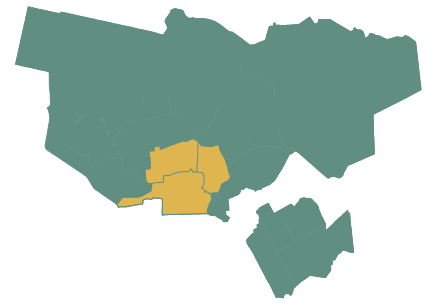


Lente in Zuid

de krant voor de thuisblijvers

editie Stadsdeel Zuid 2021



AANMOEDIGINGEN

Mijn sportschool geeft buiten les aan kleine groepjes. Op een troosteloze parkeerplaats verzamelen we en kijken we elkaar vertwijfeld aan: gaan we dit echt doen? De instructeur kent geen twijfels. Hij laat ons oefeningen doen en moedigt ons aan: "goed bezig, hou vol, niet smokkelen, je bent er bijna,..." Alleen hij weet hoe lang nog. Als afleiding of ter stimulans zet hij een muziekje aan. Soms voelt het alsof ik het niet kan volhouden, maar uiteindelijk is daar het verlossende woord: "goed gedaan!"

Als ik om me heen kijk, zie ik hetzelfde in de samenleving. We willen wel, voor onze gezondheid, maar het is zo zwaar. En niemand weet precies hoe lang nog. Wel dat we er bijna zijn. Dus zeggen we tegen onszelf en tegen elkaar: "hou vol, niet smokkelen, we zijn er echt bijna!" En als afleiding of ter stimulans vullen we onze tijd met wat wel kan, en wat goed voor ons is. In dit krantje vindt u daar mooie voorbeelden van: de organisaties in het stadsdeel hebben met veel creativiteit en flexibiliteit toch weer tal van activiteiten mogelijk gemaakt. Dit is alweer de derde editie van dit krantje in pandemietijd. Ik hoop vurig dat het volgende krantje vol zal staan met maatregelloze activiteiten. Hou vol!

Flora Breemer

stadsdeelbestuurder Amsterdam Zuid

VAN DE REDACTIE

*Een nieuwe lente en een nieuw geluid:
Ik wil dat dit lied klinkt als het gefluit,
Dat ik vaak hoorde voor een zomernacht
In een oud stadje, langs de watergracht-*
Mei, Herman Gorter, 1889

Al sinds mensenheugenis is de lente dé tijd voor nieuwe mogelijkheden. Het lijkt er op dat we kunnen hopen op minder beperkingen, op een ander, nieuw leven. In deze krant meer dan 50 inspirerende, ondersteunende en verleidelijke voorstellen om dat veilig te doen.

*Verwelkom de lente met open armen
en geniet er van!*



Nieuwe lente, nieuw geluid

Hij had al vroeg de lente in zijn kop. Het was pas 20 januari en de schemering viel vroeg na een mooie winterdag, toen ik hem voor het eerst hoorde. Het vogelgeschal kwam vanuit het groene blok achter mijn tuin: 'tuu, tu tuu, kwie kwie kwie kwie, fa fa faaa, diu diu!' Niet één keer klonk het, maar het ging maar door met dit soort geroep. De volgende ochtend voor dag en dauw liet hij zich opnieuw horen, en 's avonds ook weer... Ik had dit vanuit mijn huis nog niet eerder meegemaakt. Het moest onmiskenbaar een Zanglijster zijn, het bekende neefje van de ons zo vertrouwde Merel. Hij had in het topje van de hoogste boom, een Metasequoia, een prima plek voor zijn solo-lenteconcert gevonden. In het lage zonlicht lichtte zijn beige buik met bruine stippen mooi op. En inderdaad: het was een hij, want bij vogels zijn het doorgaans de



mannetjes die zo uitbundig zingen. Mijn hart sprong op: de lente komt er aan! Wat een heerlijke ervaring, een cadeautje in deze zo benauwende en somber makende coronatijd.

Als je er op let is de Zanglijster aan zijn zang goed te herkennen. Hij produceert een krachtig geluid, dat ver draagt. Verschillende korte motiefjes worden meestal drie, vier keer of zelfs vaker herhaald. Er is niet één kenmerkende zanglijsterzang, maar elke vogel beschikt over een eigen gevarieerd repertoire. Zanglijsters zijn daarbij meesters in het imiteren van allerlei geluiden uit de omgeving.

Ik had door de jaren heen al veel jubelende Zanglijsters gehoord in parken en plantsoenen. Eerlijk gezegd vond ik dat 'mijn' Zanglijster in vergelijking met die kunstenaars in januari nogal ongenueanceerd schreeuwde. Zou het een onervaren jong volwassen



vogel zijn, die het zingen nog moest leren? Daar leek het wel op. Maar na een paar weken begon hij een klein beetje te variëren. Ook zachte, lage, kabbelende en sonore geluidjes kreeg hij steeds meer onder de knie. Hij ontpopte zich als een ware virtuoos. Het leek wel of hij zangles had genomen! Ik ben benieuwd of hij met deze vaardigheid een geschikt vrouwtje weet te lokken...

Inmiddels klinkt er overal ook nieuw lentegeluid van veel andere stadsvogels. In mijn tuin laten de Koolmeesjes, zo herkenbaar aan hun zwarte petje, al een tijdje hun 'fietspompje' geluid horen. De zang van de kleinere geel-blaauwe Pimpelmeesjes doet denken aan een zacht en zilverachtige belletje. De zwarte mannen van de Merel zijn nog wat aarzelend met hun typerende sonore en rollende zang. Maar actief in de

lees verder op pagina 2

Beleef de Lente

Mocht je even niet in staat zijn om buiten naar de vogelgeluiden te luisteren, dan kan je genoeg van vogels beleven via de website Vogelbescherming Nederland. Beleef de Lente is de gratis website waar je tussen 1 maart en 1 juli met webcams live kan kijken naar vogels in hun nest. Miljoenen bezoekers

over de hele wereld hebben zo de afgelopen jaren de spectaculaire en verborgen gebeurtenissen van de broedvogels gevolgd.

Beleef de Lente is te vinden op www.vogelbescherming.nl/beleefdelente

Noot van de redactie:

Heeft u vragen, opmerkingen, leuke ideeën? Graag uw reactie naar onze redactie! redactie-lenteinzuidkrant@odensehuis.nl of bellen op werkdagen tussen 11.00 en 14.00 uur naar 020 - 337 58 33

(vervolg voorpagina)

weer zijn ze well! Ik heb de tuinvogels in de sneeuw- en ijsweek een beetje geholpen met het vinden van eten. De Merels hebben de weg naar de opgehangen pindakaas pot prima weten te vinden. De grotere blokbewoners Ekster en Gaai waren in die koude periode extra felle jagers. Ze verjoegen elkaar en helaas ook de kleine vogeltjes bij het uitgestrooide en opgehangen voer. Roodborstjes en Winterkoninkjes wachtten hun kansen dus maar geduldig af. Weldoorvoede Houtduiven met de kenmerkende witte vlek in de nek laten nu in de tuin onverstoorbaar hun riedeltje van vijf lettergrepen horen: 'roekoe-koe-koekoe'. Op straat tref je die andere heel algemene duif aan, de Stadsduif of Rotsduif. Hij voelt zich thuis in de stenige stad omdat hij van origine rots bewoner is. En dan hebben we nog die zich helemaal bij ons ingeburgerde exoot, de groene Halsbandparkiet. Ik verbaas me steeds weer over zijn raffinement en brutaliteit. Vanmorgen trok er een met zijn pootje het pinda-netje in de rozenstruik behendig naar zich toe.

Zo kon hij zonder ondersteboven te hoeven hangen op zijn gemak flink wat nootjes verorberen. Voldaan vloog hij daarna weer met veel bombarie de boom in, naar zijn soortgenoten. Ruim een maand nadat mijn privé Zanglijster mij had verrast maakte mijn hart opnieuw een vreugde-lentesprongetje. Het Ooivaarspaar van het nest op de Schapenweide in het Vondelpark is weer terug! En vooral ben ik blij dat de trouwe ooievaarsman, 'Manke Nelis', ook weer present is. In 2014 is voor het eerst gezien dat hij een gezwollen gewricht had en daardoor mank liep, vandaar zijn naam. Voor zijn leven en voortplantingsvermogen werd gevreesd. Maar al zes seizoenen hierna is hij nog steeds verantwoordelijk voor een jaarlijks royaal nageslacht: 3, 4 en zelfs eenmaal 5 jongen! Zo parmantig mogelijk handhaaft hij zich hinkend en strompelend naast zijn vrouwtje. Vliegen kan hij als de beste, maar hij schijnt in de winter in ons land te blijven en dus niet naar het zuiden te trekken. Er is hier blijkbaar genoeg voedsel te vinden. In de Osdorper polder, waar veel ooievaars

foerageren, wordt namelijk bijgevoerd. Zonder dat zou Nelis het waarschijnlijk niet redden. De komende tijd zal het paar samen veel op het nest te zien zijn en het zo kenmerkend klepperen met de snavels laten horen. Nieuw geluid in een nieuwe lente maakt de lastige periode van de pandemie met de vele beperkingen draaglijker. Niks digitaal binnen bezig zijn, gewoon het raam open zetten, even op het balkon of in de tuin zitten, een ommetje in de buurt maken. Oren open voor al dat heerlijke gekwetter en gefluit van onze stadsvogels, waar het optimisme in dit lenteseizoen vanaf spettert. Zij kunnen het deze maanden niet laten. In de ochtend en aan het einde van de dag kunnen we extra van hun concert genieten...

Maddie Bartels, IVN natuurgids,
woonachtig in stadsdeel Zuid

HET ODENSEHUIS



Het Odensehuis is al vanaf 2009 een plek voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenproblemen, mantelzorgers, hun familie en vrienden. Het Odensehuis is een burgerinitiatief, ontstaan uit inspiratie door een werkbezoek aan een inloophuis in de Deense stad Odense. Het is een vrijwilligersorganisatie, geleid door een klein team van coördinatoren en een actief, betrokken bestuur. Het is een inloophuis waar u rustig naar binnen kan lopen voor informatie, een praatje, een kopje koffie of thee, aanschuiven bij de lunch en deelnemen aan één van de activiteiten of om te helpen in de organisatie van dit alles. In het Odensehuis staat kwaliteit van leven centraal.

Het Odensehuis is alle werkdagen open en geregeld op zondag voor het Open Podium. Samen met vrijwilligers, buurtgenoten en professionals maken we het Odensehuis en werken we aan een dementievriendelijke buurt. U bepaalt zelf waaraan u mee doet en wanneer u komt. Niets moet, en veel kan. Om deel te nemen in het Odensehuis is een diagnose of indicatie niet nodig. Wekelijks kunt u meedoen met activiteiten als lotgenotengesprekken, zingen, muziek maken, lezingen over geschiedenis en natuur, bewegen op muziek, wandelen, creatief vormgeven, samen naar een museum, voorlezen en nog veel meer.

Sinds corona zijn er allerlei alternatieve vormen van onderling contact en support ontstaan. Van maandag t/m vrijdag zijn er activiteiten in kleine groepjes en 1-op-1 activiteiten, zoals wandelen door de buurt. Binnen wordt er samen gelezen, naar een lezing over geschiedenis geluisterd, een natuurworkshop gevolgd. Creatief aan de slag en

samen muziek maken. Deze activiteiten zijn alleen voor deelnemers van het Odensehuis bedoeld. Als het mogelijk is zoeken wij voor activiteiten met meer deelnemers een geschikte andere locatie, zoals de Willem de Zwijgerkerk. Bij de huidige richtlijnen blijven de groepen klein, maximaal 5 personen. Het is onze grote wens dat het Odensekoor binnenkort weer bijeen kan komen.

Elke dag heeft een ander thema, zoals u kunt zien in ons programma, zoals het in deze periode (lockdown) wordt uitgevoerd. De deelnemers melden zich graag van tevoren aan via telefoon of e-mail. Kijk altijd voor actuele informatie op onze website.

Dag	Tijd	Activiteit
Maandag	10 tot 12:30 uur	Wandelclub
Maandag	13:30 tot 15 uur	Technologie Spreekuur
Dinsdag	10:30 tot 12 uur	Creatief
Dinsdag	14 tot 15 uur	Samen literatuur lezen
Woensdag	10 tot 13 uur	OdenseTalentband
Donderdag	11 tot 12 uur	Muziek luisteren
Vrijdag	10:30 tot 12:30 uur	Geschiedenis van Amsterdam

Contact houden is de rode draad van alle activiteiten en projecten die er momenteel in het Odensehuis draaien. We houden contact met elkaar via telefoencirkels, beeldbellen, en via tablets. Recent zijn we in samenwerking met de Tao of Care begonnen met een proefproject om een kleine groep deelnemers op deze manier nog intensiever te blijven betrekken. Er worden onderling kaarten verstuurd en de lotgenotengroep van de mantelzorgers wisselt online ervaringen uit.

ODENSEHUIS BIJ JE THUIS



Wij brengen (lente)pakketten bij de deelnemers thuis met informatie over de activiteiten die voor kleine groepjes in het Odensehuis plaatsvinden. Mensen vinden in het pakket tegoedbonnen met een selectie van diverse activiteiten om één-op-één met een vrijwilliger of professional te gaan ondernemen, te denken valt o.a. aan wandelen, knutselen, tekenen, dansen, muziek maken, zingen, koffie of thee met lekkers en een praatje, samen lezen.

ODENSETV

In maart 2020 zijn wij op YouTube een speciaal kanaal gestart waar via korte reportages deelnemers en hun naasten leuke, zinvolle suggesties en informatie geven en de sfeer van het Odensehuis laten ervaren, met als titel "OdenseTV". De onderwerpen zijn gebaseerd op de interesses van de deelnemers. Ook op de website van het Odensehuis (www.odensehuis.nl) zijn inmiddels vele filmpjes te bewonderen. Er zijn impressies te zien van de VergetenTalentBand, en de OdenseJazzBand, maar ook wandelingen door de wijk, eigen gedichten, en interviews met deelnemers en vrijwilligers. Een deel van het wekelijks programma kan op video worden opgenomen, zodat iedereen die niet deel kan nemen thuis toch iets van de activiteiten kan ervaren. Zo worden deelnemers, vrijwilligers, buurtbewoners en andere geïnteresseerden geïnformeerd en geïnspireerd.

Tijdens deze lente gaan we met onze redacteuren op zoek naar het nieuws in de buurt. En laten we vooral de vrolijke berichten onder het voetlicht brengen...!

ODENSEHUIS DIGITAAL



Bij het Odensehuis zetten we technologie in om dichterbij de mensen te komen in plaats van er verder van weg. Juist bij dementie is dit heel belangrijk. Technologie is het verlengstuk van onze zintuigen. Was de smartphone voordat er sprake was van corona een handig maar soms overbodig instrument, nu vormt het een onmisbare verbinding tussen mensen met dementie en hun naasten. Door contact fysiek op afstand en online te combineren proberen we een brug te slaan naar het 'nieuwe normaal'. Het Odensehuis is dit voorjaar druk bezig om een werkplaats in te richten om bijvoorbeeld onze eigen OdenseTV beter te kunnen faciliteren. Tevens biedt dit de ruimte aan werkgroepen en trainingen voor vrijwilligers. In combinatie met bijeenkomsten in kleine kring in het Odensehuis worden verhalen gedeeld, tekeningen gemaakt, gedichten voorgedragen, en er zijn muzikale ontmoetingen.

MANTELZORGERS

Het zijn zware tijden voor iedereen. Mantelzorgers hebben het extra zwaar, zeker als er sprake is van dementie bij hun naaste. Naast de gebruikelijke ondersteuning met lotgenotengroepen en het Mantelspreekuur door ervaringsdeskundige vrijwilligers doen we deze lente een handreiking naar deze groep door 5 thematische trainingen aan te bieden om deze seizoenen warmer en lichter door te komen. Via OdenseTV is het aanbod voor iedereen toegankelijk.

Lotgenotengroepen – mantelzorgers van deelnemers van het Odensehuis komen regelmatig bij elkaar, fysiek of via het computerscherm, om hun ervaringen te delen.

Om een afspraak te maken voor het Mantelspreekuur bel het Odensehuis 020 - 337 42 44, of stuur een bericht aan: mantelspreekuur@odensehuis.nl

TECHNOLOGIE SPREEKUR



Op de maandagmiddag van 13:30 tot 15 uur wordt er advies en ondersteuning geboden bij het gebruik van digitale apparaten zoals de smartphone, de tablet en de computer. Het spreekuur is in eerste instantie bedoeld voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten. In verband met Corona, maar ook omdat 1-op-1 het beste werkt, gaarne reserveren. Dat kan telefonisch 020 - 337 42 44 of via dit e-mailadres: technologiespreekuur@odensehuis.nl

FACEBOOK EN DEMENTIE

Als je hoofd eens overloopt als naaste in een dementie situatie, dan is het fijn wanneer je lotgenoten kan treffen en een luisterend oor van ervaringsdeskundigen. Mijn naam is Margriet de Zwart en ik heb vanuit mijn ervaring als mantelzorger het Mantelspreekuur opgezet in het Odensehuis. Op Facebook vind je diverse besloten groepen. Lidmaatschap is gratis. Je kan daar zelf je verhaal kwijt en steun of antwoord op je vraag ontvangen. Ook kan je je verhaal opschrijven. Er zijn altijd mensen die hetzelfde meemaken of gemaakt hebben.

De Facebook groepen die ik kan aanbevelen:

- Dementie contactgroep
- Dementie- verkoop- weggeef-reclame pagina
- Lewy body dementie Nederlandse supportgroep
- Steunpunt voor partners met dementie
- Alzheimer/ dementie in voor-en tegenspoed
- Vergeet Dementie, Onthou Mens

Bij het Mantelspreekuur van het Odensehuis kan je terecht met allerlei vragen op het gebied van dementie: medische vragen, vragen hoe met de situatie om te gaan, of met veranderende relaties in de buitenwereld. Belangrijk vinden we dat we naar jouw verhaal luisteren en samen puzzelen wat voor jou in deze situatie iets kan zijn waarmee je geholpen bent of verder kunt. Er zijn geen pasklare oplossingen, ieder mens is uniek. Daarnaast kunnen we de weg wijzen naar tal van professionele organisaties en projecten. U hoeft niet alleen te zijn in deze moeilijke levensfase. Zoek hulp, u bent het waard om naar geluisterd te worden.

Bel voor een afspraak met het Odensehuis Zuid: 020 - 33 74 244 of website: www.odensehuis.nl. Bij urgente situaties: 06 - 411 057 62. Graag aangeven op welke tijd u terug gebeld wilt /kan worden.

Oproep aan vrijwilligers

Samen de lente beleven?

Het Odensehuis is op zoek naar mensen die het leuk vinden om samen met onze deelnemers activiteiten te ondernemen, zoals samen wandelen, museumbezoek (voor zover mogelijk), muziek maken, lezen, koken, puzzelen of kunst maken. Of gewoon gezellig met elkaar praten bij een kopje koffie of thee. Neem contact op via coordinator@odensehuis.nl of 020 - 337 42 44.

WORKSHOPS EN GESPREKSGROEPEN



Muziek is bij uitstek een iets om met iemand met dementie te delen in de vorm van samen luisteren en vooral ook door samen muziek te maken of te zingen. Daarover worden filmpjes gemaakt die te zien zijn op de OdenseTV

Bewegen is van levensbelang als je zoveel thuis moet zitten. Samen met een kunstenares gaan we inspirerende filmpjes maken om de thuisblijvers uit te nodigen mee te gaan bewegen in hun eigen huis.

Aanraken draagt bij aan het gevoel mens te zijn en geliefd te worden. Er worden een aantal oefeningen uitgelegd die je zowel samen als alleen kunt doen. Met de bedoeling om zowel samen plezier te hebben en ook iets waardevols toe te voegen aan je welzijn. Laagdrempelig maar toch een uitdaging. Er worden filmpjes gemaakt met als inhoud 'selfcare' door middel van shiatsu.

Gesprekken over levensvragen kunnen houvast geven en helpen om in moeilijke situaties verder te kunnen. In kleine gespreksgroepen, begeleid door een deskundige in rouw- en verliesverwerking en een pastoraal medewerker, kunnen gebeurtenissen die je diep raken gedeeld worden en kan samen besproken worden hoe de draad op te pakken.

Geïnteresseerd of nog vragen? Neem contact dan met ons op:
Coordinator@odensehuis.nl of telefoon 020 - 337 42 44
(van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 10.30 uur tot 15.30 uur)

LENTE



*De sneeuwklompjes staken hun kopjes uit boven de grond.
"Sneeuw?" Ik zie niets meer.*

*"Nee" zei de narcis , terwijl hij naar boven keek.
"Ik zie de lentezon, ik sta te juichen".*

De crocussen groeien en bloeien en kussen erop los.

De katjes aan de bomen hebben geen kattenbak nodig.

*De magnolia zet zijn grote knoppen aan het werk,
om prachtig te gaan bloeien.*

Alles wat in de lente bloeien gaat geeft weer hoop op een nieuw leven.

Margriet de Zwart

BOMEN WANDELPROJECT ODENSEHUIS



Bomen zijn heel belangrijk voor een stad, zeker voor Amsterdam. Bomen zijn de groene longen van de stad, ze zijn beeldbepalend in de straten. De architect die heel veel voor Amsterdam Zuid heeft ontworpen, H.P. Berlage, koos de bomen in de straat zorgvuldig uit om bij het totaalbeeld van het stratenplan en de huizen te passen.

Vanaf de zomer 2020 werd er gewandeld langs bomen in de buurt van het Odensehuis. Per wandeling stond er steeds één boom die speciaal in de aandacht staat. Over deze bomen zijn filmpjes gemaakt die te zien zijn via de OdenseTV. De wandelingen zijn gebaseerd op de stadsbomenplattegrond die te vinden is op: maps.amsterdam.nl/bomen/

In de lente kun je elke dag verandering waarnemen: katjes en bloesem in allerlei kleuren en vormen groeien aan de taken en de knoppen van de bladeren botten uit en vouwen op een prachtige manier uit tot bladeren. Iedereen kan deze ommetjes zelf maken en organiseren. Door één of meerdere soorten uit te zoeken en een wandelroute te maken, kan je van boom naar boom wandelen. Je kunt de wandeling zo kort of zo lang maken als je zelf wilt, want bomen staan in elke buurt van de stad. Vanuit het Odensehuis maken we regelmatig wandelingen langs de bomen samen met een natuurgids.

Belangstelling? Neem contact met ons op:
coordinator@odensehuis.nl ; telefoon 020 - 337 42 44

Buiten- en binnenactiviteiten, die door het Odensehuis georganiseerd en begeleid worden, zijn vanwege de Coronabeperkingen alleen door Odensedeelnemers te volgen. De wandelingen zijn door alle bewoners te lopen en de OdenseTV kan door iedereen bekeken worden: kijk op onze homepage www.odensehuis.nl.

Gewoon even binnenlopen kan nu even nog niet, maar als u interesse hebt, kunt u wel een afspraak maken om te praten over hoe het Odensehuis van betekenis kan zijn bij uw situatie.



ONDERSTEUNING

MENNO SIMONSHUIS

In het Menno Simonshuis hebben we de moed niet opgegeven. Het kon dan wel niet als vanouds, maar in kleine groepjes kunnen we nog steeds mensen ontvangen. Reserveren is verplicht en kan door te bellen naar 020-4628484. Zo hebben we naast een dagelijkse koffie inloop en het afhaal-buurtrestaurant ook andere leuke activiteiten zoals:

Dag en tijd:

Maandag 14.00 - 16.00 uur

Dinsdag 14.00 - 16.00 uur

Woensdag 14.00 - 16.00 uur

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

Vrijdag 11.00 - 12.30 uur

Vrijdag 14.00 -16.00 uur

Vrijdagmiddag

Open atelier

Divers oa. Quiz, mini-bingo en films

Bingo

(op 3 en 31 maart, 21 april en 12 mei, kosten € 2,-)

Spelletjes

Online musea - / concertbezoek

Tea for two, neem iemand mee voor thee en iets lekkers

gratis soep om mee te nemen. Neem eigen bakje of pannetje mee

Bij het Menno Simons is iedereen welkom...

Voor een spelletjesmiddag of een lekker soepje in een kom...

Maar ook voor goede gesprekken of een online museum bezoek. Kunt u ons vinden in de Noordhollandstraat 17b, vlak om de hoek.

Heeft u zelf een leuk idee voor een leuke activiteit, Dan helpen we je graag, binnen de kortste tijd!

Hartelijke groet, Team Menno Simons (Dynamo), 020-4628484

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 06-1153 2461

De Buitenhof, Nieuw Herlaer 2, 1083 BD Amsterdam. Telefoonnummer 06-5542 8937.

Beth Shalom (huis met Joodse identiteit), Kastelenstraat 80, 1083 DE Amsterdam. Telefoonnummer 06-3900 5914.

De Buren d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321, 1072 MA Amsterdam. Telefoonnummer 06-228 469 72.

Terugblik Cordaan activiteitencentrum Olympisch Kwartier

We hebben het afgelopen jaar toch vele activiteiten kunnen

organiseren! We hebben genoten van bewegen in de buitenlucht; balkongym en samen jeu de boules spelen. Tussen de lockdowns door zagen we een film en volgden we colleges. En vergeet niet de burendag op de kade; 'measure and meet' waarbij een orgelman en een acrobate op een enorme bal de grote trekkers waren. Zelfs het buurtproject 'vrijheidsverhalen' vond doorgang door digitale mogelijkheden. De buurtbewoners die meedoen aan de dagbesteding waren blij dat hun 'club' (bijna) altijd doorging op woensdag en op vrijdag.

Vooruitblik

We zijn blij dat de samenwerking met de OBA Laan der Hesperiden door kan gaan, evenals die met de buurtorganisaties. We kijken naar wat er wel kan en zodra we groen licht krijgen, gaan onderstaande activiteiten door, uiteraard volgens de RIVM regels. We zien o.m. uit naar het organiseren van de literaire lunch, het samen een boek (voor)lezen, de eettafel of een film kijken. Maar ook de colleges en de beweegclubs staan in de startblokken. Tot die tijd kunt u bewegen met de wandelclubs, in de buitenlucht jeu de boules spelen en online yoga-pilatesles volgen. De maandelijkse Parkinson Café Amsterdam bijeenkomsten gaan ook online door. Online meedoen is makkelijker dan je denkt! Wil je ergens aan meedoen of informatie over de activiteiten? Houd de borden bij het Olympisch Kwartier in de gaten of bel telefoonnummer 06 -3166 7395.

Adres: Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308, 1076 CS Amsterdam

Hoera! De Buren d'Oude Raai van Cordaan is geopend!

Komt u een kijkje nemen? Wij ontvangen u in onze sfeervol ingerichte ontmoetingsruimte. Zin om te schilderen, een geheugenspel te doen of een college te volgen? Samen met vrijwilligers bieden wij een gevarieerd programma aan; een dagbesteding op maat. Naast een prettige dag bieden wij begeleiding, ondersteuning, informatie en advies over zorg en zelfstandig thuis wonen. Wij verzorgen in ons restaurant iedere dag een vers bereide maaltijd. Mist u een activiteit in de buurt en wilt u iets organiseren? Laat het ons weten! Voor meer informatie belt u met de dagbesteding tel: 06-228 469 72. Of kijk op www.deburen.amsterdam.

Adres: De Buren d'Oude Raai Ferdinand Bolstraat 321, 1072 MA Amsterdam

Extra zorg of ondersteuning thuis

Merkt u dat u op dit moment extra ondersteuning kunt gebruiken voor uzelf, of voor de zorg voor uw naaste? Bijvoorbeeld met boodschappen, daginvulling, of (mantel)zorg? De Thuiscoach van Cordaan kunt u hierbij helpen. Neem gerust contact op met Annerieke Akkerman via 06 - 3926 8838, of vraag ernaar bij een van onze dagbestedingslocaties in Zuid.

PROJECT ZORGMAAT



fotograaf Renée van der Heide

Er wordt verwacht dat mensen steeds langer zelfstandig thuis blijven wonen. Om ervoor te zorgen dat dit ook op een veilige en prettige manier gebeurt koppelen wij HBO Verpleegkunde en Social Work studenten aan bewoners in stadsdeel Zuid die behoefte hebben aan

gezelschap en ondersteuning op zowel fysiek als sociaal - emotioneel gebied.

De student:

- Komt gemiddeld 2 - 4 uur per week aan huis
- Kijkt naar de wensen en behoeften van de bewoner(s) en levert zorg op maat
- Helpt bij praktische vragen en ondersteuning in en om het huis
- Biedt hulp bij lichte zorgtaken
- Heeft geen haast en neemt écht de tijd
- Is iemand om samen leuke en sociale activiteiten mee te ondernemen
- Gaat samen met de bewoner op zoek naar de juiste zorg/ welzijn instanties voor specifieke ondersteuning

Ook bieden wij na een zorgmaat traject van 20 weken nog nazorg en kijken wij wat wenselijk is in het contact met de bewoners. Zijn de doelen bereikt dan is “vinger aan de pols” contact wellicht voldoende, maar ook is het mogelijk om een nieuw (na)zorgmaatje te koppelen voor langere periode die hulp biedt aan huis op maat. Dit project is geheel kosteloos! Bent u of kent u iemand die hulp kan gebruiken van een zorgmaatje neem dan contact op met ons.

Karen Steur / Joreen Klontje / Sharon van der Wal / 06-39629692
zorgmaatje@stichtingsina.nl of www.stichtingsina.nl

Helaas maken we door het coronavirus met zijn allen een moeilijke tijd door. Voor veel van ons is het een tijd waarin we veel meer thuis zijn, minder buiten de deur kunnen doen en veel minder mensen zien. Mocht je geïnteresseerd zijn in ons project en heb je affiniteit met zorgen voor je medemens, meld je dan aan als vrijwilliger. Dan koppelen wij je graag aan een Amsterdammer die u aandacht goed kan gebruiken, want Samen is niet alleen! Meer informatie hierover is te vinden op onze website www.stichtingsina.nl

JOODS MAATSCHAPPELIJK WERK

Het zonnetje schijnt, de vogeltjes zingen, fietsers durven de weg weer op en mensen hebben zelfs een lach op hun gezicht. Het lijkt wel alsof het nooit koud is geweest en we niet nog steeds midden in een pandemie zitten. Gedurende de pandemie valt op dat mensen innovatief worden en zijn, meer aan elkaar denken, voor elkaar zorgen en op elkaar letten. Vele initiatieven zijn opgezet: briefjes kan je naar elkaar sturen, quarantaineconcerten kan je ‘inhuren’, telefooncirkels zijn actief, zo ook deze leuke opbeurende Zuidkrant die is uitgezet.

Gelukkig kunnen wij nu met zijn alle weer vaker naar buiten, omdat het weer het toelaat. Kunnen we lekker wandelen in het Amstelpark, flaneren op het Gelderlandplein, genieten van de roeiers die op de Bosbaan hun snelheid laten zien met een coach die door de megafoon bijna poëtische oneliners roept, zoals “kom op, door het bankje trappen!”. We mogen weer naar de kapper, we mogen weer cadeautjes kopen voor onze (klein)kinderen, we mogen weer... Tjsa, misschien nog niet alles, nee zeker niet alles. Maar het is een begin.

Binnen het zorgcircuit worden overuren gedraaid, onder artsen, thuiszorgmedewerkers en maatschappelijk werkers. Maar niet alleen professioneel, ook onder mantelzorgers. Er wordt net wat meer gevraagd én verwacht van elkaar. Het is mooi om te zien dat zoveel mensen dat over hebben voor elkaar en zich op hun gemak voelen om dit ook te vragen van elkaar. Bij JWM stimuleren en steunen wij dit ten volle. Maar weet dat wij bij JMW ook zeker voor u klaar staan. Wij hebben maatschappelijk werkers die de tijd voor u nemen, vrijwilligers die u graag willen helpen en wij bieden verschillende diensten aan, die verbinden. U kunt zich aanmelden voor onze telefooncirkel, u kunt zich opgeven om online voorgelezen te worden uit verhalen van Joodse schrijvers, meepraten op online koffieochtenden en nog meer. Goed, voor nu nog veel online of telefonisch, maar daar gaat verandering in komen.

Mail: info@joodswelzijn.nl / Website: www.joodswelzijn.nl
Telefoonnummer: 088 165 2200
Facebook: @JMWjoodswelzijn / Instagram: @jmwjoodswelzijn

Pas goed op elkaar, blijf gezond en geniet van de zon, want waar licht is, is simche

HART ONDER DE RIEM

*Mag ik even met u praten,
Misschien bent u het met mij eens...
geluk zit in kleine dingen,
zo denken we toch weleens...?*

*Met een frisse neus in de natuur, gratis en voor niets...
Bijvoorbeeld met die goede buur, wandelend of op de fiets..
Dat zou best gezellig kunnen zijn, even niet alleen...
En behoefte aan een luisterend oor...
heeft soms toch iedereen?*

*Weer eens heerlijk tafelen buiten de deur...
Even niet denken aan het dagelijks gezeur?
De handen uit de mouwen, u kunt het uzelf nuttig maken,
dan werkt u mee en laat U dat eten lekker smaken.*

*Schilderen, een maatje, digitale les of toneel..
In een groep of juist individueel?
Er is zoveel te doen, ook bij u om de hoek...
U kunt er, met de welzijnscoach, samen naar opzoek.*

*Dus, Voelt u zich moe, futloos en verlept...
Vraag dan eens bij uw huisarts om welzijn op recept!*

Met vriendelijke groet, de welzijnscoach
Henriette Kruijt,
Buurtwerker I Hoofddorpplein-Stadion-Schinkelbuurt
& Welzijnscoach I Amsterdam Oud Zuid

Tot ziens bij Buurtwerk!

Werkdagen: maandag t/m vrijdag / mobiel: 06-14591593
postadres: Postbus 95304, 1090 HH Amsterdam

TIP HEEFT LENTEKRIEBELS!



Wil je Nederlands leren en/of verbeteren?

Deze lente hoopt Taal Informatie Punt weer spreekuren te kunnen beginnen in Huis van de Wijk De Pijp en op het Stadsloket. Tot die tijd doet TIP spreekuren via WhatsApp.

Een WhatsApp call met TIP is een leuke opstap naar meer online taalles! Alle organisaties die Nederlandse taallessen organiseren, bieden onlinelessen aan. Daarnaast is het nog steeds mogelijk om af te spreken met een buurtbewoner die jouw taalcoach wil zijn.

Taal Informatie Punt geeft advies op maat. Bespreek met TIP-

medewerker Jael wat voor jou de voor en nadelen zijn van online taallessen. Want voor leren op afstand hoeft je geen afstand te overbruggen!

Neem contact op met TIP: Op alle dagen behalve woensdag bereikbaar: 06-25577587 / Tip.zuid@akros-amsterdam.nl.
Je kunt ook whatsapp videobellen.

Taal Informatie Punt wordt uitgevoerd door AKROS

LEREN VAN HERSTELVERHALEN

GGZ in de Wijk

GGZ in de Wijk is een samenwerkingsverband tussen GGZ inGeest, TEAM ED, Dynamo en Stadsdeel Zuid. Samen werken wij aan het toegankelijk maken van de wijk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

De ervaringsdeskundigen van TEAM ED hebben meegemaakt wat het is om uit het dal te klimmen van psychische, financiële, verslavings-, eenzaamheids- of huisvestingsproblemen of een combinatie hiervan. Deze ervaring zetten zij nu in om andere mensen te begeleiden. Binnen het project GGZ in de Wijk, organiseren ze groepsbijeenkomsten voor kwetsbare buurtbewoners, geven ze individuele ondersteuning en spelen zij een belangrijke rol in de voorlichting van professionals en vrijwilligers in Zuid.

Herstelverhalen vol levenslessen

Er vallen veel levenslessen te leren van ervaringsdeskundigen. Zij zorgen voor mooie momenten tijdens de online vragenuren, voorlichtingen en trainingen die we organiseren. In de (online) bijeenkomsten staan hun herstelverhalen centraal: hoe beleefde je een levens-ontwrichtende ervaring, wat deed dit met jou als mens, wat heb je nodig (gehad) om te herstellen en welke hulp kan helpend zijn? Ook vragen van hulpverleners en vrijwilligers komen uiteraard aan bod. De verhalen helpen inzicht te krijgen in de mogelijkheden die er zijn in de ondersteuning van cliënten.

Een greep uit wat je te horen krijgt

Irene; “te veel aandacht gaat uit naar ziektebeelden en medicatie. Graag meer aandacht voor talent-ontwikkeling en mogelijkheden, en datgene wat nog wél kan. Gelukkig zie ik hier langzaam verandering in.” Shaneequa; “geef een gevoel van veiligheid en verbinding. Dat draagt bij aan herstel.”

In de bijeenkomsten is ook aandacht voor de praktische kant van de inzet van ervaringsdeskundigen, wanneer kun je een beroep doen op TEAM ED, of op een van de GGZ-coaches in de Wijk? Uiteindelijk gaat het over het elkaar werkelijk ontmoeten, het van elkaar leren vanuit telkens wisselende perspectieven. Zodat we samen werken aan een Wijk waar iedereen zich thuis voelt.

Sara Bruinsma, GGZ Coach Welzijn, namens GGZ in de Wijk
SBruinsma@dynamo-amsterdam.nl
www.ggz-indewijk.nl en www.teamed.nl

MAAK JIJ ALS OUDER 7 STAPPEN NAAR EEN GELUKKIGER LEVEN?



Heb jij kinderen? En vind je het lastig om zorg en werk te combineren? Heb je het idee dat je leven gelukkiger of succesvoller zou kunnen zijn? Geef je dan op voor de online trainingen Durven Doen!. Samen doorlopen we zeven stappen die je helpen je leven mooier te maken. Met Durven Doen! leer je hoe je meer grip krijgt op je toekomst en wat je zelf kunt doen om daar met focus aan te werken.

1ouderpunt

Voed je je kind of kinderen alleen op? Dan kun je ook gebruik maken van het 1ouderpunt. Bij het 1ouderpunt kun je terecht met al je vragen over alleenstaand ouderschap. Wil je weten op welke financiële ondersteuning je recht hebt? Ben je eenzaam en wil je daar iets aan doen? Heb je vragen over het combineren van werk en zorg? Of kom je er niet uit met een formulier dat je van de gemeente hebt gekregen? Kom langs! Iedere dinsdagochtend van 9.30 tot 13.00 uur houden we inloopspreekuur in Het Huis Van de Wijk Olympus. In verband met Corona vragen we je wel eerst even een afspraak te maken via info@1ouderpunt.nl of 06-55141679.

Ervaringen delen

Lijkt het je fijn om met andere alleenstaande ouders vragen te bespreken? Of wil je gewoon je verhaal eens kwijt en je ervaringen delen? Sluit je dan aan bij onze Facebook community www.facebook.com/1ouderpunt

Durven Doen!

Single Mom of niet. Iedereen is welkom om op vrijdag 24 september te beginnen met onze online trainingen Durven Doen! Schrijf je in en zet samen met andere ouders stappen naar werk, vrijwilligerswerk of een opleiding. Samen leren, levert je veel op:

- Je vergroot je netwerk
- Je krijgt meer zelfvertrouwen
- Je doorbreekt slechte patronen
- Je hebt steun aan elkaar als het even niet wil
- Je werkt samen in een veilige omgeving aan jouw doelen

Als je je inschrijft, krijg je ons inspirerende werkboek en een agenda waarin je alle opdrachten en stappen kunt bijhouden. Interessant? Kijk op www.singlesupermom.com of meld je nu al aan via info@singlesupermom.com.

“EN NU JIJ!” ONDERSTEUNING JONGE MANTELZORGERS



Het ondersteuningsprogramma “En nu jij!” helpt Amsterdamse jonge mantelzorger bij het (her)vinden van balans tussen het zorgen voor jezelf en het zorgen voor een ander. Waar jonge mantelzorgers voorheen konden kiezen uit een e-learning, live coaching of deelname aan contactgroepen, ligt de focus in 2021 meer op maatwerk. De e-learning vervalt en er is meer ruimte voor de individuele ondersteuningsbehoefte.

“En nu jij!”

“En nu jij!” helpt jongeren die opgroeien met zorg. Deze jongeren noemen we jonge mantelzorgers. Omdat ze bijvoorbeeld een broer of zus hebben met een chronische ziekte of beperking, een vader of moeder met een psychische ziekte of ernstige verslaving, of een opa of oma die intensieve zorg nodig heeft en in de directe omgeving van het gezin woont. Vaak hebben zij minder tijd voor school, sport en ontspanning. “En nu jij!” leert jongeren stil te staan bij de vraag: ‘Hoe gaat het met mij?’

Ruimte om jezelf en je grenzen te leren kennen

Coaches Elsemieke Koole-Jongkind en Tessa Rademaker helpen de jongeren hierbij. “We bieden jongeren de ruimte om zichzelf en hun grenzen te leren kennen. Het is belangrijk dat zij zicht weer richten op hun eigen ontwikkeling. Het contact is zo laagdrempelig mogelijk, zodat de jongeren hun verhalen en zorgen kunnen delen. Jongeren vinden persoonlijk contact fijn. ”

Meer aansluiting bij de behoefte van jongeren

“Jongeren kunnen kiezen uit verschillende vormen van ondersteuning; live- of online coaching, contact via Whatsapp of deelname aan een contactgroep met andere jonge mantelzorgers. Hierdoor sluit het vernieuwde programma beter aan bij de behoefte van de jongeren”, aldus coach Tessa.

Meer informatie of aanmelden?

Ga naar www.ennuij.nl

Deelname staat open voor jongeren van 10 tot ca. 25 jaar die in Amsterdam wonen of in Amsterdam naar school gaan of studeren. Het programma 'En nu jij!' is ontwikkeld door Markant in opdracht van de gemeente Amsterdam.

BELTEAM MARKANT



Deel je zorg, praat erover

Telefonische ondersteuning voor mantelzorgers en cliënten

- Praat over de zorg die je hebt voor je naaste.
- Praat over hoe je je dag indeelt als je dat lastig vindt.
- Praat over waar je mee zit.
- Praat over wat je maar wilt.

Deel je zorg, praat erover, is het nieuwe belteam van Markant, gerund door vrijwilligers. Wij staan klaar om regelmatig contact te hebben met mantelzorgers of cliënten die eenzaam zijn, cognitieve problemen hebben of gewoon behoefte hebben aan een luisterend oor.

Karin de Roo, manager Markant: “Telefonisch contact is een laagdrempelige manier van ondersteuning die in deze tijd als extra belangrijk wordt ervaren door mantelzorgers en cliënten. Praten over je zorgen lucht op.”

De vrijwilligers van het belteam staan klaar voor mantelzorgers en cliënten die hun zorgen willen bespreken, hun verhaal kwijt willen of gewoon behoefte hebben aan contact. Wij kunnen zo vaak contact opnemen als nodig.

Meer informatie of aanmelden?

Mail naar belteam@markant.org



DIGITAAL FIT MET SENIORWEB!



SeniorWeb Amsterdam Zuid is één van de vele leslokaties van SeniorWeb in Nederland, waar vijftig plussers worden ondersteund in het omgaan met computer, tablet en smartphone. SeniorWeb Nederland is een organisatie met ruim 150.000 leden, 3000 vrijwilligers en 400 leslokaties. Informatie over hetgeen de landelijke organisatie SeniorWeb te bieden heeft vindt u op de website www.seniorweb.nl.

Met de begeleiding van SeniorWeb kan iedereen makkelijker en beter zijn weg vinden in de digitale wereld, die steeds meer het dagelijks leven gaat beïnvloeden. Iedereen is welkom, niet alleen beginners maar ook mensen die al wat langer bezig zijn en de ontwikkelingen willen bijhouden.

Het programma van SeniorWeb Amsterdam Zuid bestaat uit cursussen, workshops en individuele hulp. Het programma is voor iedereen; u hoeft geen lid te zijn van SeniorWeb. Lessen en ondersteuning worden uitgevoerd door een team van zo'n tien ervaren docenten. Cursussen (meerdere lessen) bestaan uit starterscursussen (Windows 10, iPad/iPhone, MacBook e.d.) of meer gespecialiseerd zoals Fotograferen met de smartphone, De Digitale Burger, Podcasts, Fotoalbum maken. Workshops (één les) behandelen onder andere onderwerpen als Gmail, Informatie zoeken op internet, Google Foto's, Google Maps, E-reader, Streamen van muziek, Chromebook, Opslag in de cloud, Veiligheid en privacy op internet, Sociale media. Daarnaast bieden wij individuele hulp als u vragen of problemen heeft met uw digitale apparatuur.

Alle informatie over ons programma vindt u op onze website www.seniorweb-amsterdamzuid.nl. Meer informatie via telefoonnummer 06-80140373. Alle lessen vinden plaats in ons prachtige nieuwe leslokaal in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

In deze bijzondere tijd passen wij ons voortdurend aan om onze cursisten zo veilig mogelijk te helpen. Het kan zijn dat groepslessen niet mogelijk zijn, dan bieden wij u de mogelijkheid om individueel les te krijgen in een veilige omgeving. Kijk voor de actuele situatie op onze website. Misschien kan er op het moment in de dagelijkse praktijk niet zoveel maar online is zoveel mogelijk: beeldcontact met uw dierbaren, vrienden, kennissen; nieuwe muziek, films, boeken ontdekken, luisteren naar podcasts, foto's maken en organiseren en nog veel meer! Hulp nodig? Wij staan voor u klaar!

SeniorWeb Amsterdam Zuid
Tel. 06-80140373 / www.seniorweb-amsterdamzuid.nl
seniorweb.amsterdamzuid@gmail.com

DIGITAAL SPREEKUUR CYBERSOEK

- Oba CC Amstel
- Voor al je vragen over je computer, smartphone of tablet
- Elke donderdag van 10 tot 13 uur
- Alleen op afspraak via 020 693 45 82 of cybersoek.nl

Bel: 020 693 45 82 of WhatsApp: 020 693 45 82
Mail: info@cybersoek.nl

Beste bewoner van Zuid, gezellig koffie drinken met je neef, beste vriendin of kleinkind kan ook digitaal. Via beeldbellen. Beetje hulp bij nodig? Bel voor een afspraak en we kijken mee.

MET ELKAAR IN GESPREK-ACTIEF IN DE BUURT

Ben je een actieve buurtbewoner? Dan maak je vast van alles mee in de buurt. Van mooie ontmoetingen tot moeilijke gesprekken en soms signaleer je dat een buurtbewoner meer hulp nodig heeft.

Het kan fijn zijn om met andere actieve burens in gesprek te zijn over dat wat je bezighoudt in de buurt. Wij organiseren dit gesprek graag om jou te ondersteunen. Het gesprek verloopt volgens de intervisiemethode. De methode wordt uitgelegd tijdens de bijeenkomsten. Elke deelnemer kan een casus inbrengen die we in de groep (4 tot 6 mensen) bespreken om samen te bekijken welke aanpak mogelijk is. Alle onderwerpen zijn welkom. Tijdens de laatste bijeenkomst spraken we met elkaar over wat je kan doen als een buur die je ondersteunt vergeetachtig wordt. Eerder was het onderwerp hoe je een gastvrije sfeer kan creëren bij een ontmoetingsplek in de buurt. We komen maandelijks samen (meestal op een woensdagmiddag) en we zouden het leuk vinden als je meedoet.

Informatie (o.a. over exacte data en locatie) en aanmelden:

Linda van de Kamp (Protestantse Diaconie)

06 832 508 90 - l.vandekamp@diaconie.org

Ilse van Prooijen (Lutherse Diaconie)

06 252 537 54 - i.vanprooijen@diaconie.com

BUUV: EENS IN DRIE DAGEN EEN MATCH

Het online platform BUUV Amsterdam-Zuid draagt bij aan de cohesie in de wijk. “Ook in corona-tijd heeft BUUV zich bewezen als een goed werkend middel om verbindingen in de wijk te realiseren. Dat schrijven de auteurs van het online magazine “Wij in de wijk” van Movisie: www.movisie.nl/publicatie/wij-wijk-2.

Via het BUUV platform zijn 1132 deelnemers ingeschreven en eens in de drie dagen komt een match tot stand. Tuintjes zijn gesnoeid, taalmaatjes gevonden en iPad hulp is gegeven. Na een eerste contact zijn er vriendschappen tot stand gekomen. De laagdrempeligheid van BUUV is prettig voor zowel aanbieders als hulpvragers.

Zelf iemand helpen of iets plaatsen? Ga naar: amsterdamzuid.buuv.nl

Platform BUUV is niet bedoeld voor ‘zware’ hulpvragen. Die komen wel eens bij het platform binnen, maar worden opgepakt door vrijwilligers van Voor Elkaar in Zuid, die daar speciaal voor zijn getraind. Voor het leggen van simpele verbindingen tussen buurtbewoners en het over en weer bieden van lichte hulp en ondersteuning heeft BUUV zijn waarde volop bewezen.

Een paar goede voorbeelden: Mensen vinden een wijkgenoot om een wandelingetje mee te maken. Of iemand die een klusje voor ze in huis of tuin kan doen. Of het voorbeeld van een vrouw die samen met een vriendin een tuin had. ‘Vanwege ziekte van haar vriendin kon ze het onderhoud niet meer goed aan. Via BUUV kwam ze in contact met drie jonge mensen die haar wilden helpen. In het begin was ze een beetje huiverig: doen ze het wel goed? Maar die zorg verdween snel. Inmiddels werken ze heel prettig samen.’

BUUV maakt deel uit van het grotere initiatief ‘Voor Elkaar in Zuid’ van welzijnsorganisaties Dynamo en Combiwel. BUUV startte in 2014 en is in 2017 opgenomen in Voor Elkaar in Zuid en gekoppeld aan de offline-buurtdiensten. Op die manier konden alle doelgroepen in de wijk bereikt worden, zowel online als offline. Voor Elkaar in Zuid is ontstaan vanuit de wens om praktische burenhulp en ontmoeting in Amsterdam Zuid laagdrempelig te organiseren.

VOOR ELKAAR IN ZUID

Bij Voor Elkaar in Zuid kunt u gebruik maken van de dienst Telefoonlijn of Telefooncirkel:

Bij de **Telefooncirkel** doet u dagelijks een belletje naar een buurtgenoot die op zijn/ haar beurt de volgende buurtgenoot belt om het gevoel van veiligheid, saamhorigheid en betrokkenheid bij elkaar en in de buurt te vergroten. Deze dienst is bestemd voor zelfstandige, alerte nog actieve ouderen en mensen met een lichamelijke beperking.

De **Telefoonlijn** heeft dezelfde doelen als de telefooncirkel. De werkwijze en doelgroep zijn anders. Deze dienst is voor ouderen voor wie het een te grote belasting is om elke dag een volgende deelnemer op de lijst te bellen.

Het bellen wordt gedaan, iedere dag van de week, door vrijwilligers van Voor Elkaar in Zuid.

Voor meer informatie of inschrijven:

Voor Elkaar in Zuid

Contactpersoon: Asmat Molawizadeh

Telefoon: 020 - 679 44 41 / E-mail: info@voorelkaarinzuid.nl

EINDELIJK VOORJAAR!



Na een lange winter met veel beperkingen en binnen zitten, kunnen we nu plannen gaan maken om meer naar buiten te gaan. Hoe heerlijk is het om te genieten van de geur van vers gemaaid gras, de vogeltjes te horen fluiten en het voorjaarszonnetje op je gezicht te voelen?

Woont u in Buitenveldert en gaat u liever niet alleen op stap, dan kunt u een beroep doen op de vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst. Voor een wandelingetje met ondersteuning of in uw rolstoel. Zodra het weer het toelaat kan er ook weer gereden worden met de Duofiets, voor een ritje door de buurt, naar het Amstelpark of het Amsterdamse Bos.

Maar er is meer. U kunt de Hulpdienst ook vragen voor ondersteuning bij het boodschappen doen, vervoer naar een (medische) afspraak, ondersteuning bij het ordenen van de thuisadministratie, een (tuin)klusje of een vriendschappelijk bezoek. Veel ouderen zijn nu gevaccineerd. Toch blijven we voorzichtig en houden ons aan de richtlijnen van het RIVM.

Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen van 9.30-12.30 uur bellen met de meldpost: telefoon: 020 - 644 40 44. Algemene Hulpdienst Buitenveldert - A.J. Ernststraat 112 – 1082LP

IN CRISISTIJD IS VOOR ELKAAR KLAAR STAAN HEEL GEWOON



Dat de pandemie voor een boel ellende zorgt, staat voor velen als een paal boven water. Maar soms brengt een crisis als deze ook mooie dingen met zich mee. Zoals hartverwarmende contact tussen goede buur Leon (25) en mevrouw Rienks (86), dat in maart 2020

ontstond via Burennetwerk Amsterdam. “Het is een gezellige vent, en hij kan ook alles!”

Mevrouw Rienks ontvangt Cordaan Thuiszorg en via hen werd zij aangemeld bij Burennetwerk voor hulp van een vrijwilliger voor de boodschappen. Mevrouw Rienks vertelt: “Ik kreeg ‘m toegewezen via Burennetwerk. Ik had een vrijwilliger nodig. Toen zeiden ze, daar kunnen we wel voor zorgen! Leon kwam ook op m’n verjaardag en toen heeft hij mijn familie ontmoet. Ze vonden hem allemaal heel leuk en aardig. Dus hij werd goedgekeurd door mijn familie! Sindsdien helpt hij me met de boodschappen van Albert Heijn en soms ook met andere dingen. Hij heeft ook de kapstok gemaakt want die was afgebroken, hij kan alles. Je ziet, hij kan ook gastheer zijn. ‘t Is een man uit duizenden. En hij is bovendien erg aardig.” Leon lacht bescheiden: “Een manusje van alles. Ik help hier en daar met hand en spandiensten, voor gezelschap en met de boodschappen. Volgens mij hebben we de eerste keer dat we elkaar zagen gelijk bijna twee uur een beetje hier gezeten. Heb ik u gevraagd naar uw reizen, uw studie. En u deed me ook denken aan mijn eigen oma. Daarom was het voor mij gelijk best wel bekend.” “Ja”, beaamt mevrouw Rienks, “we konden gelijk met elkaar opschieten. Ik was heel blij met Leon, en m’n familie ook.”

Het hele verhaal van Leon en mw. Rienks leest u op www.burennetwerk.nl (tekst: Kirsten Bedner | foto: Renée van der Heide)

Schakel een goede buur in of help zelf een buurtgenoot

Wilt u ook in contact komen met een goede buur? Of lijkt het u wel wat om zo nu en dan een buurtgenoot te helpen? Dat kan voor de gezelligheid, maar ook voor praktische hulp in uw huis of tuin of bijvoorbeeld vervoer naar een afspraak. Niet alleen fijn voor de hulp, maar juist ook voor het gezellige praatje tussendoor. Zo helpen burens elkaar in deze tijden met vervoer naar vaccinatielocaties, boodschappen voor iemand die binnen moet blijven, het weer netjes maken van iemands tuin of helpen videobellen. Hulp vragen kan soms als een drempel voelen, maar weet dat er veel burens zijn die juist graag hun handen uit de mouwen steken en u komen helpen.

Beter een goede buur dan een verre vriend, dat is in coronatijden extra duidelijk geworden. Meld u aan via www.burennetwerk.nl of bel naar 020 623 9771 (ma-do 10u – 14u)

Beter een goede buur dan een verre vriend

VRIJWILLIGERSWERK - ONTDEK HET BRUISENDE STADSDEEL ZUID



Wilt u iets nieuws leren? Of wilt u nieuwe ervaringen opdoen terwijl u bijdraagt aan een betere wereld, de stad en uw directe woonomgeving? En, lijkt het u leuk om buurtgenoten te helpen en nieuwe contacten te leggen? Ga dan vrijwilligerswerk doen! Nu de lente voor de deur staat, zijn er ook weer allerlei dingen buiten te doen. Heel veel leuk vrijwilligerswerk wacht op u. Zuid heeft u nú nodig, in deze nog steeds bijzondere tijd. Er ontstaan steeds meer nieuwe initiatieven die maatschappelijk relevant zijn, o.a. Eigen Krachtvoer.

De vrijwilligers van **Eigen Krachtvoer** trekken elke week de natuur in om wild voedsel te zoeken zoals paddenstoelen, kruiden, bessen en meer. Eenmaal terug van de wildpluk excursie bereiden ze de oogst of vangst in hun Wildpluk restaurant. En minima uit de buurt kunnen vervolgens deze gerechten bestellen. Eigen Krachtvoer zoekt koeriers die deze maaltijden rond wil rijden.

ArtZuid, een vrijwilligersorganisatie die tweejaarlijkse beeldtentoonstelling in Oud Zuid realiseert, geeft daarnaast het hele jaar door kunstles aan kinderen tijdens de ArtCamp Zuid. Zone2Source, een kunstatelier in Amstelpark werkt altijd met vrijwilligers. Half maart gaat er de volgende tentoonstelling van start.

Groene buurten, het Groen Gemaal, Botanische Tuin ZuidAs – deze organisaties zijn altijd op zoek naar natuurliefhebbers met groene vingers en gevoel voor seizoenen. Werk je liever met hout? Meld je dan aan bij Stadshout, hier kun je helpen in de winkel, maar ook aan de slag met het serieuze werk – hakken en zagen. De autootjes van **Heen en Weer** helpen de bewoners in de wijk met kleine ritjes al een heel eind. Een bezoek naar het vaccinatie adres, de kapper, of de dokter twee straten verder is niet gemakkelijk als je moeilijk ter been bent, maar Heen en Weer helpt een handje. Zij zoeken deze lente een planner die vanuit huis de telefoon (die al weken roodgloeiend staat) om de ritjes te plannen.

Eén op één

Wil je liever mensen één op een helpen, of één maatje worden? Ook dat kan in Zuid! Via **Voor Elkaar in Zuid, Hulpdienst Buitenveldert, Stichting Prisma, Cordaan, Puur Zuid, de Regenbooggroep** of **Burennetwerk** kun je meteen aan de slag voor iemand bij jou in de buurt.

Er is genoeg te doen!

Vrijwilligers Centrale Amsterdam is specialist in vrijwilligerswerk. Een van de medewerkers is Melita Bacic, zij helpt mensen in Zuid precies dát vrijwilligerswerk bij die organisatie te vinden die bij hen past. Wat haar opvalt? “Mensen in Zuid willen het liefst in hun eigen buurt werken. Omdat ik veel organisaties en initiatieven ken, kan ik ze goed naar de juiste plek doorsturen.” Uw inzet kan nu beginnen, maar ook na corona kunt u met vrijwilligerswerk starten en doorgaan. U bent nu nodig, maar zeker ook in de toekomst. Omdat er in Zuid steeds meer internationals zijn die ook graag als vrijwilliger werken, is het ook een manier om in contact te komen met mensen uit het buitenland die een tijdje in Nederland wonen en werken.

Wat voor vrijwilligerswerk is er en hoe kan je ‘ontdekken’ wat bij je past:

- Afspraak met een bemiddelaar van VCA; kijk op vca.nu/start als vrijwilliger.
- Test ‘wat voor vrijwilliger ben jij?’;
- Kijk eens op www.vca.nu/vacaturebank voor een overzicht van alle mogelijkheden;
- Kijk eens in een wijkkrant of Huizen van de Wijk.
- Soms zijn er informatiemarkten in de buurt o.a. Hou de lokale media in de gaten.

En als je graag vrijwilligerswerk wilt doen maar het wel heel flexibel wilt inrichten, hoe lukt dat dan en wie kan daarbij helpen?

- NLCares: www.nlcares.nl/amsterdam
- Serve the city: www.stcamsterdam.nl/nl/
- Stichting Present; stichtingpresent.nl/amsterdam/
- Voor Elkaar in Zuid: www.voorelkaarinzuid.nl/

En lokale vrijwilligersorganisaties, zijn die er?

- Algemene Hulpdienst Buitenveldert
- Feliciteitoproject Rivierenbuurt
- Voor Elkaar in Zuid
- Puur Zuid
- Dynamo
- Sooz
- Combiwel buurtwerk Zuid

Zij kunnen altijd extra vrijwilligers gebruiken

Stel, je wilt niet bij een club horen, maar zelf contact krijgen met een buurtgenoot en dan kijken of het klikt en dan met die buurtgenoot onderling afspreken hoe of wat, of gewoon eenmalig of regelmatig in je eigen tijd hulp bieden aan een buurtgenoot.

- BUUV
- Burennetwerk
- Taalcoaching; bijvoorbeeld Leren Helpt!
- Voorleesexpres
- Regenboog Groep
- Cordaan
- Het Gilde

Meer horen over de mensen die Zuid een beetje mooier maken? Luister naar Dasha's podcast of lees hierover op www.vca.nu/zuid.

GEZONDHEID

MEDITATIEWANDELING MET DE BOSHALTE



Ook deze lente is het mogelijk om mee te doen met de ‘Meditatie en Beziningswandeling’ met De Boshalte. Onder begeleiding van levenscoach Tessa van Keeken gaat iedere week een groep mee op wandeling vanuit De Boshalte in het Amsterdamse Bos. Tijdens de wandeling maakt Tessa je met diverse Mindfulness oefeningen bewust van jezelf, waar je staat in het leven, waar je staat in je omgeving en de natuur en hoe je de rust uit meditatie mee kan nemen naar het dagelijks leven. Het is een rustige wandeling van ongeveer drie-kwartier en ook geschikt als je minder goed ter been bent. De wandeling is op basis van vrijwillige donatie en begint iedere woensdag om 14:00 uur bij de Boshalte. Indien door de maatregelen de wandeling niet door kan gaan passen we de activiteit aan naar een vorm die wel mogelijk is.

Aanmelden kan via e-mail: info@stichtingdeboshalte.nl. Mocht je geïnteresseerd zijn maar de woensdag komt niet goed uit, dan horen we dat ook graag.

Bij ons kunt u altijd terecht voor (koffie met) liefde! Ook altijd welkom voor een bemoedigend praatje.

DANS VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL



Dagelijks een wandeling van een half uur draagt bij aan een gezonde leefstijl. Daarnaast is het goed om ook uitdaging te zoeken. Beweging en uitdaging vind je in de danslessen van Dance Connects Community, online en buiten. Je verbetert met dansen je conditie, je werkt aan een betere lichaamshouding en je spieren en botten worden sterker. Ook krijg je van dans zelfvertrouwen, je verlegt je grenzen, je verbetert je humeur, je ontmoet leuke mensen (ook online in deze tijd heel belangrijk!) en je maakt zo een positieve connectie met de buitenwereld.

Moderne Dans 60+ online

Dance Connects Community biedt, ook in coronatijd, moderne danslessen voor iedereen van 60 jaar en ouder. Dansdocenten Mayke, Petra, Lorenzo en Diego geven je elke week stimulerende oefeningen, nieuwe dansstijlen, muzieksoorten en zij kijken naar jouw mogelijkheden; je danst op je eigen niveau en tempo. Ze hebben hun lesmateriaal aangepast aan het medium, zodat je, of je nou een klein of groot beeldscherm hebt, alles goed kunt volgen en zien. Stoelen aan de kant dus!

Duetles 60+ in het park

Duetles 60+ is een moderne dansles waarin je samen met een andere deelnemer en de dansdocent aan de hand van een creatief thema toewerkt naar een duet dat je aan het einde van de les samen danst. Alles op 1,5 meter afstand van elkaar en in de buitenlucht. Elke les bestaat uit een warm-up, basis choreografie en improvisatie oefening. De les is niet ingewikkeld, lekker actief en het einddoel van de les is samen een duet dansen. Docenten bedenken daar steeds nieuwe ingangen voor en de vorm van het duet is vrij. We geven Duetlessen in het Beatrixpark, Amstelpark, Nelson Mandelapark, Westerpark en Oosterpark.

Buitenlessen 60+

En zodra het weer kan en mag gaan we weer in groepsverband buiten dansen. In de zon of schaduw, op het gras of in het zand, met het geluid van zingende vogels en ruisende bladeren op de achtergrond. Buiten dansen geeft een heerlijk vrij gevoel.

We dansen, als het weer mag en onder strikte voorwaarden, in alle stadsdelen van Amsterdam en dus zeker ook in Stadsdeel Zuid!

Dance Connects Community

Kijk voor meer informatie en reserveren van een les op onze website: www.danceconnects.nl

En neem bij vragen gerust contact met ons op via info@danceconnects.nl of 06-19164926

Ga op zoek naar nieuwe manieren om gezond te blijven en je blij en vrij te voelen. Als het je soms niet lukt, wees niet te hard voor jezelf en kijk of je ergens hulp kunt krijgen. Zorg goed voor jezelf en anderen!

MEDITATIE & MINDFULNESS VOOR SENIOREN

- Maandag van 10.30-11.30 uur
- Gratis online cursus
- Zodra de RIVM regels het toelaten gaat de cursus weer fysiek van start in de Buurman (het Amstelhuis)
- Meditatie- en yogadocent: Emilie Spinhoven

Mindfulness meditatie kan helpen om:

- Bewuster te worden van gedachtenpatronen
- Minder te piekeren
- Meer te ontspannen en innerlijke rust te vinden
- Om te leren gaan met stress
- Meer in het hier en nu te zijn

Tijdens deze online cursus maken we kennis met mindfulness en meditatie en gaan we dieper in op bepaalde thema's vanuit de mindfulness zoals acceptatie en dankbaarheid. Onze gedachten gaan vaak alle kanten op en met behulp van mindfulness en meditatie vinden we nieuwe manieren om naar onze gedachtenpatronen te kijken en om meer innerlijke rust te vinden. Ook kunnen mindfulness en meditatie helpen om meer acceptatie te vinden voor wat moeilijk is. Deze cursus is voor iedereen – het is niet nodig om ervaring te hebben met mindfulness en meditatie. De cursus gaat door bij voldoende aanmeldingen.

Meld je aan door een e-mail te sturen naar: emiliespinhoven@gmail.com of bel 06 50819439

WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

Niet een klacht, maar de hele mens centraal. Dat is waar het gedachtegoed van Positieve Gezondheid om gaat. Het gedachtegoed werd ontwikkeld door huisarts en onderzoeker Machteld Huber, nadat zij zelf veel ervaring op had gedaan met ziekte. Maar wat is Positieve Gezondheid precies? Als we het hebben over positieve gezondheid, dan denken we vaak aan klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen verhelpen. Maar mensen zijn niet hun aandoening. En hoe gezond je je voelt heeft niet alleen te maken met je lichaamsfuncties. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. De focus ligt niet op ziekte, maar op de mens zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Zes dimensies

Positieve Gezondheid is een brede blik op gezondheid aan de hand van 6 dimensies. Die brede benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Aan de hand van de zes dimensies kan een persoon in kaart brengen hoe het met hem of haar gaat. Bovendien kan die persoon bepalen aan welk van de 6 dimensies hij of zij graag wil werken.

Hoe gaat het in zijn werk?

Door het invullen van een vragenlijst op www.mijnpositievegezondheid.nl kan in kaart worden gebracht hoe de gezondheid wordt ervaren. Ben je bijvoorbeeld gelukkig, eenzaam of woon je in een onprettige omgeving? Doe je fijn mee in de maatschappij? Ben je in staat de dagelijkse dingen te doen, zoals de boodschappen, werken of het huishouden? Aan de hand van de antwoorden wordt er een spinnenweb zichtbaar. Hierna kun je zelf bepalen wat belangrijk is en wat je zou willen veranderen.

Gespreksinstrument

Iedereen kan aan de slag gaan met Positieve Gezondheid. Voor zichzelf, maar bijvoorbeeld ook om cliënten en patiënten te helpen hun wensen en behoeften in kaart te brengen. Op die manier is Positieve Gezondheid ook een gespreksinstrument; het biedt zorgprofessionals, hulpverleners en mantelzorgers de mogelijkheid om eens een ander gesprek te voeren. Daarna kun je samen bedenken wie of wat in de omgeving kan helpen om de situatie te verbeteren. Omdat Positieve Gezondheid zo'n veelzijdig instrument is, wordt het op veel plekken gebruikt: tijdens gesprekken, in behandelplannen, aan de keukentafel, in beleidsplannen, in beroepsprofielen, bij intakegesprekken en omgevingsplannen.

Hoe het denken kanelde...

Positieve Gezondheid is een gedachtegoed van Machteld Huber. Zij werd zelf geconfronteerd met ziekte en merkte dat zijzelf grote invloed kon uitoefenen op haar herstel. Dat bracht haar ertoe om het concept 'gezondheid' verder te onderzoeken. Anders dan de WHO; stelt Positieve Gezondheid niet dat gezondheid een toestand van compleet welbevinden is (zowel lichamelijk, psychisch als sociaal). In je leven doen zich allerlei kwesties voor, zoals een overlijden of relationele problemen, waardoor het tijdelijk niet goed met iemand kan gaan. Het is een misvatting dat we mensen moeten doorbehandelen en beter proberen te maken, totdat er een toestand van compleet welbevinden ontstaat.

Voor meer informatie over Positieve Gezondheid kijk je op: www.iph.nl

Praten met elkaar of bijvoorbeeld met je huisarts of een welzijnscoach over de aspecten van positieve gezondheid kan je gezonder maken.

SAMEN PRATEN OVER KANKER

DREAM zuid gaat weer starten met kleine groepen en één-op-één sessies in de buurtkamer in Zuid, Stadionplein 65. Laagdrempelig, veilig en gezellig. Elke donderdagmiddag is er de mogelijkheid om samen te komen.

Heb je interesse en wil je meer informatie, bel Sandra de Goede op 06- 216 802 53 of stuur een email naar Info@dreamzuid.nl.

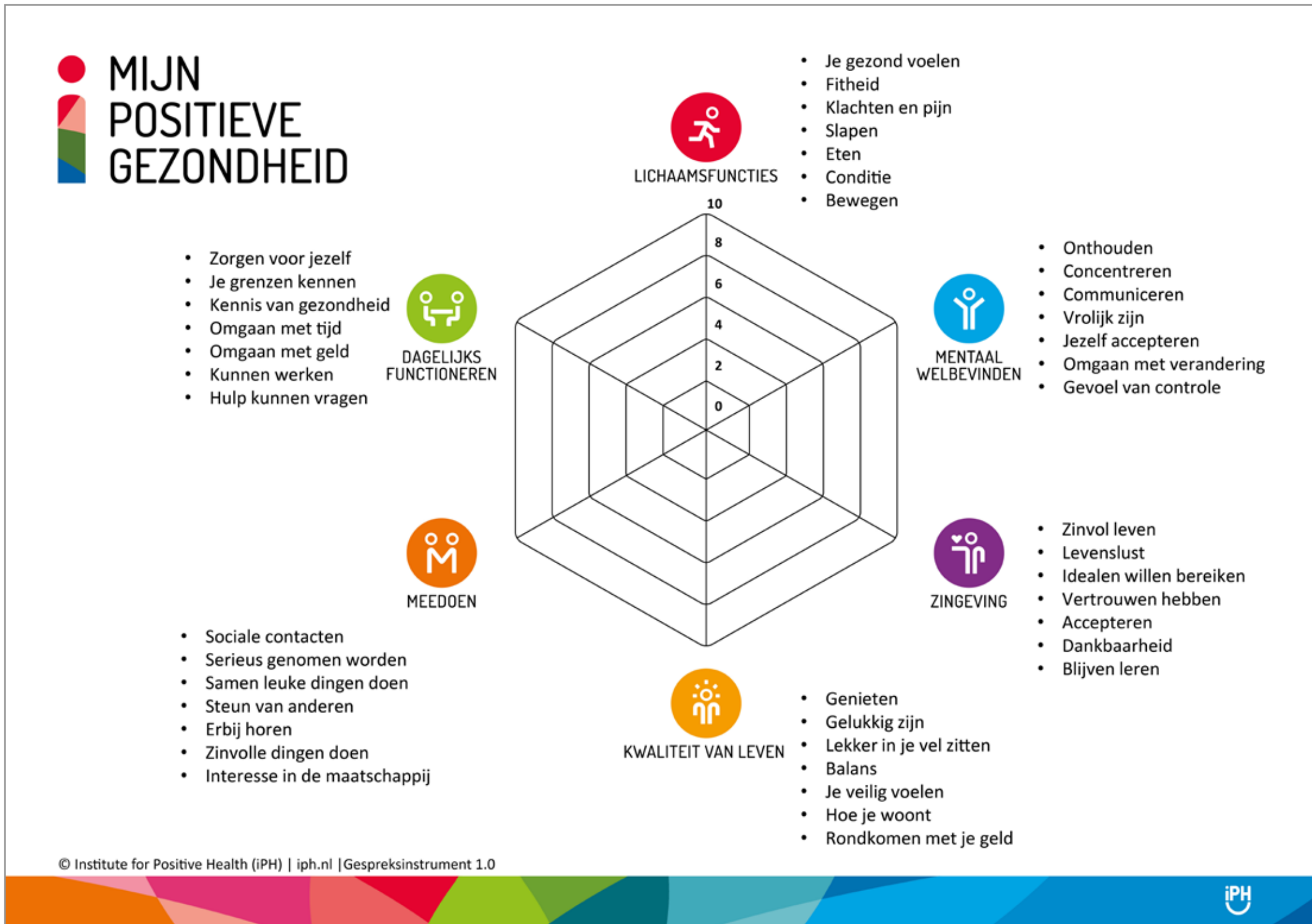
VITA VALERIUS

Loopt u al langer rond met algemene gezondheidsvragen en wilt u informatie van een professional? VITA Valerius organiseert het. Bij VITA Valerius komen buurtgenoten bij elkaar om te praten over actuele onderwerpen die betrekking hebben op het gebied

van gezondheid en welzijn. Kom gerust een keer kijken op de woensdagochtend. Helaas kon VITA Valerius een tijd niet open zijn i.v.m. de coronamaatregelen, maar hopelijk is daar verandering in gekomen en mogen wij u opnieuw verwelkomen!

Raadpleeg daarom de website www.vitavalerius.nl voor openingstijden of bel met de coördinator Henny Luchies. Bereikbaar op woensdag tijdens kantooruren op het nummer van Kuria 020 - 679 0797. VITA Valerius is gevestigd aan de Valeriusstraat 180.

Laten we in deze enerverende tijd het oog houden op onze natuur. Verwonder je over de ontluikende schoonheid van het voorjaar. Laat de kou achter je en open je hart voor de warmte.



GA NAAR BUITEN!

Een van de officiële aanbevelingen bij de bestrijding en preventie van het coronavirus is om zoveel mogelijk thuis te blijven. Dat is een goed advies, mits het in combinatie is met het halen van een frisse neus. Geniet van de tuin, de groenzones in de buurt, zet de ramen open, zit op het balkon of het dakterras. Vergroen je omgeving!

En hier is nog een advies voor degenen die dat kunnen: sluit de voordeur achter je en ga de natuur in, of het nu gaat om groene wijken, landelijke landschappen of de stadsnatuur. In contact komen met de natuur maakt je blij, vermindert stress, versterkt je immuunsysteem, vult je longen met schone lucht en geeft je vitamine D door blootstelling aan zonlicht.

Maak een wandeling, geniet van de altijd veranderende natuur, zoek de stilte, reflecteer, voer goede gesprekken of speel spelletjes. Vermijd drukte en volg de adviezen van de overheid. Dus op zoek naar de gezondste manier om jezelf te isoleren en toch gezond te blijven? Houd afstand van elkaar en ga de natuur in, ga naar buiten!

ONTMOETING

STICHTING PRISMA

Alle mensen hebben recht op een goed leven mét plezier! Prisma vindt het belangrijk dat ook mensen met een (licht) verstandelijke beperking mee kunnen doen in de maatschappij. Daarom zet Prisma zich in voor jongeren en volwassenen die hierin extra ondersteuning kunnen gebruiken. We organiseren ontmoetingen en activiteiten. Je kunt je talenten ontdekken en daarin groeien; andere mensen leren kennen en samen leuke dingen doen. We kijken naar wat jij wilt en wat bij jou past.

kracht en eigen initiatief samen met een Buren Coach. Jullie bepalen zelf wat je samen kan gaan doen. Samen koken en lekker eten, elkaars verjaardag vieren, elkaar een handje helpen in de tuin of een boodschap doen. Samen sta je sterker!!

De Buren!Groep past bij jou als je:

- Zelfstandig woont in Amsterdam Zuid (Stadionbuurt)
- Leuke plekken in de wijk wilt ontdekken
- Iets terug wilt doen in de buurt
- Samen leuke dingen wilt doen
- Wilt ontdekken waar je goed in bent
- Iets wilt betekenen voor een ander

Heb je interesse? Neem contact op met de Participatiecoach Zuid van Prisma. We spreken dan samen af om kennis te maken. Olga de Wit Tel: 06 - 3900 5901 of mail: odewit@stichtingprisma.nl



MAKKELIJKER NIEUWE MENSEN LEREN KENNEN

Het zonnetje schijnt weer wat vaker en de lockdown wordt soepeler. Dus het is tijd om er weer op uit te gaan. Maar wat nu als je niemand hebt om er sámen mee op uit te gaan. Begin dan snel met de online cursus Meer Contact. Daarin leer je hoe je makkelijker contact legt met anderen.

Na positieve ervaringen met de zelfhulp cursus Meer Contact gaat Combiwel in 2021 dóór met deze vernieuwende aanpak van eenzaamheid. Deelnemers leren tijdens de twee maanden durende cursus wat zij zelf kunnen doen om meer contact te krijgen. Als je start met de cursus, begin je thuis en ga je al snel in je eigen omgeving oefenen met contact leggen. Je leert hoe je op straat of in de winkel contact maakt en je leert ook hoe je dit type contacten kunt verdiepen.

Sociale regie terugpakken

Buurtwerker Anne Jacobse: “een deelnemster vertelde bijvoorbeeld dat ze in de ochtend al zat te wachten tot de mail weer binnenkwam. Na afloop van de cursus vertelde ze dat ze door deze cursus weer contact heeft met haar broer en met een nichtje waar ze eerder nauwelijks contact mee had. Mensen pakken echt de sociale regie terug. Mooi is dat!”

Coronaproof

Door corona zit iedereen meer thuis dan anders; zeker voor mensen die alleen wonen, kan dit een hele moeilijke tijd zijn. De zelfhulp cursus is daarom coronaproof en kan ervoor zorgen dat jij als deelnemer straks na corona je comfortabeler voelt in nieuwe sociale situaties. Jacobse: ‘We hopen dan dat meer mensen de weg naar deze cursus weten te vinden, het vergt enige inzet, maar je hebt er écht iets aan!’

Hoe het werkt

De cursus heet Meer Contact en bestaat uit een serie van 60 korte, leuke e-mails. Cliënten krijgen twee maanden lang elke dag één mail. Soms bestaat de mail uit een paar alinea's tekst, dan weer kijk je een video, soms heb je een schrijf- of doe-opdracht. Doe-opdrachten zijn gericht op het leggen van contact met anderen. De cursus is gebaseerd op wetenschappelijk inzicht over eenzaamheid en contact. Meer Contact is ontwikkeld door Eva Geelen van Bureau Over-ons.

Meedoen? Neem contact op met Anne Jacobse, Buurtwerker bij Combiwel. Mail: a.jacobse@combiwel.nl of 06 - 14 59 15 99
Eigen bijdrage €10, stadspashouders betalen €5.

COMBIWEL JUNIOR IS ER VOOR DE AMSTERDAMMERTJES!

Voor kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 12 jaar organiseert Combiwel Junior activiteiten in Amsterdam Zuid. Dit doen wij om kinderen de mogelijkheid te bieden hun talent te ontdekken en kennis te laten maken met verschillende activiteiten op het gebied van Kunst & Cultuur, Sport, Lijf & Gezondheid, Media & Communicatie, Natuur & Techniek en Burgerschap & Beroepsoriëntatie.

Samen met onze collega's van sport, maakt ons team zich hard om kinderen extra te laten bewegen en naar buiten te gaan. De coronatijd vraagt veel van de samenleving, van de ouders en de kinderen. Binnen de mogelijkheden die er zijn, hebben wij nu vooral een aanbod op de pleinen waar kinderen aan mee mogen doen. Zo zijn wij in de krokusvakantie naar de Rimboe geweest; een dagkamp georganiseerd door één van onze samenwerkende partners waar kinderen 4 dagen lang konden koken, spelen en bouwen in het bos.

Wilt u uw kind ook mee laten doen met één van onze activiteiten? Kijk voor het actuele aanbod op www.combiweljunior.nl en www.combiwelsport.nl of neem contact op met talentmakelaar Alvy Felter-Rakimin: a.rakimin@combiwel.nl en 06 - 226 056 06

BEWEGEN MET STATUSHOUDERS

Wij Mirjam van Dinther en Laki Lakner van Team Sportservice Amsterdam zijn bezig met een project voor statushouders. Wat houdt het in: We willen dat iedereen de kans krijgt om te gaan sporten en zijn daarom op zoek naar beweegmaatjes/vrijwilligers die statushouders willen begeleiden naar een sportvereniging. Het gaat er dan om dat een statushouder letterlijk de weg weet te vinden naar een sportvereniging en de eerste paar keer iemand heeft die hem/haar er naar toe begeleid, zodat de statushouder zich op zijn/haar gemak voelt om vervolgens alleen te kunnen gaan.

Vindt u het leuker om te wandelen, hardlopen of bijvoorbeeld te fietsen dan mag u zich natuurlijk ook aanmelden als u dit leuk vindt om samen met een statushouder te doen.

Wij zijn erg enthousiast ik hoop u ook. Voor vragen en/of aanmeldingen mail naar: mvandinther@teamsportservice.nl

SAMEN STA JE STERKER!

Buurtcirkel De Pijp/Rivierenbuurt

Met buurtcirkel leer je je buurt en mensen beter kennen. Je onderneemt samen leuke dingen. Je ontdekt waar je goed in bent.

Wat is Buurtcirkel?

- Een groep van ongeveer 10 buurtbewoners komt regelmatig bij elkaar
- Als deelnemer geef je zelf invulling aan de Buurtcirkel
- Een vrijwilliger uit jouw wijk is actief betrokken
- Een Buurtcirkelcoach ondersteunt de groep in z'n geheel

Meedoen aan de Buurtcirkel betekent, dat je in een groep iets voor elkaar kan betekenen. Dit is voor ieder anders:

- Je ontmoet nieuwe buurtgenoten en kunt samen leuke dingen doen
- Je kunt bij elkaar terecht voor vragen en problemen
- Je kan ontdekken waar je goed in bent
- Het kan je helpen om zelfstandiger te worden of te blijven

Doe je mee?

Meer weten over de Buurtcirkel De Pijp/Rivierenbuurt, bel of mail met Susie Manshande. Dan spreken we af om kennis te maken! Email: susie.manshande@hvoquerido.nl - Telefoon: 06 - 208 974 86



DE LENTE IN PLAN C, ZIE JE & VOEL JE!



Plan C, de unieke plek in het hart van de Diamantbuurt, waar alle activiteiten gratis worden gegeven door buurtbewoners of vrijwilligers die hun talenten en kennis delen. Als het kan, blijven wij genieten van onze activiteiten buiten in de prachtige moes - en bloementuin.

Tuin Club is open elke zaterdag en woensdag van 10-12 uur.

Inloop - koffie & praatje is elke maandag van 14-17 uur en elke donderdag van 12-14 uur voor een klein groepje.

Gaming Arcade voor kinderen (7-12 jaar) is op elke woensdag van 15.30 – 17.30 uur.

Meditatie - Elke donderdag 18.30-19.45 uur.

Plan C- Online programma:

Bewegingsles - Elke maandag 11-12 uur. De lessen zijn gebaseerd op do-in, chi gong, self-shiatsu en dans elementen met aandacht op de ademhaling.

Mindful Maandag - Elke laatste maandag v/d maand 20 – 21 uur. korte meditatie en een interessant en ontspannend programma.

Storytelling & Live muziek - Elke laatste vrijdag v/d maand van 20 – 21.15 uur. Vertel jouw echt gebeurde verhaal of luister mee naar die van andere verhalenvertellers.

Voor meer info en onze update programma kijk op: www.plancdiamantbuurt.nl

Plan C - Smaragdplein 24, Diamantbuurt
info@plancdiamantbuurt.nl

DYNAMO IN DE RIVIERENBUURT

Het is een beetje anders dan anders, maar ons programma gaat door! Nu nog op 2 en binnenkort op 3 locaties. Alles op afstand en afspraak. Heb je behoefte aan sociaal contact? Heb je hulpvragen? Of heb je ideeën voor de buurt? Neem contact met ons op, wij ontvangen je graag!

Locatie: Rijn58

Meld je aan bij Brigitte Aalders via 020 462 03 65 of Baalders@dynamo-amsterdam.nl

Dag en tijd		
Maandag en woensdag	10.00 – 12.00 uur	Koffie inloop
Maandag en vrijdag	12.00 – 13.00 uur	Samen soep eten
(ook mee te nemen)		
Maan-, woens-, donderdag	19.30 - 21.30 uur	Nederlandse les
Vrijdag	13.00 – 16.00 uur	Creatieve middag

Locatie: Weteringkerk, Veluwelaan 20

Meld je aan bij Jeroen Koops via jkoops@dynamo-amsterdam.nl of 06 - 449 749 19

Dag en tijd		
Dinsdag	12.00 – 14.00 uur	Koffiemoment & spelletjes
Donderdag	12.00 – 14.00 uur	Buurtlunch (kosten €1,-)

Locatie: Atelier Rivierenbuurt, Vechtstraat 77A

Ons nieuwe atelier opent deze lente haar deuren op de Vechtstraat 77A. Een nieuwe creatieve werkplaats in de Rivierenbuurt. Wil je meedelen? Of op de hoogte blijven? Neem contact op met Saskia van der Aa via saa@dynamo-amsterdam.nl of 06 - 306 568 70.

Coördinatie Statushouders Zuid

Saskia van der Aa is Verbindingsfunctionaris Statushouders Zuid. Zij is centraal contactpersoon voor alle vragen rondom statushouders. Ben je benieuwd naar het aanbod voor statushouders in de wijk? Heb je vragen? Wil je iets overleggen? Neem contact op via saa@dynamo-amsterdam.nl of 06 - 306 568 70.

BUURTBAKKIE MAKE-OVER



Het is bijna lente en ons buurtbakkie is toe aan een make-over! Niet alleen wordt de bakfiets omgetoverd door creatieve buurtbewoners, ook is ons streven per 1 april elke werkdag de wijk in te gaan. We maken graag een praatje met je onder het genot van een bakkie koffie of thee. Blijf op de hoogte via www.huisvandewijkolympus.nl of via de facebookpagina van Huis van de Wijk Olympus. Tot het zover is vind je elke donderdagmiddag op Olympiaplein en elke vrijdagmiddag op Hygieaplein van 13:00 tot 14:00 medewerkers van Stichting Sooz/Huis van de Wijk en Linda van de Kamp (Protestantse Diaconie/Willem de Zwijgerkerk) op een bankje. Ook nemen we extra stoelen mee zodat we 1,5 meter afstand kunnen houden van elkaar. Wil je als buurtbewoner ook eens een buurtbakkie organiseren laat het ons dan weten!

Stichting Sooz/Huis van de Wijk Olympus, 020 - 679 6825, Linda van de Kamp, l.vandekamp@diaconie.org, 06 - 8325 2074

HUIS VAN DE WIJK RIVIERENBUURT

Om buurtbewoners ondanks de corona een hart onder de riem te steken en wat gezelligheid te bieden heeft het Huis van de Wijk Rivierenbuurt ontmoetingsuren georganiseerd met een gratis kopje koffie.

Ontmoetings-tijdblokken

Buurtbewoners kunnen zich opgeven voor een tijdblok van een uur binnen de zogenaamde coffee-to-come tijdblokken. Deze blokken gelden voor vier dagen per week (maandag, dinsdag, woensdag en donderdag) en vier tijdblokken per dag (in de ochtend van 10.00 tot 11.00 uur en van 11.15 tot 12.15 uur en in de middag van 14.00 tot 15.00 uur en van 15.15 tot 16.15 uur) voor maximaal zes gasten (exclusief medewerker) per tijdblok én uiteraard met inachtneming van onze richtlijnen (binnen mondkapje verplicht tijdens het lopen naar de zitplaats en door de ruimtes, het verplicht desinfecteren van de handen en natuurlijk de 1.5 meter afstand regel).

Buurtbewoners die behoefte hebben aan een 'uurtje gezelligheid' kunnen via het mailadres: koffieuertje@gmail.com informeren of er nog tijdblokken beschikbaar zijn en hiermee ook reserveren. Reserveren is ook via de inschrijffijst op de balie in het Huis van de Wijk Rivierenbuurt mogelijk en via het scorebord is duidelijk te zien hoeveel personen er in dat tijdblok binnen zijn. Zijn er op dat moment minder dan zes personen in de ontmoetingsruimte dan kunt u na inschrijving bij de balie ook direct aanhaken.

Verder worden er ook regelmatig kleinschalige workshops gegeven. Meer informatie hierover vindt u op de website en facebookpagina van het Huis van de Wijk Rivierenbuurt (www.huisvandewijkrivierenbuurt.nl).

Voor de duidelijkheid: er is nog géén open inloop. Heeft u een afspraak of reservering dan kunt u aanbellen. Wij doen dan graag voor u open. De veiligheid voor onze bezoekers en medewerkers staat voorop!

Meer informatie: via telefoonnummer: 020 820 44 92 of mail naar: programmacoordinator@woor.nl of info@woor.nl. Kijk ook op de website en facebookpagina van Huis van de Wijk Rivierenbuurt. www.huisvandewijkrivierenbuurt.nl

Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115, 1079 HA Amsterdam

Met de zomer in het vooruitzicht en het feit dat er vanaf nu volop gevaccineerd wordt hebben wij er alle vertrouwen in dat wij, het Huis van de Wijk Rivierenbuurt, straks eindelijk echt de deuren kunnen open gooien, onze officiële opening feestelijk kunnen vieren en al onze activiteiten weer 'los' kunnen gaan.

WIJKRAAD ZUID-WEST AMSTERDAM

Lenteactiviteiten :

- Online Koffie uurtje
- Online Sociaal Spreekuur
- Online Jobcoaching
- Wandelgroep start zondag 12 april om 10.00 uur verzamelen: Haarlemmermeerstation.
- Wandelcoach
- Opleiding Vertrouwenspersoon

Voor informatie of aanmelden kunnen mensen bellen met Simon Bornstein 06 272 64138

BUURTINITIATIEF: SAMEN WERKEN IN DE TUIN



Rondom de Maarten Luther Kerk in de Rivierenbuurt is een prachtig grasveldje. De plantsoenen en groenperken rondom het kerkgebouw worden dit voorjaar onder handen genomen. We zijn een buurtinitiatief gestart en hebben inmiddels subsidie binnen. Het idee is om met vrijwilligers uit de buurt de boel op te knappen. Dit betekent meer dan 7 kuub tuinaarde storten, vaste beplanting planten en vervolgens de boel onkruidvrij houden en van de zomer begieten. We willen hier een maandelijkse activiteit van maken in de buurt. We zijn al met een kleine kerngroep waarmee dit initiatief is gestart. Ook zijn er handtekeningen opgehaald. Het is leuk om het groen een flinke upgrade te geven. Zodat er van de zomer weer buiten genoten kan worden op de kruising van de Uiterwaardenstraat en Dintelstraat. We hebben zelf ook niet zoveel kennis in huis en krijgen advies van Natuur & milieu team Zuid. Maar wij kunnen nog wel wat hulp gebruiken. Heb jij groene vingers of wil je die krijgen? Dan zouden wij het erg leuk en fijn vinden als je ons komt versterken. De planning is om eind maart en in april weer aan de slag te gaan. Dit alles natuurlijk onder voorbehoud van de ontwikkelingen rondom Covid-19. Maar buiten tuinieren in kleine groepjes is hopelijk iets wat snel weer mogelijk is.

Voor meer informatie en opgave mail naar: a.zwagerman@diaconie.com / 06 - 156 859 78 namens de Maarten Luther Kerk

OPROEP: WAT MAAK JIJ NOU?

Voor een buurtmarkt zijn wij op zoek naar creatieve buurtbewoners die zelf iets maken. Dat kan van alles zijn zoals: schilderijen, kleding, taarten, pottenbakken, sieraden, meubels, ambachten, diensten... enz. Op verschillende locaties in de Marathon/Stadion buurt komen kraampjes te staan waar je je mooiste waren/kunsten kunt laten zien en eventueel kunt verkopen. We hopen op een grote verscheidenheid in aanbod zodat het een mooie afspiegeling wordt van de creativiteit in de buurt.

Mocht je interesse/vragen hebben, meld je dan aan (evt. met foto's van wat jij maakt): sandragilkes@hotmail.com

OP WEG NAAR PASEN IN DE WILLEM DE ZWIJGERKERK



De Willem de Zwijgerkerk aan de Olympiaweg 14 is een plek van ontmoeting en bezinning in de buurt. U bent van harte welkom. Wij hanteren de RIVM richtlijnen.

Open Kerk

Elke zondag en woensdag is de kerk open van 10.00 tot 12.00 uur voor het opsteken van een kaarsje, een gesprek of voor een moment van stilte. Op de zondagen klinkt er klassieke, religieuze muziek. Elke woensdag in maart is er van 12.30 tot 13.00 uur een moment van meditatie met muziek in voorbereiding op Pasen.

Kaartenactie ‘Ik ben er voor jou’

Graag willen we Pasen vieren door elkaar te laten merken dat we er voor de ander willen zijn. We versturen kaartjes met een bemoediging, een wens, een ervaring die hoop geeft in deze tijd. Wilt u meedoen? Er zijn verschillende mogelijkheden:

- U kent iemand die wel een beetje steun en een teken van verbondenheid kan gebruiken. U kunt zelf een kaartje schrijven en versturen.
- Tijdens de Open Kerk liggen er kaarten klaar waar u iets aardigs of bemoedigends op kunt schrijven. Als u niet weet aan wie u een kaartje kunt sturen, bezorgen wij de kaart om mensen een hart onder de riem te steken.
- U hebt nog allerlei kaarten liggen die u niet (meer) verstuurt. U mag ze naar de kerk brengen of geeft u een seintje, dan komen wij ze graag ophalen om te versturen.

Wandelen met aandacht

Wilt u graag samen met iemand wandelen? Omdat u soms een steuntje nodig hebt, omdat u er alleen niet toe komt, omdat het samen gezelliger is? We wandelen maximaal 5 kwartier met aandacht voor de omgeving en wat er leeft in onszelf. U kunt hiervoor afspreken met Nelly Versteeg, nellyversteeg@telfort.nl / 06 - 4013 4035.

HELDENSPELD

De meest verbindende buurtbewoonster aller tijden in de spotlights: Riet van Wees

Wie wat langer in deze buurt woont en wel eens meedoet aan een activiteit, kan de naam Riet van Wees niet ontgaan zijn. Waar mensen of kinderen zijn, die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken of die ervan genieten om met elkaar iets te ondernemen, daar is Riet vaak de drijvende kracht achter het initiatief. Nadat zij als 16-jarige

boerendochter naar de stad kwam en meer dan 50 jaar in Zuidoost in haar klas met kinderen uit alle windstreken werkte, is zij met haar 75 jaar nog altijd onvermoeibaar. Zelfs in coronatijd, nóg meer in coronatijd, komt haar creatieve en ondernemende geest onze buurt enorm van pas. Omdat zij altijd zoekt naar wegen om dingen mogelijk te maken en mensen met elkaar te verbinden.

Alleen al in de OBA organiseert zij de wekelijkse leesclub en zorgde in de Boekenweek voor een geweldig goed bezochte lunchbijeenkomst over diverse sterke vrouwen, met korte voordrachten door diverse sterke vrouwen. Ze schreef over de voorronde van het nationale voorleeskampioenschap en de workshop striptekenen die Juliette de Wit gaf. Aan de actie om ons OBA-filiaal open te houden deed zij hartstochtelijk mee, gelukkig blijft het open! Verder schrijft zij in deze krant over het unieke jaarlijkse Vrijheidsverhalenproject rond 4 en 5 mei waarvoor zij zich onverminderd inzet en over de workshop die jongeren op de skatebaan kregen.

Niet alleen brengt zij vaak verbinding tussen jong en oud tot stand, maar ook nog eens tussen mensen met beginnende dementie en jonge nieuwkomers. Nieuwkomers van de Elout basisschool en mensen uit het Odensehuis inspireerden elkaar en brachten mede dankzij Riets actieve inzet en die van Balduino Sierra van Combiwel Junior al twee keer een bijzonder muziektheaterstuk op de planken in het Montessorilyceum. Bij het laatste stuk zorgden de modemeiden van Combiwel ook nog eens voor geweldige kleding van spelers en speelden enkelen van hen ook mee. Wie wil zien hoe het plezier er vanaf spatte, kan een korte film bekijken door te klikken op: www.swpbook.com/2084 Daar staat ook iets over het kleurrijke boek over die eerste voorstelling, die een ware ontdekkingsreis was. Het stuk heette niet voor niks Ontmoet ELKander.

Omdat Riet goud waard is, kende de gemeente haar de Amsterdamse Heldenspeeld toe.

Riet zet zich, ook terwijl ze al lang met pensioen is, haar hele leven al in om verbinding tot stand te brengen tussen buurtbewoners. Haar talloze initiatieven brengen mensen met verschillende achtergronden, jong en oud, gezond en beperkt door gezondheidsklachten, hier of elders geboren en ga zo maar door nader tot elkaar. Ze neemt het voortouw op veel fronten, organiseert in samenwerking met basisschool de Elout, de Willem de Zwijgerkerk, Combiwel Junior en Jongerenwerk, Cordaan, het Stadsdorp, het Odensehuis, de OBA en nog meer anderen van alles voor mensen in de buurt die dat heel goed kunnen gebruiken. In coronatijd bedacht ze alternatieve manieren om mensen toch samen te laten komen om met elkaar te lezen, te schrijven of buiten met elkaar te lunchen en bij te praten. Ook voor kinderen gaat zij in coronatijd onverminderd door met manieren bedenken om hen ondanks alle beperkingen plezier en betere kansen voor de toekomst te geven. Dat doet zij altijd spelenderwijs en uiterst creatief en nooit is ze daarbij te belerend.



Namens alle groepen en mensen uit de buurt waarvoor jij je inspant:

ONGELOOFLIJK BEDANKT RIET!

BUURTPROJECT HERDENKEN EN HERINNEREN STADIONBUURT ‘21

Hoe doe je dat herdenken en herinneren in Coronatijd? We kunnen ook in Coronatijd toch activiteiten doen

Ik maak een wandeling rond het Olympisch Stadion. Zelfs daar zijn sporen te vinden van de 2e WO. Achter het Stadion staan eikenbomen. Die zijn gewonnen door Olympische Nederlandse sporthelden tijdens de Olympische Spelen in Berlijn in 1936. Ze zijn daar te vinden met een beschermend hekje eromheen. En aan de voorzijde van het Olympisch Stadion vinden we het beeld van Prometheus, Daar wordt ieder jaar de nationale herdenking gehouden ter nagedachtenis aan alle sporters, die tijdens de 2e WO zijn omgekomen. Ieder jaar staat een andere sport centraal bij deze herdenking, die door een sportbond in samenwerking met het Olympisch Stadion wordt gehouden. De herdenking vindt overdag plaats op 4 mei.

Ook dit jaar zijn we weer op zoek gegaan met kinderen en buurtorganisaties naar buurtverhalen. Wie kan nog als ooggetuige een verhaal delen ?

We hebben ons extra beperkt gevoeld in onze vrijheid. Er is zelfs een avondklok ingesteld. Zoals dat was tijdens de oorlog.

*“Ik besloot
Vandaag uit bed te komen
dat het een goeie dag
zou zijn en zo stapte
ik buiten in de zonneschijn ”*

We maken weer een wandeling. We zwaaien naar Prometheus; de god van het vuur - gevonden op de berg Olympus. Hoe houdt hij zijn fakkel brandend? Kan hij ons een dienst bewijzen? Moeten wij hem gunstig stemmen?

De Olympiaschool heeft deelgenomen. Kinderen hebben op een veilige manier vragen gesteld – zij hebben met zeer oude buurtbewoners gepraat en deze verhalen staan weer in het boekje met de vrijheids-verhalen uit onze buurt. Er zijn gastlessen gegeven. Carla de Groot – de directeur van het Olympisch Stadion heeft een groep kinderen begeleid van Combiwel Jongerenwerk. Over het Stadion zijn ook verhalen te vertellen – er zijn plekken waar je je goed kunt verstoppen. In de voorjaarsvakantie is er door kinderen deelgenomen aan sportactiviteiten op het Olympiaplein en ook in de speeltuin achter de Olympiaschool zijn Midwintersport activiteiten – jongeren hebben het moeilijk – speciaal voor meisjes is Nanja van Rijse naar het Olympiaplein gekomen. Zij leidt een organisatie, die “Women Skate the World” heet. Vorig jaar op internationale vrouwendag op 8 maart nam zij in ons stadsdeel in Zuid deel aan een forumdiscussie over hoe vrouwen zich sterk maken. Zij leert hen om zich te handhaven op de Skatebaan!

*Ik wandel de zorgen
uit mijn benen
ik stop ze weg
in de grond
of onder een steen*

*Ik glij naar beneden en kijk omhoog
met mijn gezicht in de zon
ik voel me vrij
we zien de lente komen
de blaadjes weer aan de bomen*

*Ik zal weer dansen op het gras
op blote voeten*

Ook de buurtorganisaties, die zich met de herdenkingen in onze buurt bezighouden, zijn weer bijeengekomen om aan de voorbereidingen te werken. Vorig jaar is er een buurtfilm gemaakt als alternatief voor de herdenking op de Amstelveenseweg . Deze buurtfilm is ca. 1900 keer bekeken. Ook dit jaar nu het 80 jaar geleden is dat de bevolking van Amsterdam in Verzet kwam en er massaal werd gestaakt op 25 februari zullen we gedenken en herinneren en op 5 mei is het hopelijk mogelijk om de vrijheid te vieren. Tegen die tijd staan de buurtverhalen van buurtbewoners, die nog als ooggetuigen hun verhaal verteld hebben, in het nieuwe Vrijheidsverhalenboekje. Het zal beschikbaar zijn via stadsdorp Olympia en de samenwerkende buurtorganisaties.

STADSDORPZUID, AL TIEN JAAR DE BASIS VOOR ONDERLING CONTACT EN ZELFREDZAAMHEID

De lente dient zich aan, het wordt langzaam warmer en de natuur wordt groener. Tijd voor nieuwe activiteiten en bijzondere initiatieven. Hopelijk is het coronavirus onder invloed van de vaccinatiecampagne nu echt op z'n retour en kan de samenleving snel weer een beetje open. StadsdorpZuid, met bewoners van de Apollo- en Irenebuurt en de Zuidas, staat te trappelen om weer in de volle breedte al die dingen te doen waarvoor het ruim tien jaar geleden is opgericht. Voor leuke en interessante dingen, in kleine dan wel grotere kring, in de buitenlucht voor een wandeling en fietstocht of ergens binnen voor een boeiende lezing of theatervoorstelling. Maar vooral ook voor onderling contact en onderlinge hulp waar dat wenselijk is.

De kracht van StadsdorpZuid (SdZ) is dat er zoveel mogelijkheden zijn om aan deel te nemen. Een van de deelnemers omschrijft het zo: SdZ betekent leuke mensen zien, samen dingen doen. SdZ is een leuke fijne club in de buurt en laagdrempelig. SdZ geeft een basisveiligheid.

Nabuurschap

StadsdorpZuid geeft invulling aan het begrip nabuurschap, met een kleinschalige opzet in een grootstedelijke omgeving, waardoor het leven ook op wat oudere leeftijd aan inhoud en kracht kan winnen.

Het biedt goede voorwaarden om zo lang mogelijk op een veilige manier in de eigen omgeving te blijven wonen. Oók in Corona-tijd was en is dat zo, met veel wandel- en zoomcontacten én persoonlijke aandacht.

55+

Voor veel buurtgenoten vervult StadsdorpZuid een belangrijke rol en dat initiatief heeft dan ook veel navolging gekregen. In de afgelopen tien jaar zijn er nóg 25 stadsdorpen opgericht in Amsterdam, die ieder op eigen manier vorm en inhoud geven aan het begrip nabuurschap. In StadsdorpZuid ligt het accent op 55-plusers, maar ook jongere buurtgenoten zijn zeer welkom.

BinnenBuurten en Kringen

Op dit moment telt StadsdorpZuid ruim 400 leden, die elkaar regelmatig ontmoeten in de 14 BinnenBuurten die het stadsdorp op dit moment telt. De kleinschalige BinnenBuurten vergemakkelijken het onderling contact en bieden meer mogelijkheid voor onderlinge hulp. Het stadsdorp kent daarnaast ook een groot aantal kringen op cultureel (toneel en film), sportief (fietsen en wandelen) en recreatief (zing, koffie, bridge, excursies, samen uiteten, borrels) gebied, en kringen ter verdieping (filosofie, milieu, bespreking boeken). Voor ieder wat wils dus.

Dienstverlening en zorg

Leden delen o.a. informatie over vaklui en klussers en over computer- en administratieve dienstverleners in onze buurt. Ook ervaringen over eet- en eetbezorgadressen worden uitgewisseld. Verder wordt inzicht gegeven in het complexe zorgaanbod. Vraag en aanbod op zorggebied worden desgevraagd zo goed mogelijk op elkaar afgestemd.

Een ‘glossy’ tijdschrift

Ondanks de corona is op 1 oktober jl. het 10-jarig bestaan van StadsdorpZuid gevierd. Noodgedwongen met een klein gezelschap. Eind 2021 zal het feest worden voortgezet, in de hoop dat veel meer buurtgenoten hieraan kunnen deelnemen. Ter gelegenheid van het jubileum werd een mooi ‘glossy’ tijdschrift uitgebracht met alle hoogtepunten van de afgelopen 10 jaar. Dit kan worden aangevraagd via info@stadsdorpzuid.nl.

Hebt u geen internet of wilt u persoonlijk contact dan kunt u zich wenden tot de coördinator van ons stadsdorp Anneke Huygen: 06 - 2534 5641. Uiteraard kunt ook bij haar terecht voor het lidmaatschap van StadsdorpZuid. U bent van harte welkom, mits u in ons gebied woont. Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website www.stadsdorpzuid.nl



BUURTZOOM MARATHONBUURT/STADIONBUURT

Hoe gaat het met je? Wat heb je nodig? zijn vragen die in de Buurtzoom besproken worden. De Buurtzoom is opgezet om met elkaar door deze periode heen te komen waarin fysiek samenkomen een uitdaging is. En om bewoners en professionals uit de Marathonbuurt/Stadionbuurt korte lijntjes naar elkaar te bieden. En het nut hiervan heeft zich eerder al bewezen: zo hebben we in de voedselvoorziening iets kunnen betekenen voor bewoners die daar behoefte aan hadden en zijn er initiatieven opgezet vanuit de Buurtzoom waarbij bewoners en organisaties uit de buurt samenwerkten.

Wil jij meedoen aan de Buurtzoom?

Mail dan naar Jane Johannes; j.johannes@soozamsterdam.nl

De data waarop de Buurtzoom plaats gaat vinden: 22-maart;

12-april; 3-mei; 17-mei; 31-mei; 14-juni; 28-juni; 12-juli; 26-juli

ONTSPANNING

PAASONTBIJTJE THUISBEZORGD OP PAASMORGEN?

Mocht u Paasmorgen alleen doorbrengen of iemand kennen die wel wat aandacht kan gebruiken? Wij zouden dan graag namens de Maarten Luther Kerk Paasmorgen een ontbijtje komen langs brengen. In deze moeilijke tijden hopen we op deze manier wat mensen wat extra aandacht te geven.

De Lutherse diaconie zet zich in voor iedereen die het wat minder heeft. Kerst en Pasen zijn voor ons als kerk belangrijke dagen in het jaar. Een reden om juist op deze momenten wat meer naar elkaar om te zien. Vorig jaar zijn er ook diverse ontbijtjes in de vroege ochtend klaargemaakt en vervolgens langs gebracht. Voor ons aanleiding om het dit jaar weer te doen.

Dit is de tweede keer Pasen in corona-tijd. Pasen is het verhaal van hoop. En op deze manier willen we opnieuw een boodschap van hoop uitdragen in de stad. Onze kerk bevindt zich in de Rivierenbuurt en we beperken ons qua bezorging wel enigszins tot dit gebied.

Voor opgave mail naar: a.zwagerman@diaconie.com / 06 - 156 85 978 namens de Maarten Luther Kerk

TUINEN VAN MEMORIE



Kersentuin van mijn moeder, collage door Senad Alic

In Tuinen van memorie komen ouderen met dementie, hun families en vrienden bij elkaar om samen betekenisvolle familie verhalen te delen. Ze worden daarin bijgestaan door kunstenaars die hen helpen een kunstboek en een collage te maken. Dit resulteert in een (digitale) tentoonstelling.

Als iemand dementie krijgt, gaat daarmee een deel van de familiegeschiedenis verloren. Er zijn gaten in het geheugen, die door muziek of andere creatieve uitingen weer gevuld kunnen worden. We redden de verhalen van de vergetelheid en nemen ze mee naar de toekomst. Dat doen we met een methodiek die zo laagdrempelig en toegankelijk is, dat ook andere families daarvan gebruik kunnen

maken en hen kan inspireren om de familiegeschiedenis tot een gezamenlijk kunstproject te maken.

Tuinen van memorie is een samenwerkingsproject van Het Odensehuis, kunstenaar Senad Alic (www.dewerkelijkheid.com) en Nies Medema (www.jongesla.org).

Meedoen?

We starten in mei-juni en hebben ruimte voor zo'n zeven families.

Informatie en opgeven bij:

Karine Klappe, karineklappe@odensehuis.nl, tel 06 - 275 36 797

of Nies Medema, jongesla@xs4all.nl, tel 06 - 519 86 244.

GA MEE OP EEN THEATRALE REIS MET THEATER CC AMSTEL



Verhalen vertellen en perspectieven delen. Dat is waar theater CC Amstel voor staat. Onder de noemer Eerst zien dan geloven vroeg zij aan drie theatermakers om zich onder te dompelen in de verhalen van geloofsgemeenschappen uit de buurt. Hun bevindingen delen zij op alle mogelijke manieren. Zodat het ook in deze tijd mogelijk blijft om bekend te raken met het onbekende.

De deuren van de gebedshuizen kunnen nu nog niet letterlijk open. Toch is het mogelijk om – op locatie in Zuid óf online – mee te reizen langs persoonlijke verhalen van drie uiteenlopende gebedshuizen, hun gemeenschap en hun burens.

Kom kijken

Hilde Tuinstra vroeg aan zes spelers van de Liberaal Joodse Gemeente welk personage uit de Thora of een roman hen inspireert. Het resultaat is een serie monologen bestaande uit interessante verhalen. De laatste twee monologen vinden plaats op zaterdag 10 april en zaterdag 24 april. Ze zijn te volgen via de website van CC Amstel.

Gerbrand Bos maakte, op basis van zijn herinneringen, vier maquettes van de islamitische gemeenschap Al Choura en het buurtcafé Klase om de hoek. Deze maquettes zijn samen met een video vanaf april te zien bij CC Amstel. In het filmpje onderzoeken Gerbrand en Khalid, vaste bezoeker van Al Choura, wat de invloed van kleding is. In veel opzichten verschillen zij van elkaar. Zij stellen de vraag “In hoeverre bepaalt kleding hoe je (maatschappelijk) wordt gezien?”.

Khadija Massaoudi gaat in gesprek met de burens van de Oranjekerk en ontmoet voorbijgangers die een kaarsje aansteken in de buurtkapel. Momenteel werkt Khadija aan een reportage waarin ze verschillende buurtorganisaties, van de bakker tot de wijnbar, uitnodigt in de kerk. Wat zijn de overeenkomsten tussen deze community's en de geloofsgemeenschap? De reportage is vanaf half april te zien.

Op de hoogte blijven?

Kijk op ccamstel.nl/podiumland/eerst-zien-dan-geloven/

Meld je aan voor de nieuwsbrief of volg CC Amstel op social media.

CC Amstel / Cullinanplein 1 / 1074 JN Amsterdam / ccamstel.nl

KIJKEN NAAR WAT WEL KAN!



Huis van de Wijk Buitenveldert is stil zonder u. Wat zouden we u graag weer ontvangen bij onze activiteiten, zoals muziekcafé, concerten, zang, schilderen, sporten, het Atelier en al die andere leuke dingen! Het goede nieuws is gelukkig dat Inloop De Buurvrouw in deze tijd gewoon open is. Al veel buurtbewoners hebben gebeld voor een afspraak en komen elke week weer langs. Omdat het ook met 1,5 meter uit elkaar toch heel fijn is om samen je kopje koffie te drinken in plaats van alleen! En wees ervan verzekerd dat we echt veilig met uw en onze gezondheid omgaan!

Misschien komen de goede tijden ook over niet al te lang terug, nu de eerste bewoners van Buitenveldert zijn ingeënt. Zodra we weer meer mogen organiseren, leest u dat in de Wijkkrant en op onze website. Daar vindt u ook een rubriek met recente foto's van Buitenveldert. Heeft u toevallig de afgelopen tijd leuke foto's van Buitenveldert gemaakt? Stuur ze naar c.lantinga@hvdwbuitenveldert.nl. De mooiste worden op www.hvdwbuitenveldert.nl geplaatst.

Wat en waar

inloop De Buurvrouw, Huis van de Wijk

Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

Wanneer: woensdag en donderdag

Tijd: van 11.15 – 12.45 uur en 13.15 – 14.45 uur

Hoe: alleen op afspraak: 06 -151 660 36 (Pauline Kolsteeg)

Inloop De Buurvrouw loopt letterlijk zo goed, dat we ook op dinsdagen gaan starten! Nóg een dag dat u veilig (1,5 meter, mondkapje, handen wassen) en vooral gezellig met anderen kunt bijpraten, met elke week een culinaire verrassing! Bel: 06 -151 660 36, Pauline Kolsteeg

THUISPAKKETJES VAN DE TALENTENTENT

Net als alle scholen in Zuid was de Talententent gedwongen haar activiteiten te stoppen in maart van 2020. Om de kinderen die thuis moesten zitten toch iets leuks te doen te geven, hebben wij het Talententent Thuis pakket ontwikkeld: in samenwerking met een van onze docenten (en buurtbewoner) Lilian de Jong werden een aantal werkbladen ontworpen met als thema Lente. Kinderen konden gaan knippen, kleuren en plakken, er werden ook zaden in een zakje bijgevoegd, zodat je zelf bloemen kon kweken in een bijgeleverd potje met aarde. Er moesten 2000 pakketten ingepakt worden, wat gedaan hebben met hulp van vrijwilligers die zich uit Zuid hadden aangemeld via VoorElkaar. Allemaal mensen die door de coronacrisis ineens zonder werk zaten... Eind van het jaar ontstond dezelfde situatie en hebben we weer een pakket gemaakt, een winterpakket dit keer. De kinderen op de basisscholen zijn erg blij met de pakketjes, wat je op de foto's kunt zien. Op deze manier houden wij contact met de kinderen en proberen ze in beweging te houden, zowel fysiek als creatief.

LENTE IN STADSDORP RIVIERENBUURT

Als je ondanks alle coronamaatregelen contact met buurtgenoten wilt houden, en actief wilt blijven, kun je bij Stadsdorp Rivierenbuurt goed terecht. Het Stadsdorp is bijna acht jaar geleden opgericht om actieve buurtgenoten met elkaar te verbinden. Dat doen we door op allerlei manieren ontmoetingen tussen buurtgenoten mogelijk te maken. In 'normale' tijden houden we regelmatig bijeenkomsten, worden themamiddagen georganiseerd, en worden allerlei activiteiten ondernomen. Nu dat fysiek nog maar heel beperkt mogelijk is,

proberen we dat op andere manieren toch voort te zetten. We hebben de Rivierenbuurt opgedeeld in 7 zogenoemde Binnenbuurten. Kleinere groepen waarin de deelnemers extra contact met elkaar hebben. In deze tijd, waarin veel van de normale activiteiten niet door kunnen gaan, of op een laag pitje staan, blijken de Binnenbuurten voor veel Stadsdorpers heel belangrijk om toch contact te houden. De kleinschaligheid maakt het gemakkelijker nog wat met elkaar te doen. In de Binnenbuurten letten mensen ook een beetje op elkaar: zij houden telefonisch en via e-mail contact met elkaar, wisselen via WhatsApp nieuwtjes en ervaringen uit en doen zo nodig boodschappen voor elkaar. Ook zijn er mensen die online gedichten, tekeningen en verhalen uitwisselen. En er worden zelfs online zoom-bijeenkomsten gehouden. In periodes dat maatregelen iets soepeler zijn worden anderhalvemeter-uitstapjes georganiseerd, kleinschalige etentjes en borrels in tuin of park geregeld, en wandelingetjes in de buurt gemaakt. Zo maken we er met elkaar toch nog het beste van. Zodra er weer meer kan organiseren we maandelijks een inloopbijeenkomst en zijn er allerlei activiteitengroepen actief: er wordt gewandeld, jeu de boules gespeeld, er is een leesgroep, een poëzie-leesgroep, een schrijfclub, een koor, een tuin- en balkonclub, mensen gaan samen naar film of concert, etc. En een paar maal per jaar organiseren we een themabijeenkomst over een actueel of interessant onderwerp.

Woon je in de Rivierenbuurt en wil je ook lid worden van het Stadsdorp? Ga dan naar onze website www.stadsdorprivierenbuurt.nl en meld je aan. Daar vind je ook meer informatie over het Stadsdorp.

E-mail: info@stadsdorprivierenbuurt.nl / Tel: 06 - 576 356 13

CHINA IN DE PIJP, OFTEWEL BUURT IN BEWEGING



U kent ze wel, de beelden van pleinen in China waar mensen samen sporten, dansen en elkaar ontmoeten. Dat is de inspiratiebron voor het project “Buurt in Beweging”. Met Buurt in Beweging willen we een beweeg- en ontmoetingsactiviteit starten op verschillende pleinen in Zuid. Misschien wel op het plein dicht bij u in de buurt!

Dat bewegen belangrijk voor ons is, hebben we allemaal wel geleerd tijdens Covid 19. Bewegen draagt bij aan een goed immuunsysteem en daarmee aan een goede gezondheid. Maar ja, om van die bank af te komen, dat is nog wel eens een dingetje. Buurt in Beweging richt zich met name op buurtbewoners die weinig bewegen en voor wie dit weer de stap wordt naar regelmatig actief zijn. Uw ideeën en wensen zijn daarbij belangrijk. Wilt u een “ommetje lopen”, jeu de boules spelen of eens flink alle spieren bewegen? We houden daar graag rekening mee. Beweegt u al regelmatig? Dan kunt u ook aansluiten voor alleen een praatje en een kopje koffie of misschien wilt u een bijdrage leveren aan dit project (bijv. als beweegmaatje).

We dagen u uit en we helpen u een handje: dit voorjaar gaan we starten op 2 pleinen. Voor een periode van 6-8 weken gaan we samen met u wekelijks in beweging komen om vervolgens te bekijken hoe de pleinbewoners dit met elkaar kunnen voortzetten. Wij trekken dan door naar een volgend plein en houden (op afstand) natuurlijk contact. Ons motto is: alles mag en niets moet. Wij zorgen samen voor een veilige en prettige sfeer waarbij plezier voorop staat. We hopen in april te starten op het Henrick de Keijzerplein in de Pijp en het Hygieaplein in Oud Zuid. Dag en tijdstip is bij het ter perse gaan van deze krant nog niet bekend. Houdt u brievenbus in de gaten.

Wilt u meer weten? Bel of mail naar Leo Heldoorn, 06 - 24 24 16 27 of mail.l.heldoorn@combiwel.nl

NA DIE STRENGE WINTER



Wie eerder de Winterkrant goed bekeek, las toen misschien het verhaal *Die strenge winters* over het verlangen naar echte vrieskou en winterse taferelen van vroeger. Wie had gedacht dat we afgelopen februari verrast zouden worden door dagen vol sneeuwpret met bevroren vijvers, hellingen om vanaf te sleeën en natuurijs waarop geschaast kon worden. Ineens waarde er juist een vrolijk virus door het hele land, dat ons besmette met aanstekelijke winterpret! Veel mensen genoten daar een paar dagen volop van en toen sloeg het weer enorm om. Want nog geen week later werden we ineens getrakteerd op lenteachtig zonnig weer en hele zachte temperaturen. Handschoenen gingen uit en dikke winterjassen werden verruild voor lichtere kleding en mensen liepen met stralende gezichten van de voorjaarszon te genieten.

Wie nog even wil nagenieten van een winters verhaal met besneeuwde struiken en de Elfstedentocht en geen voorlezer voor het verhaal in de buurt heeft, kan nu luisteren én kijken naar een animatie van Die strenge winters. Mevrouw Tiny la Roi bedacht iets dat zij Generatielezen noemde: zij bracht jongeren en ouderen bij elkaar, waarbij de een van het voorlezen en de ander van het luisteren daarnaar geniet. Ook raken de generaties op die manier met elkaar in gesprek. Een prachtig project dus. Niels Muds maakte een heel mooie animatie bij het verhaal Die strenge winters, wie het leuk vindt om dat te bekijken en ernaar te luisteren kan terecht op de volgende website. Kijk op www.lezenslust.nl bij Generatielezen naar Generatielezen voor ouderen met dementie. Veel plezier ermee!

Joke de Jonge

WAAR ZIT DEZE GLUURDER?



Nadat we een oproep deden in november 2020 WinterinZuidkrant heeft niemand doorgegeven waar in stadsdeel Zuid deze gluurder te vinden is. Dus er zijn weer nieuwe kansen! Nu de bladeren nog niet volop aan de bomen zitten kan het toch niet moeilijk zijn? Geef de locatie van de gluurder door via redactie-lenteinzuid@odensehuis.nl vóór 15 mei onder vermelding van GLUURDER of bel, op werkdagen tussen 11.00 en 14.00 uur, naar 020 - 337 58 83 en maak kans op een leuke attentie.

GROENEBUURTEN



Je brengt nu misschien wel meer tijd door in en rond je eigen huis dan anders. Gelukkig kunnen we nog wel genieten van de natuur in de stad. Wandel maar eens rond door Amsterdam Zuid en je ziet veel groen dat door bewoners zelf is aangelegd. Geveltuinen, moes- en kruidentuinen, bloemenperken, groenbegroeide muren of bloembakken. Hierdoor wordt de stad mooier en krijgt de natuur meer ruimte. Heb je ook een idee hoe jouw straat of buurt groener ingericht kan worden? Neem contact op met GroeneBuurten om de mogelijkheden te bespreken.

Meehelpen in het Vondelpark

Honderden natuurliefhebbers uit de hele stad zetten zich elk jaar actief in om het park extra mooi te maken. Iedereen is welkom om te helpen met de werkoctenden van GroeneBuurten op verschillende plekken in het Vondelpark. Kom gerust eens langs en maak kennis met de andere vrijwilligers en werkzaamheden. Groenkennis is niet nodig. Een groenmedewerker van Gemeente Amsterdam legt bij aanvang uit welke werkzaamheden er zijn.

www.groenebuurten.nl, info@groenebuurten.nl, tel 06 - 83 170 926

Nieuwe Lente, Nieuw Geluid, Tegels Eruit in Stadsdeel Zuid

Je brengt nu misschien wel meer tijd door in en rond je eigen huis dan anders. En misschien heb je nu zin om je tuin eens aan te pakken. Wil jij graag een groenere en meer natuurlijk ingerichte tuin maar weet je niet hoe je dat aan moet pakken? Geen probleem, dit voorjaar gaat GroeneBuurten tuinbezitters in Oud Zuid hierbij helpen. Kijk op groenebuurten.nl/tegels-eruit/

VIER DE LENTE MET EEN GEDICHT

Het wordt heerlijk weer lente na een donkere winter. We kunnen weer naar buiten, uitwaaien, lucht opsnuiven. Lees om het lentegevoel aan te wakkeren dit fijne gedicht:

Zo'n dag

*Zo'n dag,
waarop de lucht vol luchtigheid is,
lentewind plagerig achterom sluipt,
van zoveel niet benoembaars bol staat,
Parijs vlakbij is, Granada om de hoek.*

*Zo'n dag,
waarop het frisgerokte meisje
van de burens hoog moet reiken
naar knoppen in hun kersenboom,
wind de verleiding niet weerstaat.*

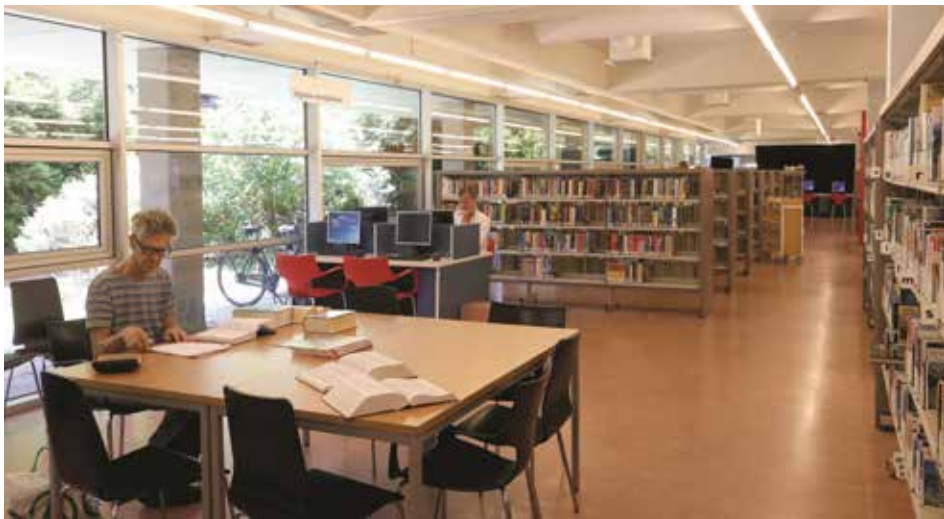
*Zo'n dag,
waarop ik gebukt mijn tuin spit,
op harde resten winter stuit,
ijs vind in verborgen hoeken,
wat was toegedekt weer bloot leg.*

Atze van Wieren, Dagkalender van de Nederlandse en Vlaamse Poëzie

Krijg je de smaak van lente zo lekker te pakken? Schrijf dan zelf ook eens een of meer strofes beginnend met 'Zo'n dag'. Wat gebeurt er op jouw ultieme lentedag?

Hartelijke groet van de Culturele Apotheek / vraag@cultureleapotheek.nl

OBA BUITENVELDERT EN OLYMPISCH KWARTIER BLIJVEN



Voor zowel OBA Buitenveldert als OBA Olympisch Kwartier is de aangekondigde verhuizing van de baan. Beide vestigingen blijven op de huidige locatie; OBA Buitenveldert bij het Gelderlandplein en OBA Olympisch Kwartier naast het Stadionplein. Buurtbewoners zijn opgelucht.

De Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) kondigde eerder aan op zoek te gaan naar alternatieve huisvesting vanwege het aflopen van de huurcontracten voor deze twee vestigingen. Door aangekondigde bezuinigingen van de gemeente Amsterdam moest de OBA op zoek naar goedkopere locaties en toen nog meer bezuinigingen dreigden, was er sprake dat een van de vestigingen zou moeten sluiten. Nu de gemeente Amsterdam de bezuinigingen op de OBA-vestigingen uitstelt en nieuwe gesprekken met de verhuurders gunstigere voorwaarden hebben opgeleverd, kunnen OBA Buitenveldert en OBA Olympisch Kwartier op de huidige locatie blijven.

Blijb buurtbewoners

Buurtbewoners zijn blij. In beide buurten kwamen bezoekers in actie na de aangekondigde verhuizingen. Tijdens inspraakavonden in de vestigingen benadrukten bezoekers hoe belangrijk een OBA-vestiging op loopafstand voor hun buurt is.

Nieuwe mogelijkheden

De OBA wil, net als in andere buurten al gebeurt, meer samenwerken en is voor OBA Buitenveldert in gesprek met onder andere De Sociale Maatschap en ARTZUID. Om meer activiteiten te kunnen organiseren, zullen enkele aanpassingen in de vestiging worden gedaan. Daarnaast onderzoekt de OBA de mogelijkheden om ook een OBA Leescafé in Buitenveldert te openen.

OBA Olympisch Kwartier kan aan de Laan der Hesperiden blijven door een deel van de ruimte af te stoten en de resterende ruimte efficiënter in te richten. De kantoren en een afgesloten zaaltje krijgen een andere bestemming en de activiteiten worden afgestemd op de mogelijkheden in de vestiging.

Boeken bestellen

Alle OBA-vestigingen zijn vanwege de lockdown op dit moment gesloten, maar achter de schermen werken OBA-medewerkers gewoon door om alle Amsterdammers van dienst te zijn. Het lenen van boeken en andere materialen is nog steeds mogelijk met de OBA Bestelservice. Je kan een boekenpakket naar wens laten samenstellen of zelf titels reserveren en die vervolgens op afspraak afhalen. Kijk voor meer informatie op oba.nl.

OBA Buitenveldert, Willem van Weldammelaan 5,
OBA Olympisch Kwartier, Laan der Hesperiden 18
Kijk voor de laatste informatie over openingstijden en materialen afhalen op www.oba.nl.

Eerste hulp bij online vragen

Wil je ook whatsappen, je donorregistratie regelen met een DigiD, videobellen met familie en vrienden of online boodschappen bestellen, maar heb je geen idee hoe? Bij OBA-vestigingen in de hele stad kan je terecht met alle vragen hoe je computers en internet gebruikt. Tijdens het spreekuur EHBO (Eerste Hulp Bij Online) helpen we je een-op-een en op 1,5 meter afstand. Je kan telefonisch een afspraak maken via 020 - 523 08 31.

DEMENTEES X SPOKEN WORD

Zorgaanbieder Cordaan organiseert dit jaar voor het eerst het multidisciplinaire zorg & kunst project Dementees X Spoken Word. Dit project heeft als doelstelling de maatschappij in contact te brengen met de bijzondere belevingswereld en taal van mensen met dementie en een ander, positief geluid te laten horen.

Irene Kruijssen en Eline Hoorweg, beiden werkzaam bij Cordaan als respectievelijk neurologisch muziktherapeut en geestelijk verzorger, hebben de Methodiek van Verbondenheid ontwikkeld, waarmee de letterlijke taal van mensen met dementie centraal gesteld wordt. Deze letterlijke taal wordt al vele jaren door hen vastgelegd en Dementees genoemd om het als een eigen taal te zien, net zoals bijvoorbeeld Portugees of Chinees.

Om meer positieve aandacht te genereren voor mensen met dementie en hen een waardevolle rol in de samenleving te laten blijven spelen, is er gezocht naar mogelijke overdrachtsvormen van het Dementees binnen verschillende kunstdisciplines. Voor deze eerste editie van Dementees X is gekozen de kunstvorm Spoken Word te koppelen aan de letterlijke taal van mensen met dementie. Zes hedendaagse kunstenaars met een achtergrond in taal en spoken word zijn in gesprek gegaan met een groep mensen met dementie in het verpleeghuis. Deze (online) ontmoetingen inspireerden tot gedichten en spoken word en zijn gepresenteerd op donderdag 28 januari 2021, Nationale Gedichtendag. Het nieuwe materiaal wordt tijdens de ontmoetingsgroepen gedeeld met de groep mensen met dementie waar de inspiratie op gebaseerd is. Het eindresultaat is te zien op de website www.dementees.com. Zo blijft het voor onbepaalde tijd beschikbaar voor iedereen die geïnteresseerd is in taal, dementie en in mens en maatschappij.

De 6 deelnemende Spoken Word kunstenaars:

Sanguilla Vabrie	Rik Wolf Overtoom
Claartje Chajes	Gershwin Bonevacia
Reinier van der Veer	Mariëm Firdaus Amgharou

Illustrator Ellis van der Does heeft het project visueel vertaald in een 6-tal tekeningen en 7 portretten die op de site te zien zullen zijn en verkrijgbaar zijn als ansichtkaart. De voordrachten zijn op video vastgelegd door filmmaker Yorinde Yulan. Het project is onderdeel van het onderzoeksprogramma van ZonMw: kunst en cultuur in de langdurige zorg en ondersteuning.

Meer informatie? Neem contact op met Eliza Perez (Kwartiermaker Kunst en Cultuur); eperez@cordaan.nl of tel 06 - 244 375 96

'Nieuwe Lente, nieuw geluid'

Gratis muziek voor onder andere mensen met een vorm van dementie. Muziek helpt om moed te houden! We hebben tot nu toe 13 verschillende edities gemaakt die gratis zijn te downloaden. Wil je meer informatie over dit project? Mail dan naar Irene Kruijssen ikruijssen@cordaan.nl, Eline Hoorweg ehoorweg@cordaan.nl of Andrea Liebrand andrea@andrealiebrand.nl of kijk op andrealiebrand.nl/muziektherapeut/meer-muziek-voor-mensen-met-dementie/





Na alle lockdown maatregelen en het goede nieuws van de start van de vaccinaties is iedereen toe aan contact en cultuur, en waar kan je dan beter zijn dan op ARTZUID 2021 van 15 mei-19 september. Het is de hoogste tijd om weer op een gemoedelijke wijze, al wandelend van kunst te genieten en een praatje te maken. Met de beeldenroute willen we bijdragen aan het welzijn van jong en oud.

De beelden van stadsbeeldhouwer Hildo Krop vormen de directe aanleiding voor het tentoonstellingsconcept van ARTZUID 2021. Na de verschrikkingen van Eerste Wereldoorlog en de Russische revolutie wilde Krop als kunstenaar een bijdrage leveren aan de samenleving en kunst tussen de mensen brengen. In 1917 startte de aanleg van de zuidelijke uitbreiding van de stad Amsterdam, het zogenaamde Plan-Zuid naar ontwerp van architect H.P. Berlage. Op talloze gevels en bruggen schitteren de beelden van Krop vol symboliek over een betere wereld voor mens, dier en natuur. Hoe is het gesteld met de idealen van Krop 100 jaar later? En welke onderwerpen vragen heden ten dage onze aandacht? We denken daarbij aan gelijkheid, discriminatie, armoede, gezondheid, educatie, huisvesting, seksualiteit, democratie, mensenrechten, klimaat, natuur en dierenwelzijn. ARTZUID 2021 toont kunstenaars met engagement, kunstenaars die figuratief en expressief werken met een interculturele beeldtaal.

Bij de bezoekers willen we iets losmaken, het denken over een betere wereld en het stellen van persoonlijke doelen. Wat wil jij doen om de wereld beter achter te laten voor toekomstige generaties, onze kinderen en hun kinderen. Volgend jaar is het exact 50 jaar geleden dat John Lennon het lied IMAGINE schreef:

*You may say I'm a dreamer
But I am not the only one
I hope someday you will join us
And the world will be as one.*

De 7de editie van ARTZUID zijn de kunstenaars onze dreamers, net als Hildo Krop 100 jaar geleden. De deelnemende kunstenaars bevragen de huidige staat van de wereld en nemen ons mee naar een betere wereld. ARTZUID 2021 draagt daarom de titel IMAGINE.

Locatie: Minervalaan, Apollolaan / Meer informatie: www.artzuid.nl



Alle gegeven woorden zitten kriskras verstopt in het letterveld. De woorden kunnen alle kanten oplopen, zelfs diagonaal van rechtsonder naar linksboven. Wanneer alle woorden weggestreept zijn, vormen de resterende letters in de leesrichting de oplossing. Veel plezier!

D E N E O Z I E S M M E N A
T U U G R A M S T E R D A M
L O O P R T U I I S V I J T N
H N E G N O J M A E O T A E
R Y L V T R E K V O G E L S
I S A E R N N I O L E G O S
I T M C N U E S E B L R V U
N Z M K I T C S E N S A O K
E A E N T N E H S J E A O O
I A T O L A T B T I F J R R
E I J P D I U Z R B C L J K
O E E P L I R P A I A R A A
L N S E J T S E N T E A A K
B L E N T E B L O E M S R N

Zoekwoorden:

AMSTERDAM	GROEIEN	KALFJES
LENTEBLOEM	NESTJES	VOORJAAR
APRIL	HYACINT	KNOPPEN
LENTEBRIES	SEIZOEN	VRUCHTBAAR
BLOEIEN	JAARGETIJD	KROKUSSEN
MEI	TREKVOGELS	ZAAIEN
BLOESEM	JONGEN	LAMMETJES
NARCISSEN	VOGELS	ZUID

Geef je antwoord uiterlijk 15 mei door:
redactie-lenteinzuidkrant@odensehuis.nl

o.v.v. LENTEPUZZEL of bel 020-3375883
(op werkdagen tussen 11.00 en 14.00 uur).
We verloten 10 leuke attenties onder de
inzenders van het goede antwoord.



Regelingen voor Amsterdammers met weinig geld

2021

Hebt u een laag inkomen en weinig vermogen? U kunt gratis hulp krijgen.

Uw situatie:

- Ik heb een baan, maar verdien weinig.
- Ik ben zelfstandig ondernemer en verdien weinig.
- Ik heb een uitkering.
- Ik krijg alleen AOW. Of ik krijg AOW en heb een klein pensioen.
- Ik heb geen volledige AOW en krijg een aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO).

Voorbeelden van hulp zijn:

- Stadspas: gratis of met korting op stap, sporten, naar de bibliotheek of bioscoop.
- Gratis identiteitskaart.
- Voordelige zorgverzekering met gratis aanvullende verzekering.
- OV-vergoeding voor mantelzorgers.
- Extra geld als u chronisch ziek of gehandicapt bent.

Voor ouders met kinderen

- Extra geld om spullen te kopen voor school en sport.
- Of voor het betalen van schoolreisje of bijles.
- Gratis laptop of tablet voor scholieren van 10 tot 18 jaar.
- Geld voor de vrijwillige ouderbijdrage voor uw kind op de basisschool.
- Geld voor de bus of tram als uw kind ver moet reizen naar de middelbare school.
- Geld om te sporten, voor dansles, muziekles of tekenles.

Voor AOW'ers

- Gratis met bus, tram en metro in Amsterdam.
- Bijdrage voor Aanvullend openbaar vervoer.

Voor wie zijn de regelingen?

U kunt de regelingen aanvragen als u een laag inkomen en weinig vermogen hebt. U vindt de bedragen op www.amsterdam.nl/pakjekans > wat is een laag inkomen en weinig vermogen.

Aanvragen

U vindt alle regelingen, voorwaarden en het aanvraagformulier op de website: www.amsterdam.nl/pakjekans

Hulp nodig bij het aanvragen

- Vraag een van de mensen hieronder of ze u kunnen helpen.
- Een familielid of vriend.
 - De maatschappelijk werker die u helpt.
 - De ouder- en kind adviseur op de school van uw kind.
 - Een medewerker van een financieel spreekuur.
 - Een financieel spreekuur wordt vaak gehouden in een buurthuis.
 - De taaldocent als u deelneemt aan een taalcursus.

www.amsterdam.nl/pakjekans

ZO MAAK JE JOUW SOCIAAL LEVEN weer leuk

- Merk jij nu, tijdens corona, dat jouw netwerk toch écht te smal is?
- Zie jij op tegen nieuwe sociale situaties, zoals een borrel bij je nieuwe baan of een verjaardagsfeestje waar je niet veel mensen kent?
- Vind je het lastig om met onbekenden in gesprek te raken?
- Weet je niet wie je moet bellen als je ergens over wilt praten?

Dan is onze online training 'Meer contact' misschien iets voor jou. Je leert dan hoe je makkelijker met mensen omgaat en ook hoe je meer (betekenisvolle) relaties krijgt.



WWW.COMBIWEL.NL

In Zuid zijn we er voor elkaar!



Dit doen we door bij twee burens links en twee burens rechts aan te kloppen om te vragen hoe het gaat. Doet u mee? Op deze manier zorgen we voor elkaar!

 **Dynamo** beweegt tot meedoen

Wat ga je doen?

- Je krijgt twee maanden lang elke dag één mail
- Dit kost je ongeveer tien minuten per dag
- Je begint alleen online, later oefen je ook in real life (let wel op de RIVM-richtlijnen!)

En het is dan wel een serieus onderwerp maar we houden het graag leuk en een beetje luchtig. Zo blijf jij makkelijk gemotiveerd.

Voor wie?

- Wil jij meer contact en wil je daar zelf je best voor doen?
 - Heb je een computer of laptop waarop je e-mail kunt ontvangen?
 - En woon je in Amsterdam?
- Dan kun je meedoen. De training is leuk om te doen en geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke ontwikkeling.

Juist tijdens corona

Merk jij (door corona) dat jouw netwerk toch écht te smal is? Doe dan mee met de online training Meer contact. De training is te volgen binnen de corona-beperkingen. We vragen een eigen bijdrage van € 10,00. Heb je een Stadspas dan is de eigen bijdrage € 5,00. Ga naar www.combiwel.nl

Wie is Over-ons?

Over-ons is een startup die mensen wilt helpen om makkelijker verbinding te maken met anderen. Initiatiefneemster Eva Geelen: 'Ik heb mijn eigen ervaringen met eenzaamheid gekoppeld aan wetenschappelijk inzicht en vertaald naar een makkelijk toepasbare en leuke training. Deelnemers zijn tot nu toe heel enthousiast!'



'Meer contact' wordt je aangeboden door Combiwel buurtwerk. Voor informatie neem contact op met Anne Jacobse: 06-14591599 of mail: a.jacobse@combiwel.nl



Bent u door corona meer aan huis gebonden?



In Zuid staan 300 buurtbewoners klaar die graag iets voor u doen!

Bel ons en stel gerust uw vraag:

020-6794441

Voor Elkaar in Zuid gaat dan op zoek naar de buurtbewoner die een oplossing kan bieden.



U kunt dagelijks bellen met "Voor Elkaar in Zuid" van 10.00-16.00 uur.

Telefoon 020-6794441
Email: info@voorelkaarinzuid.nl

Sinds de corona-maatregelen hebben ruim 300 mensen zich aangemeld bij de buurtdienst "Voor Elkaar in Zuid". Zij willen graag iets doen voor een buurtbewoner. Bent u die buur? Zou u het leuk vinden als iemand u wekelijks belt? Misschien een praatje aan de deur, een voorzichtige wandeling (met 1,5 m afstand) of is het fijn als iemand boodschappen voor u haalt? Ook zijn er vrijwilligers die een klusje in huis of in de tuin kunnen doen. Natuurlijk rekening houdend met de nodige afstand.

SOCIAAL LOKET

Openingstijden van het Sociaal Loket maandag t/m vrijdag van 9.00 - 16.30 uur. Ook bij het Sociaal Loket nemen we maatregelen om besmetting met het coronavirus te voorkomen.
Dat betekent:

- Het Sociaal Loket is alleen open op de Stadsloketten en niet op de andere locaties.
- U kunt alleen op afspraak terecht. U kunt niet zomaar binnenlopen.
- Uw afspraak is zo veel mogelijk telefonisch. U komt alleen naar het Stadsloket als het niet anders kan.

Afspraak maken

U kunt online een afspraak maken.
Of bel 020-2552916 voor een afspraak.
Een medewerker van het Sociaal Loket belt u om te kijken of zij uw vragen ook telefonisch kan beantwoorden.
www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/sociaal-loket/

Voor wie is het Sociaal Loket?

Het Sociaal Loket helpt u op weg, bijvoorbeeld als u:

- niet weet waar u hulp, advies of informatie kunt krijgen
- gezondheidsklachten of een beperking heeft
- voor een ziek familielid zorgt
- persoonlijke of financiële problemen heeft
- wil weten welke activiteiten er voor u interessant zijn
- zich eenzaam voelt of als u er alleen voor staat



COLOFON

MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

✖ Gemeente
✖ Amsterdam
✖ Zuid



MEDE MOGELIJKE GEMAAKT DOOR:

Huizen van de Wijk in Zuid / Stadsdorpen van Zuid



VORMGEVING

Tijshelpt.nl

FOTOS

Foto's vogels: @vogeldagboek.nl