl
E: helpdesk@burennetwerk.nl
T: 020 - 6239 771 (ma-do: 10u-14u)

DE PIJP ONDERSTEUNT!



Wijkcentrum De Pijp biedt al ruim 50 jaar professionele ondersteuning voor bewoners en ondernemers in De Pijp. Wilt u uw buurt verbeteren, een project starten met burens, een fijne leefomgeving in uw straat? Neem dan contact op via info@wijkcentrumdepijp.nl. Wijkcentrum De Pijp ondersteunt o.a. De Pijp Krant, Het Groen Gemaal, Natuur&Milieuteam Zuid, Werkgroep De Schone Pijp en Netwerk De Pijp.

Terugkerende evenementen in De Pijp:

Elke dinsdag t/m vrijdag tussen 13.00 en 16.00 uur: plantenruilcentrum het Groen Gemaal in het Sarphatipark open voor klanten, bezoekers en vrijwilligers (tot mid januari winterstop).

Elke tweede en vierde vrijdag van de maand tussen 13.00 en 16.00 uur: Repair Café Amstelhuis, locatie De Buurman, Amsteldijk 35.

Elke laatste zaterdag van de maand tussen 14.00 en 16.00 uur: werkgroep De Schone Pijp schoonmaakactie in één van de buurten van De Pijp, borrel na afloop.

Elke eerste zondag van de maand: klussen in het park met Vereniging Sarphatipark, om 12.00 uur verzamelen bij het Groen Gemaal met koffie en taart.

Elke laatste zondag van de maand tussen 12.00 en 16.00 uur: Repair Café De Pijp, locatie Voedselbank Amsterdam Zuid, Lutmastraat 61A.

Elke eerste zaterdag van de maand tussen 10.30 en 12.30 uur: watertuinen onderhouden en schoonmaken. Trefpunt: Ruysdaelkade 163.

Voor meer informatie zie www.wijkcentrumdepijp.nl of mail naar info@wijkcentrumdepijp.nl of per telefoon op 020 - 676 48 00

INFORMATIE EN ONDERSTEUNING IN BUURTHUIS LYDIA

Buurteam organiseert vanaf december belangrijke voorlichtings-sessies om bewoners te helpen met uiteenlopende levenskwesaties.

Op 13 december bent u van harte welkom tussen 16.00 en 17.00 uur voor de algemene voorlichting. Stel uw vragen over zorg, geld, wonen, gezondheid, werk, ontmoetingen en veiligheid.

Op 17 januari kunt u van 16.00 tot 17.00 uur specifiek advies inwinnen over financiële en juridische kwesaties van onze experts, waaronder een sociaal raadslid, schuldhulpverlener en budgetcoach.

Op woensdag 31 januari tussen 16.00 en 17.00 uur: algemene voorlichting over mantelzorgondersteuning, respijtzorg en de dienstverlening door Markant.

Op woensdag 28 februari geeft Flying Squad van 16.00 tot 17.00 uur een voorlichting over regelingen vanuit de gemeente voor Amsterdammers met een laag inkomen.

Deze bijeenkomsten zijn gratis. Iedereen is welkom en we staan klaar om u te ondersteunen. U staat er niet alleen voor. U kunt gewoon binnenlopen, aanmelden is niet nodig.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

REPAIR CAFÉ DE PIJP

In de Amsterdamse Pijp vindt op de laatste zondag van de maand (behalve in december) tussen 12.00 en 16.00 uur een Repair Café plaats. Kijk op onze agenda voor het volgende café. U kunt met uw kleding, apparaten e.d. ter reparatie langs komen op de locatie van de Voedselbank: Lutmastraat 61A. Laatste klus wordt om 15.30 uur aangenomen. Aanmelden is niet nodig.

Voor meer informatie of wilt u deelnemen aan bovenstaande activiteiten? Kijk op www.nmtzuid.nl, mail naar info@nmtzuid.nl of geef u op voor onze nieuwsbrief!

SPREEKUR DEMENTIE EN MANTELZORG IN BUURTHUIS LYDIA

Heeft u vragen over dementie en mantelzorg? Vanaf woensdag 10 januari van 15.00 tot 16.00 uur kunt u om de andere week op woensdag terecht op het inloopspreekuur. Bij een kopje koffie of thee beantwoordt Jo-Aan Straal al uw vragen en krijgt u advies. U kunt gewoon binnenlopen. Contact: j.straal@combiwel.nl

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

DIGITALE CAFÉ: 'HELP! HOE WERKT MIJN SMARTPHONE?' IN BUURTHUIS LYDIA

Heeft u vragen over uw smartphone, tablet of laptop? Heeft u bijvoorbeeld een vraag over het gebruik van WhatsApp? Wilt u met Facebook aan de slag en weet u niet hoe dit moet? Of heeft u vragen over het versturen van een mail via uw telefoon? Kom dan naar het digitale café, gehost door Hanneke van Meel. Zij gaat kijken of zij u kan helpen. U kunt gewoon binnenlopen en aan de bar naar Hanneke vragen. Vergeet niet uw toestel of apparaat mee te nemen. Hanneke geeft geen info over wet- en regelgeving. Vanaf 10 januari om de week op woensdag van 15.00 tot 16.00 uur.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

VRIJWILLIGERS GEZOCHT VOOR BUURTHUIS LYDIA

Buurthuis Lydia draait vrijwel helemaal op vrijwilligers. Ze staan achter de bar, doen beheer en onderhoud, bedenken en begeleiden activiteiten en communiceren daarover. Alleen door hen kunnen we het buurthuis openhouden. Maar we hebben nog meer mensen nodig. Heeft u zin om mee te doen? Zo hebben we graag mensen voor het opzetten en ondersteunen van buurthuisactiviteiten, zoals het organiseren en/of maken van maaltijden, lekkere hapjes voor feestelijke activiteiten en het assisteren bij de organisatie van de vlooiemarkten. Als u graag helpt bij klusjes, achter de bar staan en beheer van het gebouw, ook daar zoeken we mensen voor. De tijdsbesteding is aan u zelf.

Denkt u een bijdrage te kunnen leveren, kom eens langs of laat het ons weten via geurtsen.thea@gmail.com. Wij heten u van harte welkom!

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

GROEN DOEN! MET NATUUR&MILIEUTEAM ZUID



Als u iets met groen wilt doen in uw buurt en u woont in De Pijp, Rivierenbuurt of Buitenveldert moet u bij NMTZuid zijn! We helpen bewoners met groene plannen en organiseren het hele jaar door lezingen en workshops over beschermde diersoorten, bodemleven, snoeien en nog veel meer.

WATERTUINEN WERKOCHTEND

Al meer dan 20 jaar zorgt een wisselende groep vrijwilligers voor de 200 drijvende watertuinen in de Boerenwetering. Elke eerste zaterdag van de maand organiseren wij een werkdag van 10.30 tot 12.30 uur. Verzamelpunt: Ruysdaelkade 163, De Pijp, Amsterdam.

KURIA

Hospice

Hospice Kuria biedt zorg en ondersteuning aan Amsterdammers tijdens de laatste periode van hun leven. Een deskundig team streeft naar een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven, waarbij de behoefte van de bewoner voorop staat. Bewoners krijgen veel persoonlijke aandacht door de samenwerking van professionals en toegewijde vrijwilligers. Er zijn 10 kamers.

Buddyzorg

Buddyzorg Kuria is bedoeld voor Amsterdammers met een levensbedreigende aandoening, die zelfstandig wonen en die te maken hebben met een ontoereikend netwerk. Buddy's zijn vrijwilligers die sociaal emotionele ondersteuning bieden. Zij komen langs voor een gesprek of om er samen even uit te gaan.

Nabestaandencafé

Kuria biedt u een plek van aandacht en begrip in het Nabestaandencafé. Het is belangrijk om aandacht te geven aan het proces van rouwen. Het Nabestaandencafé is een veilige plek waar ervaringen kunnen worden gedeeld, men herkenning vindt en elkaar sterkt, troost en u weer een beetje op weg helpt.

Vrijwilligerswerk Kuria

Bij alle bovengenoemde activiteiten van Kuria worden gemotiveerde vrijwilligers ingezet.

Voor meer informatie over bovengenoemde activiteiten kunt u onze website www.kuria.nl bekijken of contact opnemen met 020 - 679 07 97.

Kuria
Valeriusplein 6, 1075 BG Amsterdam
020 - 679 07 97
www.kuria.nl

LEKKER DANSEN IN ZUID DEZE WINTER



Dance Connects Community nodigt u van harte uit om te komen dansen, bewegen en ontmoeten in stadsdeel Zuid deze winter. We geven wekelijks in alle stadsdelen in Amsterdam, Weesp, Zaandam en Amstelveen danslessen voor iedereen vanaf 50 jaar. Met of zonder ervaring, met of zonder beperking, iedereen kan meedoen. Zo blijft u lekker fit, vrolijk en warm!

Hedendaagse dans

Dance Connects biedt diverse hedendaagse danslessen. We geven Moderne Dans, dat is een dansles waarin veel ruimte is voor improvisatie en creativiteit. En we geven Dansmix, dat is een gevarieerde en actieve les waarin u danscombinaties in verschillende hedendaagse stijlen, zoals modern, urban, latin en jazz, leert en beoefent.

In elke les werkt u onder begeleiding van professionele en gespecialiseerde dansdocenten op dynamische wijze aan uw houding, balans, coördinatie, conditie en expressie. Voor onze lessen heeft u geen danservaring nodig, er is aandacht voor uitdaging op elk niveau.

Bij ons draait dans niet alleen om pasjes leren of een strakke choreografie, maar vooral om uzelf te versterken en ontwikkelen en om plezier te maken samen.

Meedoen

Ons motto is dat iedereen mee moet kunnen doen en dat iedereen meetelt. Heeft u moeite om de lessen te kunnen betalen? Dan komt u hoogstwaarschijnlijk in aanmerking voor korting of gratis lessen. Neem gerust contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken. Een proefles is gratis en instromen kan altijd. Houdt u van bewegen, muziek, actief en creatief bezig zijn én leuke mensen ontmoeten? Wees welkom en dans mee.

Naast danslessen organiseert Dance Connects ook vier keer per jaar CLUB DANS, een clubavond voor jong en ouder. En bent u minder mobiel? Dan kunt u Slow Flow 60+ volgen. Dit is een ge-varieerde en creatieve dansles, waarbij gedanst wordt vanuit de (rol)stoel. De Slow Flow-lessen worden voornamelijk gegeven in samenwerking met woonzorgcentra.

Hier kunt u terecht voor hedendaagse danslessen in stadsdeel Zuid:

Moderne Dans 60+

Dinsdag 14.00 - 15.00 uur
Dans Dansen
Amsteldijk 10, 1074 HP Amsterdam

Moderne Dans 60+

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur
Sportcentrum VU
Uilenstede 100, 1183 AM Amstelveen

Slow Flow 60+

Woensdag 11.00 - 12.00 uur
D'Oude Raai
Ferdinand Bolstraat 321, 1072 MA Amsterdam

Slow Flow 60+

Vrijdag 13.30 - 14.30* uur
AOC De Pijp
Smaragdplein 3, 1074 HA Amsterdam
* 29 sept - 20 okt - 24 nov - 8 dec

Bekijk altijd eerst het actuele rooster op de website www.danceconnects.nl of neem contact op via info@danceconnects.nl of 020 26 11 058.

GROEPSWANDELINGEN IN DE NATUUR

Buurtteam Zuid organiseert wandelingen om te verstillen en vertragen. Het ervaren van meer ontspanning en verhoogd lichaamsbewustzijn.

- ervaringen en inzichten worden gedeeld in een veilige setting
- met oefeningen, zoals een stress release oefening
- 2 begeleiders/facilitators

Amstelpark (woensdagochtend)
Beatrixpark (vrijdagochtend)
Start: 10.30 uur, eindtijd uiterlijk 12.00 uur
Max. 12 personen
Aanmelden via: gezond@buurtteamamsterdamzuid.nl

IEDERE DINSDAG GRATIS GYMNASIEK VOOR SENIOREN IN DE PIJP

Ontdek een nieuwe manier om steviger op uw benen te staan en uzelf sterker dan ooit te voelen! Onze speciale gratis senior gymlessen zijn op maat gemaakt voor u. We werken samen aan balans, kracht en gezelligheid! Een ervaren sportleraar begeleidt de lessen, de oefeningen zijn gericht op stabiliteit en lenigheid en u ontmoet een groep gelijkgestemde senioren. Waar wacht u op? Geef uzelf het geschenk van een sterker, zelfverzekerder leven. Doe mee met onze Senior Gymlessen en zet vandaag de eerste stap naar een evenwichtiger en gezondere u! Iedere dinsdag van 12.00 - 12.40 uur in de gemeenschapsruimte van het Willibrorduscomplex, Servaes Noutstraat 3 t/m 99, Amsterdam. Voor meer informatie, bel ons op 06 42 36 01 17 of stuur een e-mail naar j.helmer@combiwel.nl

HIER



Rond het plein aan de Gaaspstraat/Trompenburgerstraat/Vechtstraat/Lekstraat is sinds een aantal maanden op straat subtiel het samenwerkingsverband HiER zichtbaar. HiER wordt gevormd door alle partijen die op het plein samenwerken, zoals Dynamo, het Buurtteam, de school, Speeltuinenvereniging De Speeltuinvuist, Combiwel Jongerenwerk, het Ouder- Kind Team en het Huis van de Wijk Rivierenbuurt.

Met en voor buurtbewoners organiseert HiER het komende jaar activiteiten op het plein zodat het vernieuwde plein een bruisend onderdeel van de wijk is. Hebben buurtbewoners een vraag, dan zijn alle leden van HiER benaderbaar en verwijzen door naar de juiste collega.

Om het aanbod op en rond het plein zo vindbaar mogelijk te maken kunt u dat vanaf nu terugvinden op de eigen website van HiER: www.hier.amsterdam

ZIEK THUIS? DAN TOCH ONDERWIJS!

Als een leerling van het reguliere onderwijs vanwege ziekte thuis moet blijven, kunnen Amsterdamse scholen een beroep doen op de Stichting Onderwijs aan Zieke Kinderen Amsterdam, kortweg Huisonderwijs Amsterdam. Ouders, leerkrachten en mentoren kunnen zelf rechtstreeks aanmelden. Dus als uw kind of een leerling van uw school een operatie heeft moeten ondergaan, een hardnekkige infectie heeft opgelopen of ongelukkigerwijs een been heeft gebroken waardoor er thuis hersteld moet worden dan kunnen we in overleg met school en de jeugdarts snel in actie komen. Zo hoeft de leerling niet vanaf dag één tegen een achterstand aan te hikken. De leerling moet ingeschreven staan op een reguliere school en ouders en school moeten het eens zijn over de reden van verzuim.

Gedurende 6-8 weken zijn docenten beschikbaar voor 2 lessen per week van 2 uur per keer voor Voortgezet Onderwijs en 2 lessen van 1,5 uur per week voor Primair Onderwijs totdat de leerling weer naar school kan. Als de leerling daarna nog langer thuis moet blijven, is het zaak een aanvraag te doen bij het Samenwerkingsverband PO of VO. Zij zoeken dan met school en ouders naar een oplossing in het kader van Passend Onderwijs.

Wij ontvangen al gedurende 121 jaar subsidie van de Gemeente Amsterdam, dus scholen en ouders hoeven hiervoor niet te betalen. Met korte lijnen hopen we leerlingen snel en efficiënt te helpen zodat ze probleemloos kunnen aansluiten bij de klas zodra ze weer naar school kunnen. Wel zo prettig voor de leerling, maar natuurlijk ook voor de ouders en de scholen!

Aanmelden kan via de mail of telefonisch: j.taams@quicknet.nl of 0299 37 42 42
Voor verdere informatie en folder zie www.huisonderwijsamsterdam.nl

INZAMELING DE KOFFIEPUNTEN EN OUD VREEMD GELD TEN BEHOEVE VAN DE VOEDSELBANK BIJ BIBLIOTHEKEN



In de maand december en de eerste week van januari 2024 is er de mogelijkheid om Douwe Egbertspunten in te leveren bij de na volgende bibliotheken ten behoeve van koffiepakken voor de Voedselbank. Douwe Egberts verdubbelt de punten en zet deze om in koffiepakken ten behoeve van de Voedselbank. Ook kan vreemd oud geld in de bus worden ingeleverd wat ook ten goede komt aan de Voedselbank. De bibliotheken die hieraan meewerken zijn: OBA CC Amstel, OBA Buitenveldert, OBA Roelof Hartplein en OBA Olympisch kwartier.

Deze landelijke actie gaat uit van de serviceclub Lions Nederland. Wij tellen de punten, leveren deze in bij de Voedselbank, die deze weer doorstuurt naar een centraal punt waar het wordt omgezet in koffiepakken voor de Voedselbank.

MANTELZORGT U? EN BENT U OP ZOEK NAAR ONDERSTEUNING?



Zorgt u langdurig en onbetaald voor een naaste met een lichamelijke of verstandelijke beperking, dementie, een chronische ziekte of een naaste die terminaal ziek is? Dan bent u mantelzorger. Markant ondersteunt u bij uw mantelzorgtaken. U kunt bij ons terecht voor informatie, hulp, advies, cursussen en trainingen. Ook kan Markant een vrijwilliger inzetten, zodat u even de handen vrij hebt om op te laden.

Bijeenkomsten en cursussen

Soms weet u even niet meer hoe u al het mantelzorgen moet regelen. Daarom houden we regelmatig bijeenkomsten om u over bepaalde onderwerpen te informeren. Of om u juist te helpen te ontspannen, zodat u er weer tegenaan kan. Onze cursussen zijn allemaal gratis. Kijk in de agenda op www.markant.org.

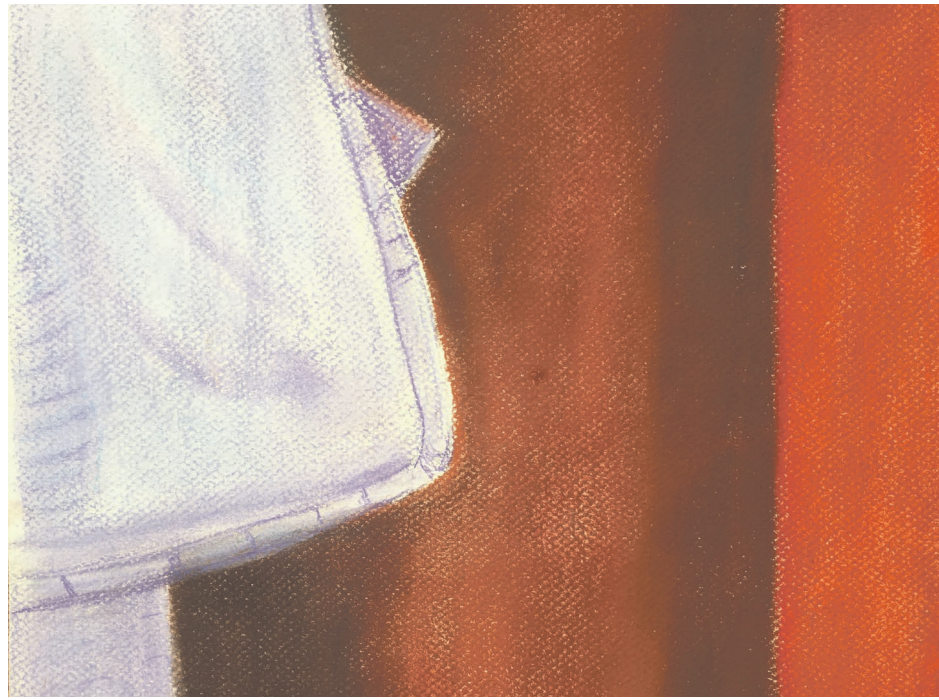
Inzet van vrijwilligers

Mantelzorgen kan som best zwaar zijn. Daarom kunt u bij Markant een vrijwilliger aanvragen. De vrijwilliger komt een paar uur per week thuis om degene voor wie u zorgt gezelschap te houden of iets leuks met hem of haar te ondernemen. Zo heeft u even tijd voor uzelf. Een vrijwilliger kunt u aanvragen via 020 88 68 800 of via info@markant.org.

Vrijwilligers bij mensen in de laatste levensfase

Markant zet specifiek getrainde vrijwilligers VPTZ in bij mensen in de laatste levensfase en hun naasten. VPTZ staat voor Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg. We geven, onder andere, emotionele ondersteuning. Onze coördinatoren weten welke hulp in Amsterdam beschikbaar is. Daardoor kunnen we mensen adviseren en snel op weg helpen om de juiste ondersteuning te organiseren voor het moment dat dat nodig is.

NIEUWE TENTOONSTELLING IN BUURTHUIS LYDIA: SAMENGESTELD UIT DE CURSUS TEKENEN EN SCHILDEREN



Wat stelt dit voor? Is het een gezicht van opzij gezien met een heel klein spits neusje? Een stuk decor van een theatervoorstelling? Of zou het misschien niks herkenbaars zijn en vooral over het plezier van kleur en vorm gaan? In de grote bovenzaal kunt u zelf zien of deze compositie abstract is, of toch iets uitbeeldt. De foto bij dit stukje is onderdeel van een groot samengesteld werk dat is gemaakt door de cursisten tekenen en schilderen. Deze cursus wordt op woensdagochtend in de bovenzaal van Buurthuis Lydia gegeven door beeldend kunstenaar Els de Does. In dit uit 16 losse delen van 30x30 cm bestaande werk zijn meerdere technieken gebruikt. Er zijn delen met aquarel geschilderd en gedeeltes met acrylverf. Andere stukken zijn weer met houtskool, kleurpotlood of pastelkrijt getekend. Het unieke werk is als een reusachtige 'collage' te zien van 1 december tot en met 11 februari 2024.

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, 1071TT Amsterdam

COMBIWEL SPORTIEF BEWEGEN

Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk. Regelmatige lichaamsbeweging hoort daarbij. U versterkt daarmee uw spieren en botten, verbetert uw conditie en gezondheid. Wij helpen u in beweging te komen met 'Sportief bewegen'. Dit organiseren wij samen met AOC De Pijp en de Huiskamers van de buurt. Een levenlang fit!

De Edelsteen Smaragdplein 3 - 5

SPORTIEF BEWEGEN voor mensen met beginnende dementie en mantelzorgers
Dinsdag 13.30 - 14.30 €1,50 per keer
Bewegen doet leven! Doe mee aan deze laagdrempelige conditietraining.

De Ontmoeting Servaes Noutsstraat 101

SPORTIEF BEWEGEN
voor ouderen 65+
Dinsdag 11.45 - 12.30 gratis meedoen!
Werk samen met andere ouderen aan de verbetering van uw conditie in de gezellige Huiskamer van de buurt.

ANDERS ACTIEF

Bent u een betrokken buurtbewoner die ook op een andere manier sportief en actief bezig wilt zijn? U bent van harte welkom!

- Heeft u een goed idee?
- Wilt u een sportclub oprichten?
- Wilt u uw sportvaardigheid overbrengen op uw buurtbewoners?
- Als vrijwilliger aan de slag? Help ons dan bij het werven van nieuwe sporters en het assisteren bij activiteiten.
- Of word beweegmaatje voor een buur die extra steun kan gebruiken.

Meld u aan bij onze sportmakelaar, Leo!

Leo Heldoorn, sportmakelaar
020 470 1460
06 2424 1627
l.heldoorn@combiwel.nl



COMBIWEL SPORT
Lizzy Ansinghstraat 88
1072RD Amsterdam
combiwelsport.nl
[combiwelsport](https://www.facebook.com/combiwelsport) [combiwelsport](https://www.instagram.com/combiwelsport)

SPORTSTIMULERING

VOLWASSENEN EN OUDEREN



AMSTERDAM ZUID 2022/2023



Tot slot

Kosten huisonderwijs

Het huisonderwijs in Amsterdam wordt volledig gesubsidieerd door de Gemeente Amsterdam. Daardoor is het huisonderwijs gratis. Een vrijwillige bijdrage is uiteraard altijd welkom. Die kunt u storten op:

Bankrekening
NLS8 INGB 0004 6013 35
t.n.v. Stichting Onderwijs aan Zieke Kinderen Amsterdam

Omdat wij door de belastingdienst als ANBI zijn aangemerkt, is uw donatie fiscaal aftrekbaar.

- zie voor voorwaarden: www.anbi.nl -

Het laatste jaarverslag van de stichting is in te zien op onze website. Wilt u extra folders ontvangen? Laat het ons weten. Dan krijgt u het gewenste aantal toegestuurd.

Stichting Onderwijs aan Zieke Kinderen Amsterdam

Drs. J.W. Taams, coördinator
Grote Kerkstraat 35, 1135 BC EDAM
Tel. 0299 - 37 42 42
Mail: j.taams@quicknet.nl

www.huisonderwijsamsterdam.nl

2023-2024



SINDS 1902

Stichting
Onderwijs
aan
Zieke Kinderen
Amsterdam

Ziek thuis?
Tóch onderwijs!

Deze folder is bestemd voor onderwijsgevenden, leerlingen, ouders, (jeugd-)verpleegkundigen, (jeugd-)artsen en ieder die betrokken is bij onderwijs aan zieke kinderen thuis. Zowel voor Primair als Voortgezet Onderwijs. De Stichting Onderwijs aan Zieke Kinderen Amsterdam verzorgt huisonderwijs aan zieke leerlingen van Amsterdamse scholen.

Waarom huisonderwijs?

Het belangrijkste doel van huisonderwijs is het zoveel mogelijk beperken van leerachterstanden. Daarnaast kan huisonderwijs kinderen helpen in een periode van ernstige ziekte. Het bezig zijn met schoolwerk stelt de leerling in staat om de aandacht te richten op iets anders dan de gezondheid. Hierdoor blijft het kind meer bij het normale dagelijkse leven betrokken. Uiteindelijk kan huisonderwijs ertoe bijdragen dat de terugkeer op school na herstel soepeler verloopt.

Wie komen in aanmerking voor huisonderwijs?

Om voor ons huisonderwijs in aanmerking te komen moet de leerling op een officieel erkende Amsterdamse school ingeschreven staan en er moet sprake zijn van verzuim ten gevolge van ziekte. Daarbij moet er een medische indicatie zijn met de verwachting dat de leerling tenminste 3 weken niet naar school kan. We streven naar een lesperiode van maximaal 6 weken. Voor leerlingen die langduriger hulp nodig hebben, dient de school een structurele oplossing te zoeken. Hiervoor kan de school in het kader van Passend Onderwijs en zorgplicht een beroep doen op het betreffende Samenwerkingsverband. Als bij aanvang van ons huisonderwijs al het vermoeden bestaat dat leerlingen langer les nodig hebben, verdient het aanbeveling de aanvraag bij het SWW alvast in gang te zetten. Dit om de kans op continuïteit optimaal te houden.

Procedure voor het aanvragen van huisonderwijs

Huisonderwijs kan door ieder die betrokken is bij de zieke leerling telefonisch of per e-mail worden aangevraagd. Indien de school de aanvraag niet zelf doet, is het van belang dat de school de aanvraag in ieder geval steunt. Daarnaast wordt elke aanmelding ook voorgelegd aan de jeugdarts (GGD afdeling Jeugdgezondheidszorg) die gevraagd wordt te beoordelen of huisonderwijs past bij het ziektebeeld en de behandeling van de leerling. Om tot een afgewogen advies te komen kan deze jeugdarts bij de ouders een verzoek indienen om contact op te mogen nemen met de huisarts of de behandelend arts. Voor leerlingen die de school niet bezoeken vanwege psychische problemen moet onze begeleiding thuis passen in het behandelplan van de behandelaar. Ook moet er schoolperspectief zijn. Bij die afweging speelt de jeugdarts eveneens een coördinerende rol. Soms wordt ook

de afdeling leerlicht geraadpleegd door ons. Uiteraard is zorgvuldige afstemming noodzakelijk. Zwangere leerlingen komen tijdens hun zwangerschapsverlof in aanmerking voor huisonderwijs op basis van concrete afspraken met school, leerlicht en de jeugdarts van JGZ/GGD.

Hoe werkt huisonderwijs in de praktijk?

Huisonderwijs wordt thuis gegeven door bevoegde docenten met veel ervaring. Voor leerlingen van het Primair Onderwijs is 2 x 1½ uur per week gebruikelijk, voor leerlingen van het Voortgezet Onderwijs is 2 x 2 uur per week beschikbaar. Voor leerlingen die eindexamen doen, kan op verzoek meer tijd gereserveerd worden. Van de scholen verwachten wij de nodige inspanning om de leerling en onze docenten op de hoogte te brengen en houden van de les- en toetsstof. De school blijft wettelijk verantwoordelijk voor de voortgang van het onderwijs aan al haar leerlingen.

Contact m.b.t. onderwijs bij ziekte thuis en in het ziekenhuis

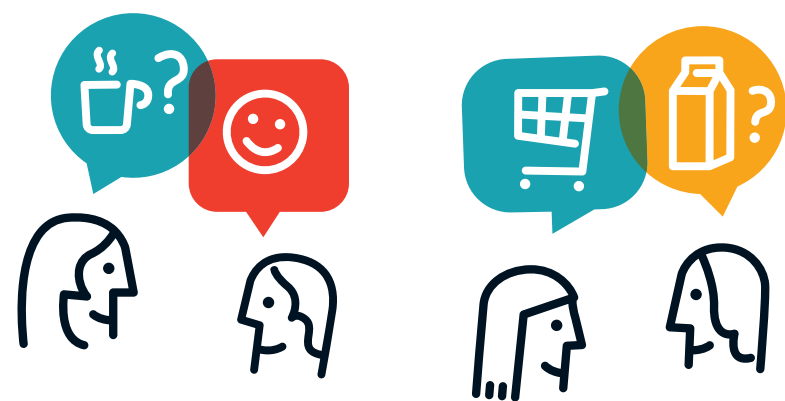
Als een leerling wordt opgenomen in een academisch ziekenhuis kunnen scholen voor de onderwijsbegeleiding een beroep doen op de Educatieve Voorziening van het ziekenhuis.

Educatieve Voorziening Amsterdam Universitair Medisch Centrum:
020-5668952 www.educatievevoorzieningamsterdam.nl
en www.ziezon.nl

Voor leerlingen in niet-academische ziekenhuizen:
ABC 020-7990010 www.hetabc.nl/ozl en www.ziezon.nl
Nieuwsbrief www.ezoa.nl
Voor structurele oplossingen: [PO www.swvamsterdamdiemen.nl](mailto:PO@swvamsterdamdiemen.nl)
[VO www.swvadam.nl](mailto:VO@swvadam.nl)

Als een zieke leerling van een Amsterdamse school thuis moet blijven, kan voor huisonderwijs contact worden opgenomen met:

Stichting Onderwijs aan Zieke Kinderen
0299-374242 www.huisonderwijsamsterdam.nl



Wij zoeken buurtbewoners die iets voor een ander willen doen!

Help je mee?

Voor Elkaar in Zuid

Bel ons op 020 67 94 441 of kijk op onze website www.voorelkaarinzuid.nl

Voor Elkaar in Zuid

In Amsterdam Zuid zijn veel bewoners die dringend hulp of ondersteuning nodig hebben.

Denk aan 1x per week boodschappen doen, samen wandelen of een kopje koffie drinken.

Maar ook vervoer en begeleiding naar een arts, of bijvoorbeeld een klusje in huis of in de tuin.

Je maakt iemand dolgelukkig met jouw hulp!



Kijk voor meer informatie op www.voorelkaarinzuid.nl
 T 020 67 94 441
 E info@voorelkaarinzuid.nl

Je kunt ook even langs komen bij ons op kantoor:
 Huis van de Wijk de Pijp
 Tweede van der Helststraat 66

design by vulkers.nl

De Groene Kans Kersteditie 20 december

De Groene Kans is elke week en op 20 december is er een speciale kersteditie met een feestelijke verrassingsmaaltijd!

Op woensdag in de Rivierenbuurt van 10:00 - 12:00 uur

Op het pleintje voor het jongeren centrum en Atelier 77
 Vechtstraat 77A, 1079 JA Amsterdam

Iedereen is welkom!

GROEPSWANDELINGEN IN DE NATUUR

Verstillen en vertragen
 Meer ontspanning
 Verhoogd lichaamsbewustzijn

- Ervaringen en inzichten worden gedeeld in een veilige setting.
- Met oefeningen, zoals de stress release oefening.
- 2 begeleiders/facilitators.

Tijd en plaats
 Amstelpark (woensdagochtend)
 Beatrixpark (vrijdagochtend)

start 10:30 uur, eindtijd uiterlijk 12:00 uur
 Maximaal 12 personen

Aanmelden via:
 e: gezond@buurteamamsterdamzuid.nl
 t: 020 2359 120

Buurteam Amsterdam

De buurtmarktplaats van Amsterdam Zuid



BUUV is dé online buurtmarktplaats voor bewoners van Amsterdam Zuid.

BUUV is voor iedereen van alle leeftijden.

Je kan een bericht plaatsen op de website van BUUV of reageren op oproepen van anderen.

Dit kan van alles zijn: een klusje in huis of de tuin, hulp bij de computer, gezelschap, boodschappen doen, de hond uitlaten of een andere taal leren.

Kijk voor meer informatie op: amsterdamzuid.buuv.nu

Bel ons op 020 67 94 441



Mensen zonder computer kunnen ook meedoen aan BUUV.

Een familielid, buur of begeleider kan als contactpersoon optreden en namens jou berichten plaatsen. Lukt dat niet? Bel naar Voor Elkaar in Zuid, dan helpen wij. De berichten op BUUV kan je ook lezen op de prikborden in buurtcentra en bibliotheken in Amsterdam Zuid.



Bel ons op 020 67 94 441 of stuur een email naar info@amsterdamzuid.buuv.nu

design by vulkers.nl

Ons bezoekadres is Huis van de Wijk de Pijp Tweede van der Helststraat 66 1072 PG Amsterdam

BUUV is onderdeel van Voor Elkaar in Zuid. Voor Elkaar in Zuid brengt bewoners in Amsterdam Zuid bijeen om onderlinge burenhulp en sociale contacten te bevorderen. Voor Elkaar in Zuid is een project van Combiwel en Dynamo. © maart 2022.

Dynamo beweegt tot meedoen

VRIJDAG 9 FEBRUARI VAN 20.00 TOT 22.00 UUR

ONTMOETINGSVOND

VOOR VOLWASSENEN VAN 30 TOT 45 JAAR DIE LAAGDREMPELIG NIEUWE MENSEN WILLEN ONTMOETEN

Nieuwe mensen ontmoeten? Vriendenkring uitbreiden? Een maatje vinden om af en toe iets leuks mee te doen? Kom dan naar deze gezellige, informele avond op een laagdrempelige en sfeervolle locatie in Amsterdam Zuid.

Een vriend(in), kennis of familielid meenemen? Iedereen is welkom!
 Voor Nederlands- en Engelsprekenden.

Een gezellig muziekje, hapje, alcoholvrij drankje en spelletjes staan klaar.
 Deelname is kosteloos.

Vragen of aanmelden?
 NEEM CONTACT OP MET DENISE DEEN:
 06 19 45 65 47 OF DDDEEN@DYNAMO-AMSTERDAM.NL

Atelier 77 | Vechtstraat 77A | Rivierenbuurt | Amsterdam Zuid

Dynamo beweegt tot meedoen

HAPPY STONES BESCHILDEREN -KERST-

Je eigen huis opvrolijken tijdens de feestdagen? Of juist een vriend(in), familielid of buur verrassen met een zelfgemaakt kleinigheidje? Kom dan samen stenen beschilderen bij Atelier 77!

Donderdag 14 december | 12.00 - 15.00 uur | Vechtstraat 77A
 Aanmelden bij Svetlana Sylvester
 06 82 00 66 13 | ssylvester@dynamo-amsterdam.nl

COLOFON

MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

✘ Gemeente
✘ Amsterdam
✘ Zuid



MEDE MOGELIJKE GEMAAKT DOOR:

BURENNETWERK



VORMGEVING

Tijshelpt.nl