

Juichend begin van het nieuwe jaar!

Op 3 januari vond traditiegetrouw de nieuwjaarsreceptie van Eigenwijks plaats in de foyer van theater de Meervaart. Met natuurlijk de nieuwjaarstoetspraak van onze bestuursvoorzitter, Lieke Mensink. Onze directeur, Dick Glastra van Loon, trakteerde de aanwezigen op een indringende speech: is de samenleving een broos vaasje of een robuuste kruik? Beide toespraken zijn terug te lezen op www.eigenwijks.nl.



Medewerkers en vrijwilligers van Eigenwijks gaan juichend het nieuwe jaar in!

De wensboom van De Aker

Het is geen onbekend fenomeen: op veel plaatsen waar mensen samen komen ontstaan wensbomen: een manier om er achter te komen welke wensen en behoeften er leven onder buurtbewoners door in een paar woorden aan te geven wat ze belangrijk vinden. Ook in Huis van de Wijk De Aker wilde men zo'n boom. Nu zijn er in dit Huis van de Wijk veel creatieve activiteiten. Een mooie bron dus om uit te putten als het gaat om het maken van een aantrekkelijke, creatieve wensboom. Prisca (beeldhouwen) en

Sarah (mozaïeken), beiden buurtbewoners wierpen zich op het idee van een echte wensboom en kwamen met een prachtig ontwerp, dat nu de ontmoetingsruimte siert. Met veel details, humor en droombeelden. Wensen van bewoners zijn er ook al. Ze hangen aan blauwe briefjes aan de takken van de boom. En hoewel een schone wereld nog wel even kan duren, is liefde voor iedereen hopelijk een haalbaar doel voor de wat kortere termijn.

Hans van Deelen
Opbouwwerker

Gezocht: gezondheidsambassadeurs!

Voor het vijfde achtereenvolgende jaar ondersteunt Eigenwijks bewoners die zich als gezondheidsambassadeurs willen inzetten voor een *Gezond Nieuw-West* want dit stadsdeel scoort laag op gezondheidsgebied.

Wij zoeken nieuwe gezondheidsambassadeurs
 Bewoners die zich willen verdiepen in gezondheid en de gezondheidssituatie in hun buurt zijn welkom bij het traject voor nieuwe gezondheidsambassadeurs. Samen met anderen volg

je professionele trainingen van onder meer de Hogeschool van Amsterdam, het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) en de GGD. Je wordt wegwijs gemaakt in de gezondheidssituatie van jouw buurt en ontwikkelt een netwerk met partijen die met dit onderwerp bezig zijn. Daarna word je door de Vrijwilligers Centrale Amsterdam ondersteunt bij het uitwerken van jouw eigen activiteit, die past bij jouw interesse en beschikbare tijd. In de uitvoering kun je samenwerken met andere ambassadeurs en een beroep doen op de ondersteuning van opbouwwerkers vanuit de Huizen van de Wijk.

De Gezondheidsambassade
 De ambassade is een platform voor 'oude' en 'nieuwe' ambassadeurs om



elkaar te leren kennen en de verbinding met elkaar aan te gaan. Ook bewoners die zich inzetten voor gezondheid in Nieuw-West, maar geen ambassadeurstraject hebben gevolgd, zijn van harte welkom. Heb je geen tijd om een ambassadeurstraject te volgen, dan is dit een leuke plek om gelijkgestemde mensen te ontmoeten. Denk bij de ambassade aan netwerkmomenten, inhoudelijke programma's

(zoals symposia) en gesprekken met partijen die zich bezighouden met gezondheid in Nieuw-West. Heb je interesse om mee te doen of vragen over het traject voor gezondheidsambassadeurs of de Gezondheidsambassade? Neem dan contact op met Karin Kauw: via mail karin@eigenwijks.nl of bel/sms/app naar 06 33 31 96 86.

Karin Kauw
Opbouwwerker



Certificaatuitreiking gezondheidsambassadeurs in 2018.

Buurthuis kamers in Slotermeer

Laagdrempelig en toegankelijk

In Slotermeer zijn zeven Buurthuis kamers te vinden. Dat zijn ruimtes die door woningbouwcorporaties aan de buurt beschikbaar worden gesteld.

De Buurthuis kamers zijn plekken in de wijk waar bewoners zelf een belangrijke rol hebben in het beheer, de programmering en uitvoering van de diverse activiteiten. Het gebruik van deze ruimtes is dus sterk afhankelijk van wat er in de buurt leeft en waar bewoners zich voor willen inzetten, met als resultaat leuke

activiteiten waar iedereen uit de wijk aan kan deelnemen. Vanuit Eigenwijks ondersteunt het opbouwwerk de bewonersgroepen die al actief zijn of willen worden, waarbij elke keer wordt gekeken naar wat de buurt wil, wat daarvoor nodig is en wie daar een rol in kan en wil spelen. Deze Buurthuis kamers zijn al een aantal jaar een begrip in Slotermeer. Het mooie is dat elke Buurthuis kamer een eigen 'identiteit' heeft, die door de wijkbewoners zelf gevormd is. Dat betekent dat de kamers

ook van elkaar verschillen qua programmering en organisatie. In de ene ruimte is een vaste beheerder van de ruimte actief en in de andere is elke initiatiefgroep verantwoordelijk voor het openen en sluiten van de ruimte tijdens een activiteit.

Belangrijke rol voor de bewoners
 Wat alle buurtruimtes gemeenschappelijk hebben is de functie die zij in de wijk vervullen. Het is een plek voor bewoners die lekker dichtbij is, midden in



de buurt, laagdrempelig, voor iedereen toegankelijk. Wil je iets voor de wijk doen, dan ben je van harte welkom. Om de lezers van deze Eigenwijkspagina een inkijkje te bieden in de Buurthuis kamers, zal in de komende zeven uitgaves telkens één van de kamers worden uitgelicht. Kunt u daar niet op wachten en wilt u meer informatie over de Buurthuis kamers, neem dan



contact op voor de Dichter, de Dobbekamer, Tante Ali en de Cactus met Chantal Rietberg via mail chantal@eigenwijks.nl of bel naar 06 28 63 92 39. Voor de Buurtslagger, de Social Garden en de Schakel neem contact op met Marin Zimmer via mail marin@eigenwijks.nl of bel naar 06 28 50 04 22.

Ahmed Afkerin
Teamleider



Help jij vluchtelingen op weg in Nieuw-West?

Mahmoud is gevlucht uit Syrië en Ikili uit het westen van Afrika. Ze wonen in het Asielzoekerscentrum (AZC) aan de Willinklaan waar ze wachten op een huis om een nieuw leven in Amsterdam te beginnen. In de tussentijd willen ze graag de buurt leren kennen zodat ze weten waar ze terecht kunnen met vragen, maar ook om leuke activiteiten te kunnen ondernemen.



bewoners van het AZC kennis willen laten maken met de buurt waarin zij wonen en dat zij mee gaan doen in Amsterdam. Om dit te kunnen doen zoeken wij (vrijwillige) Wijkambassadeurs. Buurtbewoners die kennis hebben van Amsterdam Nieuw-West en deze nieuwkomers willen helpen bij het vinden van een plek in de buurt, bijvoorbeeld

door ze te begeleiden naar activiteiten en voorzieningen in het stadsdeel.

Wijkambassadeurs gezocht
Als Wijkambassadeur werk je vanuit 5, *Coffee Connect* in het AZC. Hier ga je gesprekken aan met bewoners van het AZC en probeer je te achterhalen waar behoeftes en vragen liggen. Je draait bijvoorbeeld een wekelijks spreekuur, maar je bent ook regelmatig aanwezig bij evenementen en activiteiten waar je met bewoners in gesprek gaat. Ook stimuleer je dat nieuwkomers met goede ideeën om zelf activiteiten te organiseren in het AZC of

bijvoorbeeld in de Huizen van de Wijk. Dit alles doe je onder begeleiding van opbouwwerkers van Eigenwijks en Combiwel. Aangezien het belangrijk is dat je goed kan communiceren met de bewoners van het AZC zoeken we vrijwilligers die naast Nederlands en Engels zich ook goed verstaanbaar kunnen maken in het Frans, Arabisch, Farsi en/of Tigrinya. Heb je interesse en ben je minimaal vier uur in de week beschikbaar? Of wil je meer informatie? Stuur dan een email naar azc@eigenwijks.nl.

Nathan Ririhena
Opbouwwerker

Goede voornemens?

Wil jij je Nederlandse taal verbeteren? of je computervaardigheden updaten? Sneller kunnen rekenen? Wil jij weer wat gaan leren in 2019? Kom dan naar het Buurtcollege.



hand van je wensen en behoeftes zorgt de leercoach er voor dat je wordt ingeschreven voor de juiste cursus op het juiste niveau.

Vrijwilliger bij het Buurtcollege worden?

Het Buurtcollege is altijd op zoek naar vrijwilligers uit Nieuw-West die zich willen inzetten voor hun buren. Lijkt het je leuk om aan de slag te gaan als leercoach? Of wil je aan de slag als docent? Meld je dan nu aan bij het Buurtcollege. Dat kan door een e-mail te sturen naar Karin Kauw via Karin@eigenwijks.nl. Zo leren buren met elkaar in hun eigen buurt!

Nettie Sterrenburg
VCA organisatie adviseur
Nieuw-West

In het Buurtcollege kan je terecht voor Nederlands, Engels, rekenen en computervaardigheden op verschillende niveaus. De lessen worden gegeven door vrijwillige docenten en je wordt ondersteund door een leercoach. Allemaal vrijwilligers uit de buurt die hun vrije tijd beschikbaar stellen om hun buren een stap verder te helpen in het leven.

Hoe kan ik me aanmelden?

Wil je jezelf aanmelden voor het Buurtcollege? Dat kan door te bellen naar 020 346 06 70. Na je aanmelding zal een leercoach contact met je opnemen voor een intakegesprek. Aan de

Zorgen voor een ander? Zorg ook voor jezelf!

Aanbod voor mantelzorgers in Geuzenveld en Sloterveer

Cursus 'Ontspannen voor mantelzorgers'

In vervolg op de Mantelzorgdag van 10 november, waar het duidelijk werd dat mantelzorgers behoefte hebben aan ontspanning, heeft Mindfulness trainer Rick Shamier een cursus ontwikkeld die speciaal gericht is op hen. In deze cursus van 10 bijeenkomsten maak je kennis met verschillende manieren om te ontspannen. In het Huis van de Wijk Geuzenveld (Albardakade 5-7) start de cursus op woensdag 6 februari van 14.00 tot 15.30 uur. In het huis van de Wijk Sloterveer (Sloterveerlaan 103H) start de cursus op maandag 4 februari van 19.15 tot 20.45 uur.

Mantelzorgtrefpunt – voor iedereen die zorgt voor een naaste

Het Mantelzorgtrefpunt is een informatieve bijeenkomst waar verschillende aspecten van het mantelzorgen aan bod komen, waar ook ruimte is om te

praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten en waar deskundigen ervaringen en tips delen. Het trefpunt wordt drie keer gehouden, op dinsdag 26 februari, 5 maart en 12 maart van 10.00 tot 12.00 uur, met inloop vanaf 9.30 uur. Het trefpunt vindt plaats in Huis van de Wijk Sloterveer (Sloterveerlaan 103H). Je kunt de hele serie volgen of één van de data kiezen, net wat je het beste uitkomt. Elke keer komt een ander thema aan bod. De bijeenkomsten zijn gratis en wij zorgen voor koffie en thee. **Het mantelzorgtrefpunt is een initiatief van Eigenwijks, in samenwerking met Markant en SEZO.**

Aanmelden voor de cursus ontspannen of het Mantelzorgtrefpunt? Bel of mail: Karin Kauw (karin@eigenwijks.nl) of Eva de Boer (eva@eigenwijks.nl) of 06-36026909.

Karin Kauw
Opbouwwerker

Ecu-collectief zoekt uitbreiding!



Het Ecu-collectief, dat op zaterdag 22 december een groot meezingspektakel op het Ecu-plein organiseerde, wil graag uitbreiden.

Het gratis toegankelijke Kerst Meezing Spektakel stond in het teken van het kerstlied en werd door zo'n 300 mensen bezocht, bijna een verdubbeling van het aantal bezoekers in 2017! Het evenement werd mogelijk gemaakt o.a. door steun van lokale ondernemers (Tuincentrum Osdorp, supermarkt Jumbo); de gebiedsmakelaar en de Nuon zorgden voor de

aangepaste kerstverlichting. Het Ecu-collectief kreeg een financiële bijdrage vanuit Bewonersinitiatieven. De plannen voor een editie 2019 worden al gesmeed. Ook dan wordt het Kerst Meezing Spektakel op de laatste zaterdag vóór Kerst gehouden. Het Ecu-collectief broedt echter ook al op andere plannen om de buurt leuker te maken en meer mensen elkaar te laten ontmoeten. Daarom is het Ecu-collectief op zoek naar bewoners die mee willen denken en doen om de plannen ten uitvoer te brengen. Wil je meer informatie mail dan naar

Nieuw Sloten Festival

Afgelopen drie jaar heeft aan het begin van de zomervakantie het Nieuw Sloten Festival plaatsgevonden op het Belgiëplein. Dit buurtfestival, georganiseerd door enthousiaste buurtgenoten uit Nieuw Sloten, begint inmiddels een traditie te worden. Heb jij ideeën of wil je meedoen in 2019? Mail dan het festivalcomité nieuwslotenfestival@gmail.com of bel Stefania 06 33 31 96 81.

Hans van Deelen via hans@eigenwijks.nl of bel naar 06 10 98 61 96.

Hans van Deelen
Opbouwwerker



De Open Club Nieuw-West is sinds kort gehuisvest in De Serre, Pieter Calandlaan 258A. Ze hebben voor de komende weken weer interessante onderwerpen op hun programma staan. Zo geeft Gerrit Vermeer op 4 februari een voordracht over de *architectuur in Enkhuizen* en weet Martin Ribbens u ongetwijfeld te boeien met *Syn dade benne* groot op 11 februari. Marcel Koop vertelt u op 18 februari meer over de *Twiskemolen in Landsmeer* en *De geschiedenis van Joods Amsterdam* is het onderwerp van de voordracht van Jeanne Loeb op 25 februari.

KORT

ESAN en Cliëntenbelang Amsterdam

Op dinsdag 5 februari van 10.00 - 12.00 uur is Erica Linger, Cliëntondersteuner op het gebied van de WMO-wet, aanwezig bij ESAN in Het Honk Jan de Louterpad 8. Zij kan je informatie geven over het verkrijgen van bv. een traplift, hulp in huishouden,.... Daarna is ze elke eerste dinsdagmorgen van de maand aanwezig. Kosten 1 euro voor koffie/thee. Wil je meer weten neem contact op met Evert van Maanen op 06 10 31 87 77.

Op zoek naar vrijwilligerswerk?

VCA (Vrijwilligers Centrale Amsterdam) is op dinsdag en donderdag aanwezig in het Huis van de Wijk Sloterveer (Sloterveerlaan 103H) en ook op dinsdag in het Huis van de Wijk Het Anker (Jacques Vlietmanstraat 427). VCA is van maandag tot en met donderdag bereikbaar in De Serre, op de Pieter Calandlaan 258a. Bel voor een afspraak naar 020 408 10 40 of 06 34 93 07 20.

Houdt u van dansen?

Bent u ouder dan 70 en houdt u van dansen? Kom dan volks- en stildansen iedere vrijdag in Huis van de Wijk Geuzenveld (Albardakade 5-7). Van 12.00 – 15.00 uur dansen we (rustig) met elkaar en drinken we een lekker kopje koffie.

Muzikant gezocht

Voor een gezellige Amsterdamse Middag in Geuzenveld zijn we op zoek naar een muzikant die vrijwillig de begeleiding kan verzorgen voor een smartlappenfestijn. Heeft u interesse? Neem dan contact op met gina@eigenwijks.nl of 06 33 34 28 80.

Regiegroepleden gezocht

In elke wijk in Nieuw-West is er een bewonersbudget beschikbaar, waar bewoners een beroep op kunnen doen voor initiatieven voor hun buurt. De beoordeling van deze aanvragen wordt gedaan door een groep buurtbewoners, de regiegroep. Woon je in Sloterveer en denk je dat dit iets voor jou is? Bel of mail naar Karin Kauw op 06 33 31 96 86 of mail naar karin@eigenwijks.nl. Ook voor Sloten en Nieuw Sloten is de regiegroep op zoek naar nieuwe leden. Interesse of meer informatie? Mail naar stefania@eigenwijks.nl of bel Stefania 06 33 31 96 81.