

Nieuwsbrief Kostelijk

Beste mensen,

Vanaf heden zal elke twee maanden een nieuwsbrief over Buurtkamer Kostelijk verschijnen. Met deze nieuwsbrief willen wij bezoekers, vrijwilligers en andere geïnteresseerden op de hoogte houden van de agenda en de ontwikkelingen binnen onze Buurtkamer. En tevens willen wij onze kennismaking verdiepen met een serie interviews, zowel met bezoekers als met de mensen die hier werken.

Veel leesplezier!

Redactie Kostelijk.



in dit nummer:

- ***over Buurtkamer Kostelijk***
- ***Danscafé met Happy Days***
- ***Tentoonstellingen***
- ***De Foto/Filmclub***
- ***PAja! onderzoek***
- ***The Poet Acts***
- ***Groep Kostelijk***
- ***Wist je dat....***
- ***Vrijwilligers gezocht***
- ***Agenda Maart/April***

Over Buurtkamer Kostelijk

Buurtkamer Kostelijk? In deze eerste nieuwsbrief willen wij de kans aangrijpen om hier eens uitgebreid over te vertellen. Buurtkamer Kostelijk is elke dag open en er gebeurt van alles. Het is een rustige en gezellige plek waar je elkaar kan ontmoeten, waar je een krant kan lezen, waar je iets kan drinken of eten en waar allerlei activiteiten plaatsvinden waaraan je kunt deelnemen. Ook kan je hier een nieuwe activiteit oprichten. We doen hier namelijk alles zelf, naar onze eigen ideeën. Iedereen kan binnenlopen. Sommigen komen vanuit de hele stad speciaal hier naartoe omdat zij zich tot deze plek aangetrokken voelen, maar de meeste bezoekers komen gewoon uit de buurt.



Het Danscafé met Happy Days:

Elke vrijdagavond is er dansen in de Havelaar, als een initiatief vanuit Buurtkamer Kostelijk (Albert en Luiz) en georganiseerd in samenwerking met de Havelaar.

Vanaf 19.30 starten hier de lessen in Rock 'n Roll, Salsa en andere stijlen. En na 22.00 is het vrij dansen tot circa 24.00.

Het is gratis en gezellig. Je kan met een danspartner komen, maar ook alleen. Als Buurtkamerbezoeker zul je hier zeker bekenden tegenkomen.

Daarnaast vindt eens in de maand op zondagmiddag een dansfeest plaats: 'Happy Days', een nostalgisch danscafé met vrijdansen op muziek uit de jaren '50 en vroege jaren '60 (mét DJ). Het dansfestijn is van 15.00 tot 20.00 uur en wordt zeer goed bezocht. Ook door mensen die niet kunnen of willen dansen maar graag bij zo'n wervelende gezelligheid willen aanzitten. Speciaal voor de Happy Days houden Gudrun en Anny een tweede-hands kledingverkoop voor de Buurtkamer met spulletjes uit de jaren '50 en '60 of met kleding die in die tijd niet zou misstaan.



Tentoonstellingen:

Elke twee maanden zal er een nieuwe kunsttentoonstelling in Buurtkamer Kostelijk te zien zijn. De kunstenaars komen vanuit de Buurtkamer of elders. Ben je zelf geïnteresseerd om te

Het heet van ook niet voor niets Buurtkamer Kostelijk.

Voorheen CPS ...

Buurtkamer Kostelijk heeft een speciale geschiedenis. Zij is met name de laatste jaren enorm veranderd. Vroeger heette het hier Centrum PS (Centrum Psycho-Sociaal), een centrum dat ooit voortgekomen is uit een zelfhulpgroep, opgericht in de jaren tachtig, in de tijd dat veel psychiatrische inrichtingen hun deuren sloten. Een groep mensen kwam bij elkaar om elkander met raad en daad door het leven te helpen, zónder daarbij afhankelijk te zijn van professionele hulpverleners. De Volksbond is vervolgens gevraagd of zij deze zelfhulpgroep praktisch wilden ondersteunen, zodat de groep verzekerd was van een locatie om samen te komen.

Het etiket 'psycho-sociaal' is inmiddels al enige jaren vervallen. Dat niet iedereen dat weet, komt omdat de veranderingen zich geleidelijk, zonder veel tamtam, voltrokken hebben. Soms komen hier mensen die nog verwachten dat hier hulpverleners werken. En die zijn er eigenlijk niet meer, evenmin als dat er nog 'cliënten' zijn. De bezoekers van nu zijn gewone mensen die graag met gewone mensen omgaan. Maar het principe van de zelfhulpgroep geldt nog steeds. Wij maken geen onderscheid tussen mensen mét of zónder problemen. Immers, problemen hebben we allemaal wel eens. En het fijne van onze Buurtkamer is dat er dan altijd wel iemand te vinden is om mee te praten. En eigenlijk is dat heel gewoon. Zo werkt het ook in een ouderwets buurtcafé om de hoek.

exposeren of ken je iemand die je graag zou willen laten exposeren? Neem dan contact op met Anny Sodeike. Zij coördineert de tentoonstellingen. Anny werkt als vrijwilliger in de Buurtkamer en was voorheen onder andere werkzaam bij Beeldend Gesproken.

Tot woensdag 5-3 zijn in de Buurtkamer nog de schilderijen van Evert de Vries te zien.



Zaterdag 9 maart van 14.00 t/m 16.00 is de opening van een schilderijtentoonstelling van Tony A.G. Zijn oeuvre bevat een aantal thema's. Eén van zijn thema's is water. Tony vertelt dat hij voor inspiratie vaak langs de waterkant gelopen heeft en zo spontaan een ander thema ontdekte, 'Lezende mensen', mensen die lezen op een bankje of bijvoorbeeld leunend tegen een boom.

Tony is bijzonder actief in de Buurtkamer. Allereerst is hij vrijwel elke woensdagmiddag in het souterrain van de Buurtkamer aan het schilderen. Daarnaast geeft hij op vrijdag in de Buurtkamer gitaarlessen, is als gitarist

Bezoekers en vrijwilligers

Buurtkamer Kostelijk wordt door de bezoekers zelf bemand, door vrijwilligers die het leuk en belangrijk vinden om hier hun steentje bij te dragen. Zij bemensen bar en keuken, houden de Buurtkamer schoon en gezellig of zijn actief voor activiteiten als yoga, muziek of de tweede hands kledingwinkel. Zonder hun inzet zou de Buurtkamer gewoon omvallen.

Vrijwilliger zijn is niet altijd even makkelijk. Sommige vrijwilligers hebben al lang niet meer gewerkt en dan heb je misschien wat tijd nodig om er goed in te groeien. Gelukkig zijn er dan altijd collega-vrijwilligers die voor elkaar in de bres springen en bovendien is er een professional aanwezig die waar nodig ondersteuning kan bieden. In deze Buurtkamer mag men er nooit alleen voor staan.

En steun mogen de vrijwilligers óók van de bezoekers verwachten. In Buurtkamer Kostelijk zijn bezoekers en vrijwilligers tezamen verantwoordelijk voor een prettige sfeer en kunnen ook de bezoekers een handje helpen. Daarin herken je het idee van de zelfhulpgroep weer.

Een PAja! Onderzoek:

De komende maanden vindt in Buurtkamer Kostelijk (net als twee jaar geleden) een PAja!-onderzoek plaats. PAja! staat voor 'Participatie? JA!'. Het is een manier van onderzoek doen naar hoe in dit geval bezoekers, vrijwilligers en een team van begeleiders samenwerken, waarbij de vrijwilligerszelf een belang-

regelmatig op podia te zien en organiseert bovendien elke laatste zondag in de maand MUZIEK=POËZIE in het souterrain.

Ook als schilder is Tony vaker te zien, zoals met zijn serie Madonna's met Kind en Boeddha's. Deze tentoonstelling is te zien in de kapel op het WGterrein, Arie Biemondstraat 103.

THE POET ACTS ...



Een nieuwe 'poetry club' op de vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.00. We kunnen lezen, luisteren, schrijven en spreken. Schuif aan, kijk alle katers uit de boom of lees direct een (eigen) gedicht voor.

We starten op vrijdagmiddag 1-3-2019, in Buurtkamer Kostelijk.

Heb je interesse? Kom langs.

Ellie

'The Poet Acts' vindt plaats in onze kleine salon in de Buurtkamer. Ellie is bij ons geen onbekende. Jaren geleden heeft zij de Kopsalon opgericht en een aantal bezoekers zullen haar zeker nog uit die

rijke rol in het onderzoek vervullen. Het onderzoek wordt geleid door Maarten Davelaar van Stichting PAja! en wordt uitgevoerd door een groepje van onze eigen vrijwilligers. Samen met deze vrijwilligers worden vragen opgesteld waarmee de vrijwilligers vervolgens interviews gaan doen. Niet alleen worden bezoekers, vrijwilligers en begeleidend personeel van de Buurtkamer geïnterviewd, de interviewers trekken ook de buurt in. Het PAja!-onderzoek heeft dit keer een paar centrale vragen:

- Beseft men voldoende wat Buurtkamer Kostelijk ambieert?
- Wat is er voor nodig om te zorgen dat iedereen, zowel de bezoekers, de vrijwilligers als het begeleidend personeel nog beter samenwerken
- Hoe maak je de buitenwereld duidelijk dat Buurtkamer Kostelijk volop in verandering is, hoe komt de Buurtkamer van het oude PS-
imago af (psychosociaal)?

Sta niet verbaasd als je binnenkort zelf voor een interview uitgenodigd wordt. En als je daar niet op kan wachten en staat te springen om je mening ten beste te geven, meld je dan aan bij één van de interviewers (Anny, Hennie, Gudrun, Ruth en Suzanne).

De interviews starten begin maart.

Comité Kostelijk

'Comité (Buurtkamer) Kostelijk' is de kerngroep van Buurtkamer Kostelijk en functioneert als een vertegenwoordiging van de vrijwilligers en bezoekers.

tijd herinneren. Toen waren vele dichters actief. Legendarisch was het grote diner in de toenmalige kelder waarbij voor elke gang van de maaltijd op hartstochtelijke wijze poëzie werd gedeclameerd. Ongetwijfeld zullen de nieuwe dichters van de Poetry Club ook hun weg naar de MUZIEK=POËZIE-middagen in de Buurtkamer vinden.

D e F o t o / f i l m s c h o o l

In het pas opgeknapt souterrain is nu definitief de Foto/Filmschool neergestreken, onder leiding van Pino Gorin. Elke dinsdag komt hier een groep van geïnteresseerden om eigen filmopnamen en foto's te bekijken en te bespreken. Pino is jarenlang cameraman geweest en heeft een brede kennis van de film- en fotogeschiedenis. Het zijn inspirerende ontmoetingen.

Ben je geïnteresseerd?

Kom eens vrijblijvend langs om te kijken of het iets voor je is!

In de periode april mei komt een grote expositie van fotowerken in Buurtkamer Kostelijk.

Wist je dat....

Dat er 15 verschillende workshops, cursussen en andere activiteiten plaatsvinden.

Dat er meer dan 30 vrijwilligers werken.

Dat elke maandag een spreekuur is. (zie agenda)

Zij bestaat momenteel uit 8 leden, Anny, Chris, Suzanne, René, Gudrun, Ruth, Mijo en Daniël met Jeroen als begeleider. De groep komt wekelijks bij elkaar en bespreekt allerlei zaken die de Buurtkamer betreffen. In samenwerking met het Begeleidend Team brengt zij in kaart wat er goed gaat in de Buurtkamer en wat er verbeterd kan worden, zowel qua samenwerking, qua sfeer als qua inrichting. Zij zorgt ervoor dat nieuwe activiteiten een weg kunnen vinden, zoals bijvoorbeeld het Danscafé, de nieuwe Poetry Club en het nieuwe tentoonstellingsbeleid, en zij kijkt hoe bestaande activiteiten verbeterd kunnen worden. Tevens organiseert zij zelf happenings zoals het grote '12-12 Feest' ter opening van het verbouwde souterrain. Daarnaast kan de commissie ook bemiddelen in geschillen, bijvoorbeeld tussen vrijwilligers onderling of tussen vrijwilligers en begeleidend personeel. Het afgelopen half jaar zijn de activiteiten van Comité Kostelijk in een stroomversnelling geraakt. De agenda's van de besprekingen zijn goed gevuld en het is heel bevredigend dat er ook steeds meer voor elkaar gekregen wordt.

Het Comité werkt samen met leden van het Begeleidend Team én vooral ook met vrijwilligers van buiten de kerngroep. Het Comité kan en wil niet alles alleen doen. Er zijn allerlei projecten die alleen door leden van het Comité en andere vrijwilligers tezamen tot stand kunnen komen. Dat geldt voor het Danscafé, maar bijvoorbeeld ook voor het huidige PAJa!-onderzoek.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT !!!

Hoe belangrijk de vrijwilligers voor Buurtkamer Kostelijk zijn, is al elders in deze Nieuwsbrief uitgelegd. Eigenlijk zijn hier altijd meer vrijwilligers nodig. Zo hebben we bijvoorbeeld een nieuwe kok nodig, een extra schoonmaker en bij vele andere activiteiten kunnen ook nieuwe vrijwilligers betrokken worden. Als je interesse hebt, neem contact op met Buurtkamer Kostelijk, of - nog beter - kom langs!

CONTACT

tel: 088 455 4162

Mail: begeleiding.cps2@vbscw.nl

Buurtkamer Kostelijk

2de Kostverlorenkade 15

1052RL Amsterdam

Rachel, Renate, Ingrid en Karin

Waar iedereen voor uitgenodigd wordt om mee te denken hoe de Buurtkamer haar netwerk met de buurt kan verbeteren en hoe haar agenda beter op digitale wijze gevonden kan worden. Iedereen kan op verzoek de vergadering (of een deel daarvan) bijwonen en leden aanspreken als zij iets willen vragen, melden of organiseren. Hoe meer iedereen bij Comité Kostelijk betrokken is, hoe meer zij voor elkaar kan krijgen.

* * *

Deze Nieuwsbrief komt tot stand door gezamenlijke inzendingen van bezoekers, vrijwilligers en het begeleidend team van Buurtkamer Kostelijk. Heb je informatie of een goed idee voor een onderwerp voor de volgende Nieuwsbrief, neem dan contact op met de kerngroep of met één van de leden van het Begeleidend team.

AGENDA BUURTKAMER KOSTELIJK: Maart & April

Activiteiten en maaltijden:

Maandag

open van 12.00 tot 20.00 uur

12.00 tot 14.00 uur **Lunch** met o.a. uitsmijters, pannenkoeken

15.30 tot 16.45 uur: **Yoga**: kosten met stadspas € 3,- en anders € 5,-

17.30 tot 18.30 uur: **Maaltijd** – wisselende keuken, €5,-

Opgeven vóór 14.00 uur, tel 088-4454162

Dinsdag

open van 12.00 tot 20.00 uur

- 12.00 tot 14.00 Lunch met o.a. uitsmijters, pannenkoeken
14.00 tot 17.00 uur: Fietsenmaker in huis of anders op afspraak (Chris)
14.30 tot 16.00 uur: Inloopkoor
14.00 tot 17.00 uur: Foto/film club
15.00 tot 17.00 uur: Kledingwinkel
17.30 tot 18.30 uur: Maaltijd - wisselende keuken, € 5,-
Opgeven vóór 14.00 uur via 088-4454162

Woensdag

open van 12.00 tot 20.00 uur

- 10.30 tot 12.00 uur: Theater Kostelijk
12.00 tot 14.00 Lunch met o.a. uitsmijters, pannenkoeken
12.00 tot 14.00 uur: Nederlandse les
14.00 tot 17.00 uur: Fietsenmaker in huis, of anders op afspraak (Chris)
14.30 tot 17.00 uur: Tekenen en schilderen
15.00 tot 17.00 uur: Kledingwinkel
17.30 tot 18.30 uur: Maaltijd - wisselende keuken, € 5,-
Opgeven vóór 14.00 uur via 088-4454162

Donderdag

open van 12.00 tot 20.00 uur

- 12.00 tot 14.00 Lunch met o.a. uitsmijters, pannenkoeken
13.30 tot 17.00 uur: Kledingverkoop (alléén in Buurthuis De Klinker)
12.00 tot 14.00 uur: Desy's Beautysalon (€ 7,50, alleen op afspraak)
15.00 tot 19.00 uur: Vrouwengroep, inloop, creatief bezig zijn en samen dineren (open groep)
17.30 tot 18.30 uur: Maaltijd - wisselende keuken € 5,-
Opgeven vóór 14.00 uur via 088-4454162

Vrijdag

open van 12.00 tot 20.00 uur

- 12.00 tot 14.00 Lunch met o.a. uitsmijters, pannenkoeken
13.00 tot 16.00 uur: Gitaarles (€ 3,-)
15.00 tot 17.00 uur: Kledingwinkel
14.30 tot 16.00 uur: Poetry Club
17.30 tot 18.30 uur: Maaltijd - wisselende keuken
€ 5,00 Opgeven vóór 14.00 uur via 088-4454162

19.30 tot 24.00 uur: **Danscafé** in de **Havelaar** - (Douwes Dekkerstraat 2, Amsterdam) met dansles: oa Rock 'n Roll en Salsa en na 22.00 vrijdansen.

Zaterdag

open van 10.00 tot 14.00 uur

10.00 tot 13.30 uur: **Lunch** met o.a. uitsmijters, pannenkoeken

alléén op zaterdag 9 maart:

14.00 tot 16.00 uur: **Opening van schilderijen tentoonstelling van Tonio A.G.** (met live-muziek)

Zondag

open van 12.00 tot 18.00 uur

12.00 tot 16.30 uur: **lunch** met onder andere uitsmijters, pannenkoeken

15.00 tot 17.00 uur: **Tafeltennis** (behalve 31-03-2019 !!)

alléén op 31-03:

14.00 tot 17.00 uur: **Muziek = Poëzie**, performance van muziek en poëzie. Voor deelname aanmelden bij Tonio A.G. (agiannattasio@online.nl)

alléén op 22 april en 5 mei:

15.00- tot 20.00 uur: **Danscafé met 'Happy Days'**, vrijdansen in de **Havelaar** (Douwes Dekkerstraat 2) op muziek jaren '50 en '60, met Djee.

Hier ook **kledingverkoop** jaren'50 en '60

s p r e e k u r e n :

maandag

na 12.00 uur - **hulp met administratie** - René Poland

B e s l o t e n a c t i v i t e i t e n :

maandag

12.00 tot 15.00 uur - **Vrouwengroep** (start met lunch),
voor contact: Ingrid Kelderman, 06 24983120

10.30-12.00 uur - **Commissie Kostelijk**, Kerngroep overleg. Voor
bijwonen vraag aan de leden van de commissie.