

HET RIVIERENKRANTJE

Bij Dynamo organiseren we allerlei leuke activiteiten met de buurt voor de buurt. Wist u dat u bij ons uzelf mag en kan zijn? En dat we een veilige plek en een luisterend oor bieden, u met hulpvragen bij ons mag komen, u kunt aansluiten bij activiteiten om nieuwe mensen te ontmoeten of u ook zelf activiteiten voor de buurt kunt opzetten. U bent altijd van harte welkom op onze 3 locaties in Zuid:



Deze krant digitaal ontvangen?

Dan kunt u mailen naar:
k.dadah@dynamo-amsterdam.nl

Iedere maand sturen wij u *Het Rivierenkrantje* via de mail. Zo denken we samen aan het milieu en verspillen we minder papier.

Wij zijn Dynamo

We helpen u graag als u vragen heeft en wij kennen ook veel organisaties in de buurt om u verder te helpen. Spreek ons aan of bel ons op 020 46 20 365.



Zelf in Het Rivierenkrantje

Heeft u een leuk gedicht, een oproepje of een leuke activiteit in de buurt? Dan kan dat wellicht in Het Rivierenkrantje!

Stuur een mailtje met uw idee/voorstel naar: k.dadah@dynamo-amsterdam.nl

Het Rivierenkrantje wordt iedere 25^e van de maand gemaakt voor de volgende maand, dus wees op tijd!

Programma Rijn 58

Maandag

- 10.00-13.00 uur Koffie-inloop en spelletjes
11.30-12.30 uur Samen soep eten (gratis)
13.30-14.30 uur Gouden mannen
16.00-16.30 uur Stoelyoga
Kosten: € 2,-
19.30-21.30 uur Nederlandse taal

Dinsdag

- 10.00-12.00 uur Koffie-inloop
13.00-16.00 uur Variétémiddag:
spelletjes en meer!
17.30-21.00 uur Multiculturele mannengroep
Samenkomst van mannen uit
Zuid voor ontspanning en
ontmoeting.

Woensdag

- 9.00-10.00 uur Nederlandse les door Ineke
10.00-12.00 uur Koffie-inloop
13.00-15.00 uur Digitale hulp
14.00-16.00 uur Ontmoeting voor statushouders
14.00-16.00 uur Taalcafé
2^e & 4^e van de maand
17.30-19.00 uur Meet & Eat
Ontmoet andere burens en eet gezellig
mee. Kosten: € 2,-. Aanmelden
verplicht!
19.00-21.00 uur Nederlandse taal

Donderdag

- 9.00-10.00 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 (A0)
Ineke
10.00-12.00 uur Digitale hulp
13.30-16.00 uur Handwerkgroep vrouwen
16.30-18.00 uur Buurtcirkel
Elkaar helpen met alledaagse dingen
en ondersteuning waar nodig.
Aanmelden: Susie 06 20 89 74 86

Vrijdag

- 10.00-13.00 uur Koffie-inloop en spelletjes
11.30-12.30 uur Samen soep eten (gratis)
13.00-16.00 uur Creatieve middag/spelletjes
Hierbij is het mogelijk om vrij
bezig te zijn. Materiaal is
aanwezig, maar neem gerust
wat van huis mee.

Rijn 58

Rijnstraat 58 – 1078 RD Amsterdam
020 46 20 365
Maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur
Woensdag 9.00-21.00 uur
www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/rijn-58

Contact: Khalid Dadah / Beheerder
kdadah@dynamo-amsterdam.nl
06 19 47 06 08



Programma Atelier 77

Maandag

15.00-18.00 uur Crealab
Tekenen, schilderen, kleien
en nog veel meer.
Kosten € 1,- (materiaal).

Dinsdag

9.00-11.00 uur Nederlandse les
Vrouwengroep A2,
conversatieles.
13.00-16.30 uur Gouden Mannen in Zuid
Aanmelden: 06 45 24 40 25.

Woensdag

8.30-10.30 uur Oudercafé OKT
Open inloop voor ouders/verzorgers
van opgroeiende kinderen.
Contact: oudercafe@oktamsterdam.nl
10.00-12.00 uur De Groene kans
Verdelen groenten, fruit & brood
onder buurtbewoners. Tegengaan van
voedselverspilling.
13.00-17.00 uur Crealab
Tekenen, schilderen, kleien
en nog veel meer.
Kosten € 1,- (materiaal).

Donderdag

8.30-10.00 uur Koffie-inloop
Wekelijks een ander gesprekstema.
12.00-15.00 uur Crealab
Tekenen, schilderen, kleien
en nog veel meer.
Kosten € 1,- (materiaal).
15.00-17.00 uur Handwerkatelier
Breien, haken, borduren en nog veel
meer. Kosten € 1,- (materiaal).
15.00-17.00 uur Naaiatelier
Leren werken met de naaimachine.
Kosten € 1,- (materiaal).

Vrijdag

09.00-10.30 uur Nederlandse les
Vrouwengroep A2, conversatieles.
14.15-15.15 uur Meiden op vrijdag
15.45-16.45 uur Inschrijven via Talententent.

Alle activiteiten zijn gratis, tenzij anders
aangegeven.

Atelier 77

Vechtstraat 77A – 1079 JA Amsterdam
020 46 20 365

Maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur
www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/atelier77

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



Programma Veluwe 20

Dinsdag

- 11.00-13.00 uur Koffie-inloop
- 13.00-15.00 uur Schaakclub
Vooruit denken, een strategie verzinnen en toepassen en vooral veel geduld hebben. Onderzoek wijst uit dat schaken zeer positieve effecten heeft op het brein.
- 13.30-14.30 uur Buurtteam in beweging bij Dynamo
Beweeg samen met buurtbewoners met behulp van buurtteammedewerker en trainer Karin. Er worden laagdrempelige bewegingsoefeningen gedaan en zowel vooraf als achteraf is er ruimte voor een kopje koffie/thee.
- 14.30-16.30 uur Inloop spreekuur Buurtteam
U kunt zonder afspraak bij dit spreekuur terecht voor vragen over zorg, geld, wonen, gezondheid, werk, ontmoeten en veiligheid. Ook voor indicaties en juridische vragen.
- 16.00-17.00 uur Liefdevol luisteren naar uw hart
Meditaties en groeps gesprekken om dichterbij uw gevoel te komen.
- 17.00-18.00 uur Buurtrestaurant
Gezellig samen eten.
Kosten € 2,-.

Woensdag

- 9.30-10.30 uur Yoga
Op een prettige manier bewegen en ontspannen.
- 12.00-14.30 uur Sandwichlunch met leuke activiteit
Kosten: € 1,50

Donderdag

- 12.00-13.00 uur Buurtlunch
Gezellig samen lunchen met een achtergrond muziekje. Komt u ook?
Kosten € 1,-
- 13.30-16.30 uur Vrouwengroep
Gezellig een praatje maken met andere vrouwen uit de buurt onder het genot van een kop thee. Elke **1^e donderdag** van de maand wordt er samen gekookt en warm gegeten.
- 17.00-18.00 uur Pranayama. De kunst van het ademen
Bij Pranayama leer je om je onbewuste ademhaling om te zetten in een bewuste ademhaling. De voordelen hiervan zijn; meer focus, minder stress, minder angst en meer fysiek gemak. Aanmelden via 06 19 45 65 47.

Veluwe 20

Veluwelaan 20 – 1079 RA Amsterdam
020 46 20 365

Dinsdag, woensdag & donderdag 9.00-17.00 uur
www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/veluwe20/

Contact: Mimi Nijenhuis/ Opbouwwerker
mnijenhuis@dynamo-amsterdam.nl
06 82 01 12 36



Extra activiteiten



Vrijheidslunch

Geniet van een heerlijke vrijheidssoep samen met andere buurtbewoners. Er is ruimte voor gezelligheid en ontmoeting. Tegelijkertijd staan we stil bij 80 jaar vrijheid en herdenken we de slachtoffers.

Dag: zondag 5 mei 2024
Tijd: 12.00-14.00 uur
Locatie: Rijn 58 | Rijnstraat 58
Kosten: gratis
Aanmelden: mnijenhuis@dynamo-amsterdam.nl
06 82 01 12 36



Fijne Moederdag

Speciaal voor Moederdag organiseren we een gezellige middag met een nagelstyliste, een bingo en nog een kleine verrassing van Marianne.

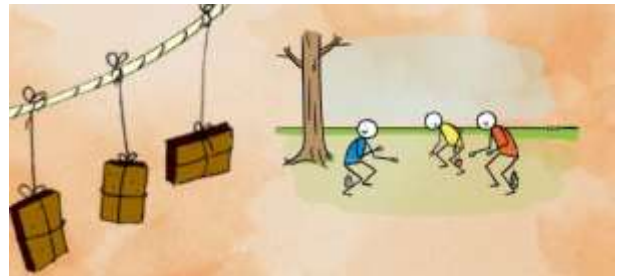
Graag van tevoren aanmelden!

Dag: vrijdag 10 mei 2024
Tijd: 13.00-14.00 uur nagelstyliste Souraya
14.00-16.00 uur bingo met Kitty
Locatie: Rijn 58 | Rijnstraat 58
Kosten: € 2,- (bingo)
Aanmelden: kdadah@dynamo-amsterdam.nl
06 19 47 06 08

Oudhollandse spelletjesmiddag

Een oudhollandse spelletjesmiddag speciaal voor statushouders in de Rivierenbuurt. Van koekhammen en spijkerpoepen, tot sjoelen en blikjes omver gooien.

Dag: woensdag 15 mei 2024
Tijd: 13.00-15.00 uur
Locatie: Rijn 58 | Rijnstraat 58
Kosten: gratis
Meer info: kdadah@dynamo-amsterdam.nl
06 19 47 06 08



Groot Danspaleis

Kom genieten van een gezellig ouderwets dansfeest! Heerlijk swingen op klassiekers. Het maak niet uit of u wel of geen ervaring heeft met dansen. Iedereen is welkom, het gaat om het plezier!

Dag: donderdag 16 mei 2024
Tijd: 14.00-16.00 uur
Locatie: Veluwe 20 | Veluwelaan 20
Kosten: gratis
Aanmelden: mnijenhuis@dynamo-amsterdam.nl
06 82 01 12 36



Let op, belangrijke informatie:

Bent u 65 jaar of ouder? Woont u in Amsterdam Zuid of Oost? Dan kunt u gebruik maken van Samen op Stap.

AANMELDEN

U kunt zich op twee manieren aanmelden (of afmelden) voor een Samen op Stap uitje:

1. Door een **mail** te sturen naar samenopstap@dynamo-amsterdam.nl
2. Door te bellen naar 06-49032524 en een **voicemail** in te spreken

Vermeld in uw mail of voicemail duidelijk:

- Uw naam
- De datum en bestemming van het uitje
- De plek waar u wilt opstappen
- Of u een rollator meeneemt

Wij mailen of bellen u dan terug om te vertellen of u mee kunt (of dat we u op de wachtlijst moeten plaatsen).

- U kunt zich opgeven voor **één uitje per maand**. Als u vaker mee wil, plaatsen wij u op de reservelijst en kunt u mee als er een plekje over is.
 - De ritbijdrage voor een uitje zijn €9 per persoon. U kunt uitsluitend per pin betalen bij het opstappen.
 - Wij vragen u om een opgeladen mobiele telefoon mee te nemen.
 - Wij hebben vier opstapplaatsen: 1 op IJburg (Oost), 1 in Watergraafsmeer (Oost), 1 in de Rivierenbuurt (Zuid) en 1 in Buitenveldert (Zuid).
- 15 minuten voor vertrek is hier een ruimte beschikbaar waar u kunt wachten en naar de WC kunt gaan (behalve op zaterdagen). Woont u te ver van deze opstapplaatsen dan is er de mogelijkheid om u thuis op te halen.
- **LET OP:** Wees er van bewust dat de Samen op Stap bus enkel het vervoer regelt. Zorg er dus voor dat u **mobiel genoeg** bent om zelfstandig naar de opstapplaats te komen en zelfstandig te bewegen op de bestemming (er gaat namelijk geen ondersteuning maar alleen een gastvrouw mee).
 - Heeft u zich aangemeld maar kunt u onverhoopt toch niet mee, meldt u zich dan uiterlijk 24 uur van te voren af. Belt u niet tijdig af of laat u niets van u horen, dan bent u de ritprijs helaas wel verschuldigd.
 - De kalender wordt digitaal verstuurd. Als u deze wil ontvangen geef dan uw mailadres door via samenopstap@dynamo-amsterdam.nl. Ook ligt de kalender iedere maand in onze buurtcentra, staat hij online op de Dynamo website (www.dynamo-amsterdam.nl/activiteiten/samen-op-stap/) en verspreiden we hem in verschillende buurtkrantjes.
 - Als u vragen of opmerkingen heeft dan kunt mailen naar samenopstap@dynamo-amsterdam.nl of een voicemail inspreken op 06-49032524. Wij mailen of bellen u dan terug.

Prikbord



Naaiatelier

Altijd al met de naaimachine aan de slag willen gaan, maar weet u niet hoe? Kom dan naar ons naaiatelier! Lekker zelf aan de slag met tips van Fernanda.

Meldt u zich snel aan, er is maar een beperkt aantal plekken beschikbaar.

Dag: iedere donderdag
Tijd: 15.00-17.00 uur
Locatie: Atelier 77 | Vechtstraat 77A
Kosten: € 1,- (materiaalkosten)
Aanmelden: ssylvester@dynamo-amsterdam.nl
06 82 00 66 13



Koffietijd

Kom langs voor een lekker kopje koffie/thee, een gezellig praatje en/of speel een spelletje met buurtbewoners!

Dag: maandag t/m vrijdag
Tijd: 10.00-13.00 uur ma & vrij
10.00-12.00 uur di t/m do
Locatie: Rijn 58 | Rijnstraat 58
Kosten: gratis
Aanmelden: kdadah@dynamo-amsterdam.nl
06 19 47 06 08

Feestelijke Heropening Atelier 77

Donderdag 30 mei 14:00 - 17:00 uur

WIJ ZIJN WEER GEOPEND!

Na een aantal maanden gesloten te zijn geweest wegens de verbouwing, heten wij jullie van harte welkom bij het vernieuwde Atelier 77!

Wij vieren dit graag samen onder het genot van muziek, een hapje en een drankje!

Bent u nog niet bekend met Atelier 77? Wees welkom om te ontdekken welke activiteiten Atelier 77 te bieden heeft!

Locatie: Atelier 77
Vechtstraat 77A
1079 JA Amsterdam

dynam



Sandwichlunch

Komt u een heerlijke sandwich eten? Daarna lekker uitbuiken tijdens een leuke activiteit:

- 1 mei sjoeltoernooi (1^e woensdag van de maand)
- 8 mei knutselmiddag (2^e woensdag van de maand)
- 15 mei uitgebreide multiculturele maaltijd & gezelschapsspel (3^e woensdag van de maand)
- 22 mei bingo (4^e woensdag van de maand)
- 29 mei spelletjesmiddag

Tijd: 12.00-14.30 uur
Locatie: Veluwe 20 | Veluwelaan 20
Kosten: € 1,50
Aanmelden: mnijenhuis@dynamo-amsterdam.nl
06 82 01 12 36

Samen op Stap Kalender

Oost en Zuid
Mei - 2024



Vrijdag 3 mei: Marken en Volendam
Ons busje brengt ons naar Marken, waar we eerst een enkeltje voor de boot kopen € 10,- en een korte wandeling naar het haventje maken. Dan op de boot naar Volendam, Laat je bijv. fotograferen in Volendams kostuum. Het busje haalt ons hier op.



Dinsdag 7 mei: Vlindertuin en Japanse tuin
In Leidschendam bezoeken we de Vlindertuin (entree 9,95). Dan naar Park Clingendael waar de prachtige Japanse tuin is en ook een Theeschenkerij.



Zaterdag 11 mei: Amersfoort
Een geliefde stad met mooie oude stadsmuren en pleinen. Op zaterdag is ook de weekmarkt geopend.

Vrijdag 17 mei: Katwoude
In dit piepkleine plaatsje is een mega kaasmakerij, waar de koeien zonder hulp van mensen worden gemolken. Een soort robot melkerij dus. Met een leuk winkeltje en info voor bezoekers. Vlakbij een heerlijk terras aan het water voor de lunch (De Zeilhoek).



Dinsdag 21 mei: Kasteel de Haar
Kasteel de Haar in Haarzuilens is een mooi groot kasteel en heeft prachtige tuinen. Entree voor het kasteel en tuinen € 19.50 of € 7 voor enkel de tuinen. Gratis met Museumkaart en Vriendenloterij.

Zaterdag 25 mei: Schoorl
Op zaterdag naar de kofferbakmarkt, maar u kunt ook genieten van de mooie duinen en het dorp Schoorl. Bij mooi weer even een frisse neus halen op het strand.

Woensdag 29 mei: Zandvoort
Voor mensen die niet zo'n lange reis willen maken is daar, Amsterdam-bijna-aan zee. Oftewel Zandvoort met z'n gezellige winkelstraatjes en de strandpaviljoens. Flaneren op de boulevard, door het zand ploegen of de weekmarkt afstruinen. Voor ieder wat wils.

Opstapplaatsen voor alle uitjes:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| - Dynamo-locatie Haveneiland, IJburglaan 727 C (IJburg) | vertrek 9:30, retour circa 16:15 |
| - Dynamo-locatie Jeruzalem, Van 't Hofflaan 29 (Oost): | vertrek 9:45, retour circa 16:00 |
| - Dynamo-locatie Rijn 58, Rijnstraat 58 (Zuid): | vertrek 10:00, retour circa 15:45 |
| - Dynamo-locatie Menno Simons, Noordhollandstraat 17b (Zuid): | vertrek 10:15, retour circa 15:30 |

Let op, belangrijke informatie!

Z.O.Z. 