

DE HARTKAMER



Steun voor partners en naasten van mensen met dementie

Steeds meer mensen worden getroffen door dementie. Deze nare ziekte is zwaar voor de getroffene. Maar ook voor diens partner of naasten. Want zowel uw naaste als uw relatie veranderen. Hoe gaat u daar mee om? Hoe zorgt u goed voor de ander én voor uzelf? Het kan prettig zijn om daarover te praten met mensen met vergelijkbare ervaringen. En gedachten, gevoelens en tips uit te wisselen. Dat kan in de maandelijkse Hartkamer op **maandag 2**

oktober 10.30 - 12.00 uur in de Huiskamer, Dollardplein 2.



OP VERHAAL KOMEN PKN kerkdienst met muziek, gebed en ontmoeting op **woensdag 4 OKTOBER: 11.00 - 12.00 uur.**

De bijeenkomsten worden afwisselend verzorgd door PKN pastor Lydia RK (oktober) en pastor Nico Knol Meiling (november). De muzikale ondersteuning wordt verzorgd door pianist Co van Melle. Iedereen is welkom!

HAAL HET DOEK MAAR OP!

Op 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!* *De optredens zijn in de Grote zaal.*



Deze maand in ons donderdag programma:

- don 5 oktober: **Optreden: Radio Franje: lange vingers**
- don 12 oktober: **Optreden: Bingo!!!**
- don 19 oktober: **Café Rosé:** Dansdemonstratie van René + Robert
- vrij 27 oktober: **Optreden:** Trio van Toen



ROZE DONDERDAG in HET SCHOUW

Vanaf oktober is iedere donderdagmiddag een Roze Donderdag! In de Tuinkamer hebben wij dan een spreker, behandelen wij een thema, kijken naar een film of komen naar de Grote Zaal voor een optreden van een artiest of spelen Roze Bingo tijdens Café Rosé.

Iedereen is welkom, of u roze bent of niet, voor ons bent u allemaal gelijk.

- don 5 oktober: **Roze Inloop thema:** Uitgaan en ontmoetingen
- don 12 oktober: **Roze Lezing: Monique Knoppert**, roze geschiedenis van Amsterdam
- don 19 oktober: **Café Rosé:** Dansdemonstratie van René + Robert **in de grote zaal**
- don 26 oktober: **Roze Film: Drôle de Félix** (NL ondertiteld) zie ook de volgende pagina.

Creatief met Joke



U kunt een onafgemaakt project afmaken, u kunt een nieuwe starten of u kunt gewoon lekker een kopje koffie of thee komen drinken en kijken hoe anderen het doen, wie weet wordt u geïnspireerd. Maak een

tissuedoos, vormpje, onderzetter of eigenlijk alles met een, deels, gladde ondergrond. Eigenlijk kunt u veel dingen beplakken met mozaïek steentjes. **Op woensdag 4, 18 en 25 oktober gaat Joke verder met mozaïeken.** De kosten € 3,75 per keer. U bent welkom in de grote zaal vanaf 13:30 uur.

Colleges

Oud Geleerd Jong Gedaan presenteert weer een collegereeks en dit op **vrijdag 6, 13, 20 en 27 oktober**. Deze reeks gaat over **Siberië**. Reis mee met 19e-eeuwse etnografen op expeditie in Noord-Oost Siberië. Docente Katya zal u vertellen over de meest boeiende aspecten van haar promotieonderzoek naar de verkenning van dit koude stuk aarde tussen 1880-1917.



Deelname kost 3,75 per keer, koop uw ticket bij de receptie, u kunt ook een strippenkaart daar kopen voor 15 euro.

Tai chi vanaf 12 oktober

Vanaf donderdag 12 oktober is Steffan weer terug. Vanwege het overweldigende succes zijn er vanaf nu twee groepen Tai Chi, eentje om 09:30 uur en de andere zoals gewoonlijk om 11:30 uur. Het is een eeuwenoude Chinese traditie die bestaat uit een serie aan bewegingen die in een langzaam tempo beheerst na elkaar worden uitgevoerd. Ook ademhaling is bij Tai Chi een belangrijk onderdeel. Het beoefenen heeft veel voordelen, bijvoorbeeld het verminderen van stress. Als u interesse heeft in een van de twee groepen kunt u mailen of voor meer informatie bellen of stuur een Whatsapp naar Yvonne Jansen: vjansen@amstelring.nl, 06-3438 6410.

FilmCafé, films om over na te denken

Zaterdag 21 oktober: Peanut Butter Falcon

Na vele mislukte pogingen ontsnapt de ambitieuze Zak, een 22-jarige jongen met Downsyndroom, uit zijn stoffige tehuis en besluit hij zijn droom om worstelkampioen te worden na te jagen. Op zijn geïmproviseerde reis treft hij mede voortvluchtige Tyler (Shia LaBeouf), die na enige twijfel Zak meeneemt op zijn reis.

In het FilmCafé draaien wij films die stof tot nadenken geven. Ze worden ingeleid door Sybren, die vertelt over het genre en de achtergrond van de film. Nadat wij samen de film hebben bekeken praten we 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. **Zaal open:** 14:30 uur, 14:45 start de inleiding. Afsluiting filmmiddag met diner: 18.00 uur. Entree FilmCafé € 3,75 - Filmarrangement met aansluitend diner 13,- euro.

Meer informatie en opgave: Anneke Nan anan@amstelring.nl o/v **FilmCafé**.

Let u op: u kunt zich inschrijven voor het diner aansluitend de film t/m woensdag 18 oktober, later aanmelden kan helaas niet. Voor de film is het uiteraard geen probleem.

Woensdag 25 oktober 13.30 uur Tuinkamer: Buurteam Amsterdam Noord

Vandaag is iedereen welkom bij Levenskunst. Medewerkers van buurtteam Noord zijn namelijk te gast. Buurteams kunnen informatie geven over over zorg, wonen, gezondheid, werk, geld, ontmoeten en veiligheid.

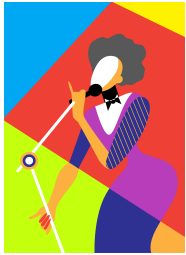


Dance Connects

Vrijdag 29 september om 14.00 uur start een nieuwe beweegactiviteit in Het Schouw: Dance Connects. Dans is niet alleen bewegen en aan je conditie en flexibiliteit werken, het is ook creativiteit en muzikaliteit ontwikkelen, en bovendien heel erg leuk en gezellig. Je versterkt lichaam en geest door iedere twee weken te dansen*. Er wordt gedanst op de stoel of staand, net wat u zelf fijn vindt. Met invloeden uit verschillende dansstijlen en muziek uit alle windstreken, zijn de lessen dynamisch en gevarieerd. Met of zonder ervaring, met of zonder fysieke beperking, iedereen kan meedoen. Deelname is gratis en u kunt zich voor aanvang van de activiteit aanmelden bij de aanwezige medewerkers.



* Andere data zijn: 13 okt – 27 okt – 10 nov – 24 nov - 8 dec



Samen zingen met Frank (cd's en zangboeken)

Frank heeft voor u een selectie gemaakt van o.a. liedjes van Sonneveld, Conny van den Bos en Rob de Nijs en heeft deze liedjes in een zangboek gestopt en op een cd'tje gezet. Onder zijn bezielende, enthousiaste leiding, zal hij samen met u een gezellige zangmiddag organiseren. In de grote zaal, om de week op maandagmiddag. Start 2 oktober vanaf 13:30 uur.

Het Schouw vertoont de Franse film: Drôle de Felix uit 2000.

Sami Bouajila speelt hemels in de rol van de charmante en opgewekte Felix in deze verrassende roadmovie.

Het verhaal

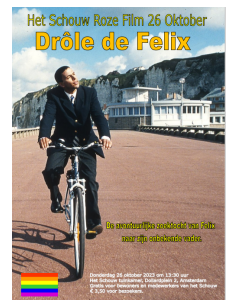
Felix woont gelukkig met zijn vriend in het Noord-Franse Dieppe. Als hij wordt ontslagen heeft hij de tijd om een oude droomwens te gaan vervullen. Felix gaat op zoek naar zijn Noord-Afrikaanse vader, die hij nooit heeft gekend en ergens in Marseille moet wonen. Al liftend trekt Felix door Frankrijk en beleeft onderweg allerlei avonturen. Hij ontmoet daarbij vooral leuke mensen die hij als zijn familie gaat zien: een broertje, een grootmoeder, een neef, een zus. Dan is er nog de vraag of wanneer Felix in Marseille aankomt er wel iemand op hem staat te wachten.

Waar?

De film wordt vertoond in de Tuinkamer van Het Schouw op donderdag 26 oktober 2023 en begint om 13:30 uur.

Wat kost het?

Voor bewoners en medewerkers (inclusief vrijwilligers) van het Schouw is de film gratis. Van andere bezoekers wordt een bijdrage van € 3,75 verlangd, te betalen voorafgaand aan de film bij de receptie.



Op de volgende pagina vindt u de agenda

ALLE ACTIVITEITEN ONDER VOORBEHOUD

DAGELIJKS	10:00 - 12:00 10:30 - 12:00	Koffiekamer IJD Grote zaal	Koffie Inloop IJdoornlaan Koffie Inloop Dollardplein
ZO 1 OKTOBER	13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Koffiekamer IJD Grote zaal	Spelletjesmiddag Koor optreden: Shantykoor VOC Vijfhuizen
MA 2 OKTOBER	10:00 - 12:00 10:30 - 12:00 11:00 - 11:45 11:00 - 11:45 13:30 - 15:00	Bibliotheek Huiskamer Tuinkamer Koffiekamer IJD Grote zaal	Odense Club + wandelen in groen Noord Hartkamer: steun aan naasten bij dementie Stoeldans met Danielle Gymnastiek met Mariska Samen zingen met Frank (CD's en zangboek)
DI 3 OKTOBER	09:00 - 12:00 10:30 - 12:00 10.30 - 12.00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00	Grote zaal Hal DP Grote zaal Grote zaal Koffiekamer IJD Bibliotheek	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Viskraam (kan iets later zijn ivm verkeer) Koersballen bewoners Creatief met Chanou Bingo Klaverjassen
WO 4 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00 13:30 - 15:00 13:30 - 15:00 13.30 - 15.30 13:30 - 15:30	Bibliotheek Tuinkamer Bibliotheek Tuinkamer Grote zaal Bibliotheek Koffiekamer IJD	Odense Club Op verhaal komen - PKN kerkdienst Odense Club Lunch Café Filosofisch Cafe Creatief met Joke: Mozaïeken Stembevrijding met Toon Gymnastiek
DO 5 OKTOBER	09:30 - 11:30 10:30 - 11.15 11:30 - 12:15 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Tuinkamer Tuinkamer Grote zaal Koffiekamer IJD Tuinkamer	Geen Koersbal buurtbewoners Bewegen op muziek Tai Chi Optreden: Radio Franje: lange vingers Wandelen - spelletjes, of naar DP Roze Inloop: Uitgaan en ontmoetingen
VR 6 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 13:00 13:30 - 14:30 13:30 - 15:00	Tuinkamer Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD	Schilderclub Boeken lenen en terugbrengen College 1: De bijzondere geschiedenis van Siberië Sjoelen
ZA 7 OKTOBER	13:30 - 15:30 13:30 - 15:00	Koffiekamer IJD Tuinkamer	Nagels verzorgen Appeltaartconcert
ZO 8 OKTOBER	13:30 - 15:30	Koffiekamer IJD	Beauty middag
MA 9 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 11:45 11:00 - 11:45 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD Tuinkamer Grote zaal	Odense Club + wandelen in groen Noord Stoeldans met Danielle Gymnastiek met Mariska De Goede Oude Tijd Gezelligheid met Nel
DI 10 OKTOBER	09:00 - 12:00 10.30 - 12.00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00	Grote zaal Grote zaal Grote zaal Koffiekamer IJD Bibliotheek	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Koersballen bewoners Creatief met Chanou Creatief Klaverjassen

WO 11 OKTOBER	10:00 - 12:00 10.00 - 12.00 12:00 - 13:00 13:30 - 14:30 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Bibliotheek Grote zaal Bibliotheek Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD	Odense Club ModeHuis Hoffmans mode Odense Club Lunch Café Stembevrijding met Toon Levenskunst (vaste deelnemers) Gymnastiek
DO 12 OKTOBER	09:30 - 11:30 09:30 - 10:15 10:30 - 11.15 11:30 - 12:15 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Tuinkamer Tuinkamer Tuinkamer Grote zaal Koffiekamer IJD Tuinkamer	Koersbal buurtbewoners Tai Chi (groep 1) Bewegen op muziek Tai Chi (groep 2) Bingo Wandelen - spelletjes, of naar DP Roze Lezing: De roze geschiedenis van Amsterdam door Monique Knoppert
VR 13 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 13:00 13:30 - 14:30 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Grote zaal Bibliotheek Tuinkamer Grote zaal Koffiekamer IJD	Schilderclub Boeken lenen en terugbrengen College 2: Uitdagingen tijdens expedities in Siberië Dance Connects: samen dansen Sjoelen
ZA 14 OKTOBER	13:30 - 15:30	Koffiekamer IJD	Beleef TV
ZO 15 OKTOBER	13:30 - 15:00 14:00 - 15:30	Koffiekamer IJD Tuinkamer	Spelletjes Klassiek: Care for Jazz: where on earth
MA 16 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 11:45 11:00 - 11:45 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13.30 - 15.30	Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD Koffiekamer IJD Grote zaal Tuinkamer	Odense Club + wandelen in groen Noord Stoeldans met Danielle Gymnastiek met Mariska Wandelen - spelletjes Samen zingen met Frank (cd's en zangboeken) Tempo Doeloe (Indische ontmoeting)
DI 17 OKTOBER	09:00 - 12:00 10:30 - 12:00 10:30 - 12:00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00	Grote zaal Hal DP Grote zaal Grote zaal Koffiekamer IJD Bibliotheek	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Viskraam (kan iets later zijn ivm verkeer) Koersbal bewoners Creatief met Chanou Bingo Klaverjassen
WO 18 OKTOBER	10:00 - 12:00 12:00 - 13:00 13:30 - 15:00 13:30 - 14:30 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Bibliotheek Bibliotheek Grote zaal Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD	Odense Club Odense Club Lunch Café Creatief met Joke mozaïeken Stembevrijding met Toon Filosofisch café Gymnastiek
DO 19 OKTOBER	09:30 - 11:30 09:30 - 10:15 10:30 - 11.15 11:30 - 12:15 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Tuinkamer Tuinkamer Tuinkamer Grote zaal Koffiekamer IJD	Koersbal buurtbewoners Tai Chi (groep 1) Bewegen op muziek Tai Chi (groep 2) Café Rosé: Dansdemonstratie René + Robert Wandelen - spelletjes, of naar DP
VR 20 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 13:00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD	Schilderclub Boeken lenen en terugbrengen College 3: De culturen van Siberië in 1900 Sjoelen
ZA 21 OKTOBER	14:30 - 17:00 13:30 - 15:30	Tuinkamer Koffiekamer IJD	Filmcafe: Peanut Butter Falcon Nagels verzorgen

ZO 22 OKTOBER	13:30 - 15:00	Koffiekamer IJD	Beauty middag
MA 23 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 11:45 11:00 - 11:45 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD Tuinkamer Koffiekamer IJD Grote zaal	Odense Club + wandelen in groen Noord Stoeldans met Danielle Gymnastiek met Mariska Goede Oude Tijd Wandelen - spelletjes Gezelligheid met Nel
DI 24 OKTOBER	09:00 - 12:00 10:30 - 12:00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00	Grote zaal Grote zaal Grote zaal Koffiekamer IJD Bibliotheek	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Koersbal bewoners Creatief met Chanou Muziek Klaverjassen
WO 25 OKTOBER	10:00 - 12:00 12:00 - 13:00 13:30 - 15:00 13.30 - 15.30 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Bibliotheek Bibliotheek Grote zaal Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD	Odense Club Odense Club Lunch Café Creatief met Joke Stembevrijding met Toon Levenskunst met Buurteam Amsterdam Noord Gymnastiek
DO 26 OKTOBER	09:30 - 11:30 09:30 - 10:15 10:30 - 11.15 11:30 - 12:15 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Grote zaal Tuinkamer Tuinkamer Tuinkamer Koffiekamer IJD Tuinkamer	Koersbal buurtbewoners Tai Chi (groep 1) Bewegen op muziek Tai Chi (groep 2) Wandelen - spelletjes, of naar DP Roze Film: Drôle de Félix (NL ondertiteld)
VR 27 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 13:00 14:00 - 15:00 13:30 - 14:30 13:30 - 15:00 13:30 - 15:30	Grote zaal Bibliotheek Tuinkamer Lokaal DP Grote zaal Koffiekamer IJD	Schilderclub Boeken lenen en terugbrengen Dance Connects: samen dansen College 4: Uitwisseling van kennis tussen verkeners en Siberiërs Optreden: Sjoelen
ZA 28 OKTOBER	13:30 - 15:00	Koffiekamer IJD	Wandelen
ZO 29 OKTOBER	13:30 - 15:30	Koffiekamer IJD	Spelletjes
MA 30 OKTOBER	10:00 - 12:00 11:00 - 11:45 11:00 - 11:45 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30	Bibliotheek Tuinkamer Koffiekamer IJD Koffiekamer IJD Grote zaal	Odense Club + wandelen in groen Noord Stoeldans met Danielle Gymnastiek met Mariska Wandelen - spelletjes Zingen met Frank (cd's en zangboeken)
DI 31 OKTOBER	09:00 - 12:00 10:30 - 12:00 10.30 - 12.00 13:30 - 15:30 13:30 - 15:30 13:30 - 16:00	Grote zaal Hal DP Grote zaal Grote zaal Koffiekamer IJD Bibliotheek	Breiclub, voor uzelf of een goed doel Viskraam (kan iets later zijn ivm verkeer) Koersballen bewoners Creatief met Chanou Bingo Klaverjassen

