

# De Week tegen Eenzaamheid in Amsterdam Nieuw-West



**Bezoek van 30 september t/m 7 oktober één of meer van de vele initiatieven van de Kennisalliantie Eenzaamheid Nieuw-West en ontmoet de mensen uit jouw buurt! De meeste activiteiten worden elke week georganiseerd, wees welkom om ook na deze week aan te sluiten.**

## Op verhaal komen voor vrouwen

**Vrijdag 1 oktober**

Elke vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur bij De Hippe Heks, Jan de Louterstraat 13

Vertel je verhaal, krijg hulp bij je Nederlandse les of inburgering of ga aan de slag met een creatieve klus. In ontmoetingscentrum voor vrouwen De Hippe Heks is van alles te doen. Om 10.00 uur start de wandeling, om 11.00 uur de gezonde lunch en je kunt binnenlopen bij het open atelier van Club Hippe Heks. Wil je meer weten of je inschrijven? Kom langs of stuur ons een mailtje naar [info@dehippeheks.nl](mailto:info@dehippeheks.nl).

## Theetuin in Osdorp

**Vrijdag 1 oktober**

Elke vrijdag van 15.00-17.00 uur theetuin bij Station Wildeman, Nieuwe Laan 34.

Kom je langs voor een kop thee met de mensen van VoorUit? Dat zouden we leuk vinden.

## De Meidenclub

**Vrijdag 1 oktober**

Elke vrijdag van 17.00-21.00 uur bij Nisa4Nisa, Chris Lebeastraat 4.

Meiden van 14-18 jaar komen hier op vrijdagavond bij elkaar om met elkaar te kletsen, schoolwerk te maken of gewoon bij elkaar te zijn. Kom je ook een keer?

## Koffieochtend in Geuzenveld

**Maandag 4 oktober**

Elke maandagochtend van 11.00-12.00 uur in Buurthuis VoorUit Geuzenveld, Savornin Lohmanstraat 95.

Op maandag organiseren wij altijd een koffie ochtend, waarbij iedereen welkom is om even een kopje koffie of thee samen te drinken en gezellig te kletsen over van alles: van wat we deze week allemaal hebben gegeten tot actuele onderwerpen als formatie van het nieuwe kabinet. Iedereen is welkom - ook een mooi moment om de Nederlandse taal te oefenen als je die nog niet zo goed beheerst.

## De Actualiteitenclub

**Dinsdag 5 oktober**

Elke dinsdagochtend van 9.30 tot 11.00 uur in de Honingraat, Slotermeerlaan 103 H

Praat mee met de Actualiteitenclub van VoorUit. De koffie staat klaar en we hebben het over wat er gebeurt in de wereld, maar ook wat er in ieders leven actueel is.

## De Gezonde Huiskamer

**Dinsdag 5 oktober**

Elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur bij Jeu des Boules vereniging 'Les Bohémiens De Petanque', Buziastraat 32

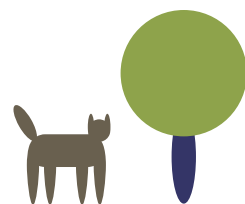
Wil je meer weten over gezonde voeding en bewegen? In de Gezonde Huiskamer kun je terecht voor informatie en kun je in je eigen tempo kennis maken en experimenteren met verschillende sporten. De Gezonde Huiskamer is een plek waar je naar toe komt, omdat je daar andere mensen tegenkomt, gezelligheid vindt, inspiratie opdoet en je gezien voelt.

## Fietsen tegen eenzaamheid in Osdorp

**Dinsdag 5 oktober**

Van 15.00 tot 16.30 uur, verzamelen bij het Huis van de Wijk 't Blommetje, Hoekenes 25. Let op: dit is een eenmalige activiteit.

Ga je mee met de fietstocht langs initiatieven tegen eenzaamheid in Osdorp? We vertrekken bij 't Blommetje om 15.00 uur en fietsen dan langs Station Wildeman en Garage Notweg. Om 15.45 uur bekijken we de expo #Isditeenzaamheid bij Meer en Vaart. Daarna fietsen we via het EECO gebouw naar de borrel om 16.30 uur in de Osdorperhof. Kun je niet de hele route meedoen en wil je later aanhaken? Neem contact op met Barbara van KennisAlliantie Eenzaamheid via 06-2115 6418.



## Kopje koffie in Osdorp

**Woensdag 6 oktober**

Elke woensdag van 10.00-11.30 uur koffie-ochtend bij Station Wildeman, Nieuwe Laan 34.

Kom je langs voor een kop koffie met de mensen van VoorUit?? Dat zouden we leuk vinden.

## Samen tegen voedselverspilling in Osdorp

**Woensdag 6 oktober**

Elke woensdag van 11.00 tot 14.00 uur in Huis van de Wijk 't Blommetje, Hoekenes 25

Op woensdagochtend haalt het team van de Groene Kans Osdorp groenten, fruit, brood en ander afgeboekt voedsel op bij de AH en Dirk bij het Osdorpplein. Om 12.00 uur beginnen de vrijwilligers met het gratis uitdelen aan de buurt. Haal jouw willekeurige nummertje op vóór 12 uur! Of kom later, dat kan natuurlijk ook. Er is gezelligheid met gratis koffie en thee. Wil je weten wat er nog meer te doen is of hoe we vanuit vertrouwen en samenwerking alles eerlijk proberen te delen, vraag dan naar Sofia, Maaïke of Quinten.

## Wandelen in Slotervaart

**Woensdag 6 oktober**

Elke woensdag van 11.00-12.30 uur is de wandelclub, verzamelen voor het Buurthuis VoorUit Slotervaart, Jan Evertsenstraat 335.

Aanmelden kan, maar hoeft niet. Dit kan via Edwin (ook voor vragen) via 06-2079 5274.

## Kopje koffie in Slotermeer West

**Donderdag 7 oktober**

Iedere donderdag van 10.00-11.30 uur koffieochtend in de Buurtslagger, Bernard Loderstraat 46.

Kom je langs voor een kop thee met de mensen van VoorUit? Dat zouden we leuk vinden.

## Vrienden en familie via internet

**Donderdag 7 oktober**

Iedere donderdag van 10.00-13.00 uur in OBA Osdorp op Osdorpplein 16

Krijg gratis 1-op-1 hulp bij al je computervragen bij EHBO: Eerste Hulp Bij Online! Ontdek de mogelijkheden van het internet om contact te houden met familie en vrienden op afstand. Leer online boodschappen te doen. Of om je online te vermaken met YouTube, Netflix en leuke spelletjes. Ook voor vragen over de digitale overheid (DigID) kun je op het spreekuur terecht. Maak een afspraak via <https://www.oba.nl/ehbo>.

## Samen tegen voedselverspilling in Geuzenveld

**Donderdag 7 oktober**

Elke donderdag van 11.00 tot 13.30 uur in de Confuciuspeeltuin, Dr. H. Colijnstraat 66

In deze krappe tijden is een gratis tas boodschappen mooi meegenomen. Maar daar gaat het niet alléén om bij de Groene Kans Geuzenveld. Om 12.00 uur beginnen de vrijwilligers met het gratis uitdelen van afgeboekt voedsel van de supermarkt aan de buurt. Kom wanneer je wilt. Voor 12.00 krijg je een willekeurig nummertje. Er is gezelligheid, gratis koffie en thee en altijd iemand die je de weg kan wijzen en uitleg kan geven over wat er allemaal te doen is in de wijk. Wil je zelf meehelpen? Vraag naar Elsbeth, Rinke of Ria.

## Samen tegen voedselverspilling in Slotervaart

**Donderdag 7 oktober**

Elke donderdag van 13.00 tot 14.00 uur in het Huis van de Wijk Het Anker, Jacques Veltmanstraat 427

Een plek om eten dat anders weggegooid wordt mee te nemen en om elkaar te ontmoeten. Dat is de Groene Kans Slotervaart. Er zijn altijd vrijwilligers aanwezig voor een kopje koffie, een luisterend oor of een praktisch antwoord. Zorg dat je er voor 13.00 bent! Er is gezelligheid met gratis koffie, thee en taart. Wil je weten wat er nog meer te doen is of hoe we vanuit vertrouwen en samenwerking alles eerlijk proberen te delen? Of wil je zelf meehelpen? Graag! Vraag naar Sofia of Nicole.

## De Kidsclub

**Donderdag 7 oktober**

Iedere donderdag van 15.30-17.00 uur in Buurthuis VoorUit Geuzenveld op de Savornin Lohmanstraat 95.

In dit uurtje gaan we knutselen, spelletjes spelen of even naar buiten. Zo is de Kidsclub vooral even een uurtje wat leuks doen na school, waarbij je andere kinderen kan leren kennen.

## LHBTI+ Avond

**Donderdag 7 oktober**

Iedere donderdag van 18.00-19.30 in het AZC Amsterdam op Willinklaan 3.

Op donderdag organiseert stichting VoorUit een activiteit in het AZC voor iedereen die zich fijn voelt bij de LHBTI community. In dit uurtje doen we van alles, zoals spelletjes of een muziekwinkel, om elkaar te ontmoeten en een gezellige avond hebben waar iedereen zichzelf kan zijn.



## Training voor vrijwilligers

Studenten Psychologie van de Vrije Universiteit hebben onderzoek gedaan naar eenzaamheid en een eerste ontwerp gemaakt voor de training Hoe om te gaan met mensen die eenzaamheid ervaren. Studenten Ergotherapie van de Hogeschool van Amsterdam gaan deze training verder ontwikkelen en uitvoeren. Wil je deze training volgen?

Meld je aan bij Barbara Bijlstra via [hello@buurtcampusnieuwwest.nl](mailto:hello@buurtcampusnieuwwest.nl) of 06-21156418.

## Slotervaart van vroeger

Studenten van VoorUit Jacob Geelbuurt en VoorUit Slotervaart zijn de Facebookgroep Slotervaart van vroeger begonnen. Aan de hand van mooie foto's van de buurt kun je daar herinneringen ophalen, je verdiepen in de architectuur en verhalen delen. Wil je de nieuwsbrief ontvangen? Stuur een mail naar [slotervaartvanvroeger@outlook.com](mailto:slotervaartvanvroeger@outlook.com).

Kijk voor alle activiteiten van KennisAlliantie Eenzaamheid Nieuw-West op [www.buurtcampusnieuwwest.nl](http://www.buurtcampusnieuwwest.nl).

Kijk voor alle wekelijkse activiteiten van de VoorUit teams op <https://vooruitproject.nl/> (klik op Locaties en kies jouw wijk)

Heb je hulp nodig bij eenzaamheid? Neem dan contact op met het Buurteam Amsterdam Nieuw-West via [info@buurteamamsterdamnieuwwest.nl](mailto:info@buurteamamsterdamnieuwwest.nl) of 020-667 5100