

Agenda Huis van de Buurt - Het Schouw

Dollardplein 2 - Amsterdam (020) 756 4000

hvd-b-hetschouw@amstelring.nl www.amstelring.nl

september 2022

Nieuw: Bewaarnummer en Agenda Huis van de Buurt

Gelukkig kunnen bewoners en buurtbewoners weer samen genieten van alle activiteiten in -en diensten van ons Huis van de Buurt. In ons nieuwe **Bewaarnummer Activiteiten Huis van de Buurt** vindt u een uitgebreide beschrijving van alles wat wij in Het Schouw aanbieden

Voortaan geven wij ook weer één maandoverzicht uit voor zowel bewoners als buurtbewoners uit. Dit overzicht bestaat uit een **Agenda** waarop u precies kunt zien wat er per dag gebeurt. Daarnaast worden er per keer enkele activiteiten **Uitgelicht**: nieuwe, bijzondere of eenmalige activiteiten.

Nieuw: Muziek mix club

Op donderdag 1 september start om 10.45 - 11.45 uur in de Kleine Zaal de Muziek mix club. Dit wordt een activiteit voor alle muzikkliefhebbers (bewoners en deelnemers van de dagbesteding). We gaan in gesprek over onze muzikale voorkeur, verhalen, passies, inspiratiebronnen. We draaien verzoeknummers en doen ook aan geheugen activering.

Nieuw: Tai Chi



Elke **donderdag tussen 11.30 - 12.15 uur** is in onze Huiskamer (Dollardplein 2) een Tai Chi les. Onder leiding van een professionele docent worden oefeningen gedaan, zo nodig vanaf de stoel. Tai Chi helpt u om uw spieren soepel en sterk te houden en uw balans te verbeteren. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat ouderen die Tai Chi beoefenen minder vaak vallen dan andere ouderen. Omdat u de oefeningen met aandacht moet doen, kunnen ze u ook in het dagelijks leven helpen om u meer bewust te zijn van uw lichaam en beter uw evenwicht te bewaren.

Ook iets voor u? Meld u aan bij de receptie (020) 756 4000.

Nieuw: FilmCafé, films om over na te denken

Maandelijks op **zaterdag 15.00 - 17.30 uur** in de Tuinkamer (Dollardplein 2) lekker naar de film? In het FilmCafé draaien wij toegankelijke films die stof tot nadenken geven. Ze worden ingeleid door student Sybren Hindriks, die vertelt over het genre en de achtergrond van de film. Na de film praten we onder het genot van een drankje en een hapje na over vragen als: hoe vond u de film? Wat is u opgevallen? Waar heeft u vragen over? Het is mogelijk om na afloop in het restaurant te eten. **Entree FilmCafé € 3,50 - Filmarrangement met aansluitend diner 11 euro.** Meer informatie en opgave: Marjolein Wolf mwolf@amstelring.nl



Het eerste FilmCafé vindt plaats op ZATERDAG 3 SEPTEMBER

Met de film: THE BUCKET LIST

Miljonair Edward Cole (Jack Nicholson) en arbeider Carter Chambers (Morgan Freeman) ontmoeten elkaar op een speciale kankerafdeling in een ziekenhuis. Op een dag besluit het tweetal om uit het ziekenhuis te ontsnappen om de lijstjes met dingen die ze ooit nog hadden willen doen te gaan uitvoeren.

Haal het doek maar op!

Elke donderdagmiddag halen wij het spreekwoordelijk doek op voor een artiest, film, bingo, dj of vul maar in. Het wordt sowieso een gezellige middag, met een lach en een traan, maar ook een kopje koffie/thee en in de pauze een lekker sapje en een kleine snack. Eenmaal in de maand hebben wij een Café Rosé middag, speciaal voor mensen die niet in hokjes denken, *u dus!*

Deze maand in ons programma:

- 1 september: Café Rosé - Roze Bingo met Rachèl BeauJolie
- 8 september: John Hills en Monique Rappa
- 22 september: Spelletjesmiddag
- 29 september: Willeke Zingt...



Week van de Dementie: voor mantelzorgers/vrijwilligers



Workshop Stembevrijding en Vertrouwen: samen op pad!

Het Schouw organiseert op **maandag 19 september van 10:00 -12:00 uur in de Tuinkamer** door Toon Poelsma een workshop. Je verkent in deze workshop wat 'vertrouwen' voor jou betekent. Met speelse oefeningen geef je via je stem uiting aan vertrouwen. Wat leeft er aan vertrouwen in jou? En: hoe kom jij, vertrouwend op jezelf, met een ander in contact? Met je stem doe je oefeningen waarbij je dichterbij jezelf komt en waarbij je contact met elkaar maakt. Ook verken je in een soort interview waarbij het vooral om luisteren gaat, wat 'vertrouwen' bij jou oproept. De focus ligt

op wat er in jou leeft en het van daaruit verbinding met de ander maken: zó dat jij én de ander zich gezien en gehoord weten! *Jij bent van harte welkom!*

U kunt zich aanmelden bij Anneke Nan: anan@amstelring.nl of telefonisch via de receptie (020) 756 4000. De grootte van de groep is beperkt dus wees er snel bij!

Training "Goed omgaan met dementie"

Op 21 september is het Wereld Alzheimer Dag. De dag waarbij er, zoals de naam al zegt, wereldwijd aandacht is voor de ziekte van Alzheimer of dementie. Het Schouw organiseert op deze dag, met stichting 'Samen Dementie Vriendelijk' een training voor en door mensen met dementie. Bent of kent u iemand met interesse in de gratis basis-workshop: "Goed omgaan met dementie"? **Dan bent u welkom op woensdag 21 september van 13:30 - 16:00 in de Tuinkamer.**

U kunt zich aanmelden bij Anneke Nan: e mail: anan@amstelring.nl of telefonisch via de receptie (020) 756 4000. Bij veelbelangstelling organiseren wij op woensdag 22 maart 2023, op dezelfde tijd, nogmaals deze training.



NIEUW: Buurtteam Nieuwendam houdt spreekuur in Het Schouw Gratis hulp in uw buurt? Kom dan naar het Buurtteam spreekuur.

Het buurtteam is een plek in de buurt waar u naartoe kunt met uw vragen. Bijvoorbeeld als u moeite heeft om rond te komen, meer sociale contacten wil, of zo lang mogelijk zelfstandig thuis wil blijven wonen.

Wij helpen u zo kort of lang als nodig is. Afhankelijk van uw vraag of situatie. Samen kijken we wat u nodig heeft, zodat u zelf weer verder kunt.



Heeft u vragen over zorg, wonen, gezondheid, werk, geld, ontmoeten of veiligheid? Of kunt u (tijdelijk) extra steun gebruiken? Dan kunt u **dinsdag van 13.30 - 16.30 uur** - gratis - terecht bij het Buurtteam spreekuur in de Buurtkamer (Huis van de Buurt). Voor vragen of contact, bel naar Susanne de Vre (tel. 06-2335 0490) of Ingrid Rikkers (tel. 06-1000 3977).

U bent ook welkom bij Buurtteam Nieuwendam: Beverwijkstraat 9d, 1024 VR Amsterdam; tel. (020) 435 45 55. info@buurtteamamsterdamnoord.nl of buurtteamamsterdam.nl



Op verhaal komen

Kerkdienst met muziek, gebed en ontmoeting op woensdag 7 september: 11.00 - 12.00 uur

De kerkdiensten zijn voortaan elke eerste woensdagochtend van de maand in de Tuinkamer (Dollardplein 2). De bijeenkomsten worden afwisselend verzorgd door de nieuwe RK pastor van Noord: Nico Knol (september, november) en door een voorganger van de PKN kerk Lydia Meiling (oktober, december). De muzikale ondersteuning wordt verzorgd door pianist Co van Melle.

Na de bijeenkomst is er gelegenheid voor koffie/thee. Zo kunnen we nog even met elkaar in gesprek gaan over wat we gehoord hebben. Iedereen is welkom!

Colleges

Veel senioren staan volop in het leven. Ze zijn belangstellend en geïnteresseerd in het verleden, heden en de toekomst. Ze willen zich ontplooiën en nog van alles leren. Daarom organiseert 'Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan' colleges voor de bewoners en buurtbewoners van Het Schouw. Deze colleges worden gegeven door studenten. Generaties worden verbonden en de kennis wordt gedeeld. De colleges hebben wisselende thema's zoals cultuur, kunst, geschiedenis, natuur of wetenschap. Elke **vrijdag van 13.30 - 14.30 uur** is er een college, in de Tuinkamer (Dollardplein 2). In de maand september kijken wij terug op **750 jaar bouwen in Amsterdam, van de middeleeuwen tot aan nu.**



Themadiner

Op 20 september zal team restaurant u wederom een lekker diner presenteren. Onder begeleiding van Italiaanse klanken door Guido op de vleugel. Dit keer is dus het thema **Italië**. Misschien wel het land met de best herkenbare lands vorm, 'de laars met de hak' Daarnaast staat Italië

bekend om haar kunst, auto's, mode, cultuur maar natuurlijk ook de heerlijke keuken. Laat U verrassen en verwennen! Wij verwelkomen u graag op dinsdag 20 september, aanvang diner 17 uur (tot 19 uur). De kosten zijn €15,00 Vooraf inschrijven in het restaurant of bel **(020) 756 4114**.

Tot dan, Addio!!





ALLE ACTIVITEITEN ONDER VOORBEHOUD

De Koffiekamer is op de IJdoornlaan; de overige ruimtes zijn op het Dollardplein

Rood gekleurd = **maandelijks** eenmalige activiteit

Een verklaring van de sterren* vindt u onder de agenda

DAGELIJKS	10:00 - 12:00 10:30 - 12:00	Koffiekamer Grote zaal	Koffie Inloop IJdoornlaan Koffie Inloop Dollardplein
DO 1 SEP	09:30 - 11:30 10:30 - 11:15 11:30 - 12:15 10:30 - 12:00 13:30 - 15:30	Grote zaal Huiskamer Huiskamer Kleine zaal Grote zaal	Koersbal buurtbewoners Bewegen op muziek Tai Chi Muziek mix club Café Rosé: Roze Bingo met Rachèl BeauJolie
VR 2 SEP	10:00 - 12:00 10:00 - 12:00 11:00 - 13:00 13:30 - 15:00 14:00 - 16:00 13:30 - 15:30	Receptie Grote zaal Bibliotheek Grote zaal Mobiel Koffiekamer	Zwemmen Schilderclub Boeken halen brengen Poederdoos met Alja De mooiste ijskar van NL met Vokko accordeonist (alleen bewoners) Sjoelen
ZA 3 SEP	13:30 - 15:30 15:00 - 17:30	Koffiekamer Tuinkamer	Spelletjesmiddag FilmCafé: The Bucket List
ZO 4 SEP	13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Koffiekamer	Koor Double Dutch Wandelen
MA 5 SEP	10:00 - 12:00 11:00 - 11:45 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Bibliotheek Kleine zaal Grote zaal Koffiekamer	Odense Club + wandelen in groen Noord Stoeldans met Danielle Jambalaya Wandelen spelletjes
DI 6 SEP	09:00 - 12:00 10:30 - 12:00 10:30 - 11:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00 13:30 - 16:30	Grote zaal Grote zaal Bibliotheek Koffiekamer Bibliotheek Buurtkamer	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Koersbal bewoners Samen Leesclub Bloemschikken Klaverjassen Buurtteam Nieuwendam
WO 7 SEP	10:00 - 12:00 10:00 - 12:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00 13:30 - 14:30 13:30 - 14:30 14:00 - 16:00	Bibliotheek Grote zaal Tuinkamer Bibliotheek Bibliotheek Koffiekamer Grote zaal	Odense Club Roze Koffie Inloop Op verhaal komen - Kerkdienst met koffie/thee Odense Club Lunch Café Stembelijding met Toon Gymnastiek Liandora nacht- en ondermode
DO 8 SEP	09:30 - 11:30 10:30 - 11:15 11:30 - 12:15 13:30 - 15:30 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Grote zaal Huiskamer Huiskamer Grote zaal Huiskamer Koffiekamer	Koersbal buurtbewoners Bewegen op muziek Tai Chi Optreden: John Hills en Monique Rappa Filosofisch Café (vaste deelnemers) Wandelen - spelletjes

VR 9 SEP	10:00 - 12:00 11:00 - 13:00 13:30 - 15:30 13:30 - 14:30	Receptie Bibliotheek Koffiekamer Tuinkamer	Zwemmen Boeken halen brengen Sjoelen College 1: 750 jaar bouwen in Amsterdam
ZA 10 SEP	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Spelletjesmiddag
ZO 11 SEP	13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Koffiekamer	Amsterdams Volkskoor (nu echt!) Beauty middag
MA 12 SEP	10:00 - 12:00 11:00 - 11:45 10:30 - 12:00 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Bibliotheek Kleine zaal Grote zaal Tuinkamer Koffiekamer Huiskamer	Odense Club + wandelen in groen Noord Stoeldans met Danielle Beauty ochtend met NL Cares/Bijenkorf De goede oude tijd met Anneke Wandelen spelletjes Roze Levenskunst**
DI 13 SEP	09:00 - 12:00 10:30 - 12:00 10:30 - 11:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00 13:30 - 16:30	Grote zaal Grote zaal Bibliotheek Koffiekamer Bibliotheek Buurtkamer	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Koersbal bewoners Samen Leesclub Bingo Klaverjassen Buurtteam Nieuwendam
WO 14 SEP	10:00 - 12:00 12:00 - 13:00 13:30 - 14:30 13:30 - 15:00 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Bibliotheek Bibliotheek Bibliotheek Grote zaal Tuinkamer Koffiekamer	Odense Club Odense Club Lunch Café Stembevrijding met Toon Creatief met Joke Levenskunst (vaste deelnemers) Gymnastiek
DO 15 SEP	09:30 - 11:30 10:30 - 11:15 11:30 - 12:15 13:30 - 15:30	Grote zaal Huiskamer Huiskamer Koffiekamer	Koersbal buurtbewoners Bewegen op muziek Tai Chi Wandelen - spelletjes
VR 16 SEP	10:00 - 12:00 11:00 - 13:00 13:30 - 15:30 13:30 - 14:30	Receptie Bibliotheek Koffiekamer Tuinkamer	Zwemmen Boeken halen brengen Sjoelen College 2: 750 jaar bouwen in Amsterdam
ZA 17 SEP	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Wandelen
ZO 18 SEP	13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Koffiekamer	Klassiek concert Frederic Voorn Spelletjes
MA 19 SEP	10:00 - 12:00 10:30 - 12:00 10:00 - 12:00 11:00 - 11:45 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Bibliotheek Huiskamer Tuinkamer Kleine zaal Tuinkamer Koffiekamer	Odense Club + wandelen in groen Noord De Hartkamer (mantelzorgers) Workshop Stembevrijding en Vertrouwen Stoeldans met Danielle Tempo Doeloe Wandelen spelletjes
DI 20 SEP	09:00 - 12:00 10:30 - 12:00 10:30 - 11:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00 13:30 - 16:30 17:00 - 19:00	Grote zaal Grote zaal Bibliotheek Koffiekamer Bibliotheek Buurtkamer Grote zaal	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Koersbal bewoners Samen Leesclub Muziek Klaverjassen Buurtteam Nieuwendam Thema Diner: Italia met Guido op de vleugel**

WO 21 SEP WERELD ALZHEIMER DAG	10:00 - 12:00	Bibliotheek	Odense Club
	10:00 - 12:00	Grote zaal	Roze Koffie Inloop
	10:30 - 12:00	Grote zaal	Creatief met Joke
	12:00 - 13:00	Bibliotheek	Odense Club Lunch Café
	13:30 - 14:30	Bibliotheek	Stembevrijding met Toon
	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Gymnastiek
	13:30 - 16:00	Tuinkamer	Workshop 'Goed omgaan met dementie'
DO 22 SEP	09:30 - 11:30	Grote zaal	Koersbal buurtbewoners
	10:30 - 11:15	Huiskamer	Bewegen op muziek
	11:30 - 12:15	Huiskamer	Tai Chi
	13:30 - 15:30	Grote zaal	Spelletjesmiddag
	13:30 - 15:00	Huiskamer	Filosofisch Café (vaste deelnemers)
	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Wandelen - Spelletjes
VR 23 SEP	10:00 - 12:00	Receptie	Zwemmen
	11:00 - 13:00	Bibliotheek	Boeken halen brengen
	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Sjoelen
	13:30 - 15:00	Grote zaal	Poederdoos met Alja
	13:30 - 15:00	Tuinkamer	College 3: 750 jaar bouwen in Amsterdam
ZA 24 SEP	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Nagels verzorgen
ZO 25 SEP	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Wandelen
MA 26 SEP	10:00 - 12:00	Bibliotheek	Odense Club + wandelen in groen Noord
	11:00 - 11:45	Kleine zaal	Stoeldans met Danielle
	13:30 - 15:00	Tuinkamer	De goede oude tijd
	13:30 - 15:30	Bibliotheek	Roze Levenskunst*
	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Wandelen spelletjes
DI 27 SEP	09:00 - 12:00	Grote zaal	Breiclub, voor uzelf of een goed doel
	10:30 - 12:00	Grote zaal	Koersbal bewoners
	10:30 - 11:30	Bibliotheek	Samen Leesclub
	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Bingo
	13:30 - 16:00	Bibliotheek	Klaverjassen
	13:30 - 16:30	Buurtkamer	Buurtteam Nieuwendam
WO 28 SEP	10:00 - 12:00	Bibliotheek	Odense Club
	10:30 - 12:00	Bibliotheek	Odense Club Lunch Café
	10:30 - 12:00	Grote zaal	Creatief met Joke
	13:30 - 14:30	Bibliotheek	Stembevrijding met Toon
	13:30 - 15:30	Plein Boven Y	Bingo van ondernemersvereniging winkelcentrum
	13:30 - 15:00	Tuinkamer	Levenskunst (vaste deelnemers)
	13:30 - 15:00	Koffiekamer	Gymnastiek
DO 29 SEP	09:30 - 11:30	Grote zaal	Koersbal buurtbewoners
	10:30 - 11:15	Huiskamer	Bewegen op muziek
	11:30 - 12:15	Huiskamer	Tai Chi
	13:30 - 15:30	Grote zaal	Willeke Zingt...
	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Wandelen - spelletjes
VR 30 SEP	10:00 - 12:00	Receptie	Zwemmen
	11:00 - 13:00	Bibliotheek	Boeken halen brengen
	13:30 - 15:30	Grote zaal	Trio van Toen plus met Michael van Praag (piano)
	13:30 - 15:30	Koffiekamer	Sjoelen
	13:30 - 15:00	Tuinkamer	College 4: 750 jaar bouwen in Amsterdam

Aanmelden voor een activiteit

Buurtbewoners en bezoekers gelieve zich vooraf aan te melden via:

*pschroder@amstelring.nl of hvdb-hetschouw@amstelring.nl

** Voor een themadiner dient iedereen zich aan te melden bij het restaurant tel. (020) 756 4114

Tarief van een activiteit

Bewoners en deelnemers van de Dagbesteding betalen automatisch voor activiteiten.

Buurtbewoners worden verzocht hiervoor - voorafgaand aan de activiteit - te betalen bij de receptie of het restaurant. U kunt met uw pinpas een los kaartje (3,50 euro) of een strippenkaart met 4 kaartjes (14 euro) kopen.

Bingo, Colleges, Creatief, Film, Klassiek, Koor en Optredens kosten 3,50 euro per keer.

Zwemmen kost 6 euro per keer. De Odense Club kost 7,00 euro per maand. Andere activiteiten en clubs 3,50 euro per maand.