

Buurthuiskamer De Buurtslagger

**Bernard Loderstraat 45
Slotermeer**

De Buurtslagger was vroeger echt een slagger; dat kan je zien aan de betegeling en de deur van een koelcel die er nog steeds in zit. Het is een sfeervolle, centrale plek in de wijk. De Buurtslagger is toegankelijk voor iedereen en heeft verschillende activiteiten voor jong en oud. Er zijn kinderactiviteiten, verschillende lessen zoals Arabische les, fietsles en conversatielessen. Ook is iedereen welkom bij de buurtmaaltijd één keer per maand. Kortom de Buurthuiskamer is er voor iedereen!

Wil je een keer langskomen in De Buurtslagger? Kom dan naar het Lentefeest! Op 7 maart staat De Buurtslagger in bloei. Er zijn activiteiten voor jong en oud. We gaan bloemen planten, kinderen kunnen knutselen en er zijn lekkere hapjes en drankjes. Vanuit Eigenwijks



ondersteunen wij de bewonersinitiatieven en het reilen en zeilen van de Buurthuiskamers. VoorUit doet het beheer van De Buurtslagger in samenwerking met de actieve bewoners. Door bewoners uit de wijk wordt heel veel gedaan en georganiseerd. Zij zijn de drijvende kracht achter deze Buurthuiskamer.

Er is ook ruimte voor nieuwe initiatieven uit de wijk!

Heb je een idee maar weet je nog niet helemaal hoe je moet beginnen? Mail dan naar marin@eigenwijks.nl of bel naar 06 28 50 04 22.

Heb je al een idee voor een activiteit en heb je alleen een ruimte nodig, zoek dan contact met Claire van VoorUit via mail claire@vooruitproject.nl of bel naar 06 39 62 91 90.

*Marin Zimmer
Opbouwwerker Eigenwijks*

Leren met een doel voor de toekomst



Ik zei "Ik gooi brood aan mijn buurman, in plaats van ik geef." Ze lacht als ze het zegt. Salima (foto) leert Nederlands bij vrijwilliger Gert van het Buurtcollege.

Buurtcollege
Buren leren met elkaar

Ze kwam 34 jaar geleden voor de liefde naar Nederland, werkte in de schoonmaak en nu in het Huis van de Wijk. Ze wil beter leren lezen en schrijven zodat ze niet meer aan collega's hoeft te vragen wat er precies in een e-mail bericht staat.

Anisa wil zelf aan de huisarts of de gemeenteambtenaar kunnen uitleggen wat er aan de hand is, nu neemt ze altijd haar man mee. Ze werkt in de schoonmaak en daar kom je niet veel verder dan 'goedemorgen' en 'tot ziens'. Ilario (foto midden) wil zijn Nederlands beter leren spreken en schrijven. Hij doet veel projecten in de buurt en wil goed kunnen communiceren.

Ik zit midden in een mooie documentaire

Gert, gepensioneerd, geeft les aan twee groepjes van zes buurtbewoners die allemaal beter willen functioneren in de samenleving. Zij hebben gekozen voor het Buurtcollege omdat er tijd is voor hun eigen leerproces en leerdoelen. Elke cursist heeft zijn eigen doelen kenbaar gemaakt. Dat kan een (vervolg)opleiding zijn, werk of vrijwilligerswerk. De Leef en Leer! cursussen hebben Gert geholpen in het lesgeven. Er is veel materiaal beschikbaar om een interessante les voor te bereiden en te geven.

"Je zit met een klein groepje dus we praten veel en fouten

maken mag. En dat doen we ook. We lachen, de sfeer is rustig en relaxed. Je moet veel praten en er is tijd voor uitleg, we leren elke dag. We hebben allemaal werk of doen veel voor de buurt en hebben geen tijd om drie keer in de week lessen te volgen. Bij het Buurtcollege kan ik na de les zo door naar mijn (vrijwilligers)werk." Gert heeft respect voor zijn leerlingen. "Hun levens zijn niet altijd makkelijk en ik geniet ervan als ik zie hoe mensen leren, hoe gemotiveerd en geïnteresseerd ze zijn. Hoe hun leven rijker wordt doordat ze kunnen communiceren met collega's en burens. Ik laat mensen veel aan het woord en sluit met mijn les aan bij hun situatie en leerdoelen. In 2015 zond de VPRO de vierdelige documentaireserie uit; Onze man in Teheran van Thomas Erdbrink. Een documentaire over het gewone dagelijkse leven, cultuurverschillen, overeenkomsten, tradities en bijzondere gebruiken. Ik zit midden in een documentaire, iedere keer als ik les geef leren we van elkaars verhalen en dan denk ik: waar we ook vandaan komen, we zijn allemaal mensen."

Ook vrijwilliger worden? Mail naar [Karin Kauw](mailto:karin@eigenwijks.nl) via karin@eigenwijks.nl voor meer informatie.

*Nettie Sterrenburg
Organisatie Adviseur
Nieuw-West*

Vrijwilligers gezocht voor het PlusPunt

Zorg jij er samen met collega's voor dat iedereen zich welkom voelt in het Huis van de Wijk Geuzenveld? Eigenwijks is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die het Team Beheer op deze locatie komen versterken.

Wat ga je doen?

Als gastvrouw of gastheer ontvang je bezoekers en gebruikers en wijst ze de weg. Je bent het eerste aanspreekpunt en opent de activiteitenruimtes en spreekkamers. Je helpt groepen bij het klaarzetten van koffie,

thee, tafels, stoelen en andere benodigdheden. Je zorgt ervoor dat gebruikers zorgvuldig omgaan met de ruimtes en deze weer netjes achterlaten. Je signaleert eventuele knelpunten of gebreken, lost deze op of geeft ze door aan de medewerkers van Eigenwijks. Je verricht je werkzaamheden volgens een rooster.

Wat vragen we?

Minimaal VMBO werk- en denkniveau, goede Nederlandse taalvaardigheid, een sociaal vaardig en klantgerichte houding en bij voorkeur bereidheid om

ook 's avonds te werken.

Wat bieden wij?

Leuk vrijwilligerswerk in een open en vriendelijke omgeving. Je werkt in een klein, gezellig team. Je leert de wijk beter kennen en vergroot je netwerk. Je krijgt een vrijwilligerscontract en een kleine vergoeding. Heb je interesse? Neem dan contact op met Loes Bartelings op 06 40 19 02 21 of mail naar loes@eigenwijks.nl.

*Loes Bartelings
Operationeel coördinator*

Praat mee over Geuzenveld!

In Geuzenveld komt met ondersteuning van Eigenwijks minimaal vier keer per jaar het Buurtpanel bij elkaar. In het Buurtpanel gaan bewoners samen met professionals uit de wijk, die bijvoorbeeld werken voor de gemeente of de politie, in gesprek over alles wat speelt in de wijk. Bewoners van Geuzenveld bepalen zelf welke thema's er worden besproken.

Het Buurtpanel trapt dit jaar af op 5 maart met een bewonersbijeenkomst. Tijdens deze bewonersbijeenkomst is iedereen welkom. We bepalen dan met elkaar welke thema's er

prioriteit hebben in 2019. Maakt u zich bijvoorbeeld zorgen over het vele afval op straat? Of zou er meer te doen moeten zijn voor kinderen en jongeren? Heeft Geuzenveld een tekort aan mantelzorgers? Of durft u 's avonds de straat niet meer op? Deze en vele andere thema's kunnen ter sprake komen bij het Buurtpanel. We hebben u nodig om te weten welke thema's we dit jaar bespreken en welke daarvan prioriteit hebben.

Het Buurtpanel van Geuzenveld nodigt u daarom van harte uit voor de bewonersbijeenkomst op dinsdag 5 maart om 19:30 uur in het Huis van de Wijk Geuzenveld (PlusPunt - Albardakade 5).

Heeft u een duidelijke mening over Geuzenveld? Wilt u samen met andere buurtbewoners werken aan een betere wijk? Meldt u zich dan aan voor de bewonersbijeenkomst op 5 maart. Tijdens deze bijeenkomst kunt u zich ook aanmelden om vast lid te worden van het Buurtpanel en meerdere keren per jaar met buurtgenoten en professionals in gesprek te gaan. Graag aanmelden voor de bewonersbijeenkomst op 5 maart door een e-mail te sturen naar [Nathan Ririhena](mailto:nathan@eigenwijks.nl) via nathan@eigenwijks.nl.

*Nathan Ririhena
Opbouwwerker*



Gezondheidsambassadeurs in Nieuw-West

Een wekelijkse kook- en wandelgroep, een sportdag voor kinderen, leefstijl-traject voor jonge meiden, een Facebookgroep met goedkope en gezonde recepten, een bloemenpraattuin of een inspirerende column over gezondheid in de Westerpost. Het zijn allemaal voorbeelden van leuke, gezellige en gezonde initiatieven van de gezondheidsambassadeurs uit Nieuw-West.

Doe mee!

Heeft gezondheid ook jouw interesse en wil jij je inzetten voor jouw buurt? Overtuig ons dan van jouw motivatie om mee te doen en word één van de gezondheidsambassadeurs van Nieuw-West. Ter voorbereiding volg je trainingen van professionals van onder andere de Hogeschool van Amsterdam, de GGD en het RIVM. Je leert meer over gezondheid en krijgt inzicht in de gezondheidssituatie van jouw buurt. Daarna helpt de Vrijwilligers Centrale Amsterdam je bij het uitwerken van jouw

gezonde idee tot een concreet, haalbaar initiatief.

Gezondheidsambassade

De ambassadeurs van de afgelopen jaren ontmoet je bij de Gezondheidsambassade in De Serre. Daar worden netwerkmomenten georganiseerd voor iedereen die zich bezighoudt met gezondheid in Nieuw-West. Denk aan workshops, interessante sprekers en nuttige gesprekken met organisaties in de buurt.

Waar en wanneer?

Start traject gezondheidsambassadeurs:
- Eerste helft 2019 voor bewoners van Geuzenveld-Slotermeer en Osdorp
- Tweede helft 2019 voor bewoners van de Aker, Sloten, Nieuw Sloten en Slotervaart
De bijeenkomsten vinden plaats op donderdagavond bij Eigenwijks in De Serre, Pieter Calandlaan 258A.

Aanmelden?

Wil jij kennismaken met leuke buurtgenoten en je steentje

gezondheids IK BEN AMBASSADEUR



Wil jij een gezonder Nieuw-West? Doe mee met Engelina & word gezondheidsambassadeur

www.eigenwijks.nl

bijdragen aan een gezonder Nieuw-West? Mail naar Karin Kauw gezondleven@eigenwijks.nl of [bell/app/sms 06 33 31 96 86](tel:0633319686).

Meer info: www.eigenwijks.nl

Karin Kauw
Opbouwwerker

Vrouwendag in de Huizen van de Wijk

Op vrijdag 8 maart is het weer zo ver: Internationale Vrouwendag met als thema dit jaar 'Heldinnen'. Alle vrouwen over de hele wereld komen samen en vieren het vrouw-zijn met elkaar. In dit artikel zetten we graag enkele initiatieven in Nieuw-West op een rijtje.

De Aker

In De Aker wordt een thema-avond georganiseerd over onderwijs en opvoeding. Met een mooie lezing, een muzikale omljsting en een hapje en een drankje belooft het een gezellige avond te worden. Van 19.00 – 21.00 uur op de Noorderakerweg 2 bent u welkom om met elkaar in gesprek te gaan over vrouwenrechten.

Heldinnen

Geuzenveld

Om een leuke herinnering aan deze Vrouwendag over te houden en verschillende vrouwengroepen met elkaar in contact te brengen, gaan we de handen uit de mouwen steken en in Geuzenveld iets creatiefs doen. Samen leren we hoe je glaswerk mooi kunt beschilderen en bijvoorbeeld je eigen kaarsenhouder kunt versieren. Een mooie, verbindende activiteit. Van 10.00 – 12.00 uur



bent u welkom in Huis van de Wijk het PlusPunt (Albardakade 5-7).

Osdorp

Osdorp biedt maar liefst twee mooie initiatieven rondom vrouwendag. Pink Nieuw West organiseert bijvoorbeeld een panelbijeenkomst onder leiding van Chantal van den Bossche op donderdag 7 maart. Het thema is 'Heldinnen in Nieuw-West'. Vanuit verschillende invalshoeken zullen diverse vrouwen uit ons stadsdeel het thema tot leven laten komen. Bij binnenkomst wordt u koffie en thee aangeboden. Na afloop is er gelegenheid elkaar te ontmoeten en verder na te praten met een drankje en een hapje. Ook mannen zijn deze avond van harte welkom. Vanaf 20.00 uur in De Serre (Pieter Calandlaan 258A).

Slotermeer

In Slotermeer viert vrouwenontmoetingscentrum de Hippe Heks haar 35-jarig jubileum tijdens Vrouwendag. Het thema van de dag is helden en honderd jaar vrouwenkiesrecht. Van 11.00 – 14.00 uur bent u welkom in Huis van de Wijk De Honingraat (Slotermeerlaan 103) voor workshops in beeldende kunst en muziek, en een heerlijke lunch met recepten van vrouwen uit de wijk.

Gina van der Linden
Opbouwwerker

Yoga bij de Hippe Heks

Iedere donderdagavond is er van 19.00 tot 20.00 uur de mogelijkheid om onder begeleiding van Louis Firet yogaoefeningen te doen. De kosten bedragen € 15 per maand.

Voor deelnemers is makkelijk zittende kleding en een grote badhanddoek gewenst. Voor matjes en dekentjes wordt gezorgd. U maakt kennis met Hatha Yoga. Deze methode omvat losmaak-, ontspannings- en ademhalingsoefeningen, praktische concentratietechnieken en lichaamshoudingen (asanas). Yoga kan eveneens een manier zijn voor wie zoekt naar ontspanning van lichaam en geest.

Kom een keer vrijblijvend kennismaken!

Hippe Heks
Jan de Louterstraat 13
Slotermeer
Tel. 020 611 22 63



Elke maandagmiddag verzorgt de Open Club Nieuw-West in De Serre, Pieter Calandlaan 258A, van 14.00 tot 16.00 uur, een gevarieerd programma met interessante onderwerpen. Ook de komende maand zal het aanbod u ongetwijfeld aanspreken.

Op 4 maart wordt de film 'I feel pretty' vertoond. Na een harde klap op haar hoofd ziet Renee zich plots als één van de meest prachtige en zelfverzekerde personen ter wereld. Maar wat gebeurt er wanneer ze er achter komt dat haar uiterlijk nooit veranderd is?

Op 11 maart geeft ESAN (Energieke Senioren Amsterdam Nieuw-West) een toelichting over hun programma en een workshop. Lex van Groningen onderhoudt de geïnteresseerden op 18 maart met een lezing over het leven op Antarctica. De Leeuwen van Amsterdam zijn op 25 maart het onderwerp van de voordracht van Willem Baarsen en Henk Dijkman. De zaal gaat open om 13.30 uur, entreeprijs € 2,50 met koffie of thee tijdens de pauze.

Voor het volledige programma kunt u kijken op www.eigenwijks.nl

KORT

Vrijwilligers Centrale Amsterdam helpt vrijwilligersorganisaties!

Op zoek naar goede raad of naar workshops voor jouw vrijwilligersorganisatie? Dat kan! Vrijwilligers Centrale Amsterdam (VCA) helpt je antwoord te geven op alle vragen rondom vrijwilligerswerk. Besturen van je stichting, (gratis) VOG's, verzekeringen, vrijwilligersbeleid, projectplannen maken, efficiënt vergaderen, AVG, financiën, werven, behouden van en samenwerken met vrijwilligers. Bel voor een afspraak naar Nettie Sterrenburg n.sterrenburg@vca.nu of bel naar 06 14 92 78 79. We helpen je graag verder.

Activiteiten voor mantelzorgers

Voor mantelzorgers in Nieuw Sloten, Sloten en De Aker is de periode van 4 tot en met 14 maart ingeruimd om uit te proberen welke activiteit zou kunnen passen bij hun wensen. Ze kunnen kennis maken met ontspannende, inspannende, creatieve en educatieve activiteiten die plaats vinden in de Huizen van de Wijk België en De Aker. Mocht een activiteit dermate goed bevallen bij een mantelzorger, dat deze dat graag wil voortzetten, dan krijgt de mantelzorger op een pakket van tien lessen een éénmalige korting aangeboden van 33 procent. Goed voor jezelf zorgen is een eerste vereiste als je goed wilt zijn voor anderen. Daar speelt de 10-daagse op een laagdrempelige manier op in. Meer informatie? Mail naar Stefania Maginzali stefania@eigenwijks.nl of bel naar 06 33 31 96 81 of mail Hans van Deelen hans@eigenwijks.nl of bel naar 06 10 98 61 96.

Bonjour!

Frans is een prachtige taal, die ook wel de taal van de liefde wordt genoemd. Vanaf begin maart kan je ook in het Huis van de Wijk Geuzenveld (PlusPunt – Albardakade 5) deze mooie taal leren spreken. Aanmelden kan bij docent Keyvan Shaghghi op 06 17 03 19 59. Er is plek voor maximaal 8 cursisten. A bientôt in het PlusPunt!

Vrouwendag in The Beach

Op vrijdag 8 maart, Internationale Vrouwendag, is er in The Beach (Garage Notweg, Notweg 38) een mooie dag gepland met o.a. workshops broodbakken, storytelling, zang, fotografie een filmvertoning, een lunch, verhalen, theater, muziek, fotografie en lekkere hapjes. Deze dag duurt van 09.30 - 13.00 uur en van 16.00 - 19.00 uur. Voor meer info en aanmelden, kijk op www.vrouwenvannieuwwest.nl.