

CORSO

 cordaan

maart 2024

SAMEN WONEN - SAMEN WERKEN



Samen wonen - samen werken
Buurvrouw vriendinnen
Medezeggenschapspel

1

Colofon

CORSO biedt een schat aan informatie over Cordaan. Het blad is bestemd voor Amsterdammers met een verstandelijke beperking.

Corso

Nummer 1
Maart 2024

Redactie

Kadri Akbas, Petra Borst, Ciano Gboko, Judith Luyckx, Marije Matzinger, Evi Winnubst
Gastredacteur: meneer Mulder

Drukker

Drukkerij DR&DV Media Services

Basis vormgeving

www.NLXL.com

Lay out

Forma Concreta

Aan dit nummer werkten mee

Erna Ammeraal, Maaike van den Berg, Robert Crossen, Petra Eggelte, Danielle van der Erve, Minki Gyles, Marianne Houthuijse, Wendy Kattouw, Patty, Anne-Marie Schrama

Redactieadres

Cordaan
t.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
De Ruijterkade 7
1013 AA Amsterdam



Telefoon
020 43 56 210



E-mail
corso@cordaan.nl



Website
www.cordaan.nl



Facebook
www.facebook.com/cordaan

Aan- of afmelden van de Corso

Wil je de Corso ook ontvangen?
Of wil je de Corso niet meer ontvangen?
Mail dan je gegevens met je vraag naar corso@cordaan.nl.

INHOUD



**Samen wonen -
samen werken** 4



VOORWOORD

Samen wonen en samen werken. Dat is leuk, maar niet altijd makkelijk. Daarom gaat deze Corso er over. Zo kunnen we allemaal van elkaar leren.

Het is belangrijk om rekening te houden met elkaar. Respect te hebben voor de mening van een ander. Dat lukt niet altijd, maar je moet het proberen. Anders kun je er samen over praten. Heb je het uitgepraat? Dan kun je weer verder.

Regels kunnen ook helpen. Je kan samen afspreken wat de regels zijn. Bijvoorbeeld geen telefoon aan tafel als je samen eet. Want dat is niet hoffelijk. Hoe laat je samen gaat eten. En wanneer je iets voor jezelf doet. En allemaal op tijd komen als je samen werkt.

Loopt het een keer vast? Ga dan rond de tafel zitten. Bespreken. Dat is voor iedereen beter.

Op pagina 4 lees je meer over samenwonen op de Marcantilaan. Hier woont meneer Mulder ook.

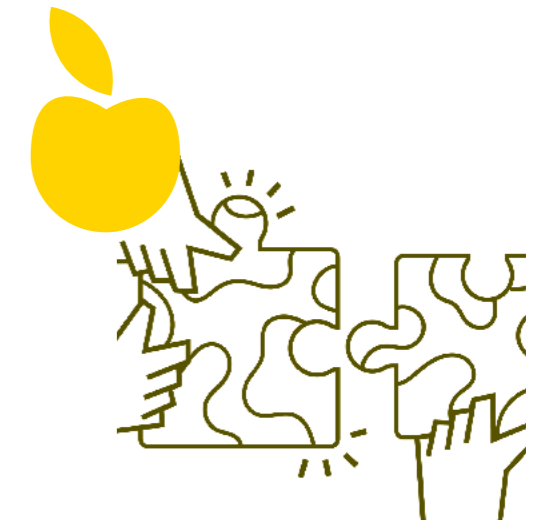
Gastredacteur meneer Mulder



Weetje 6
De voordelen van samenwonen.



In de stad Amsterdam 7
Buurvrouw vriendinnen.



Pret 8
Samen spelen.



Mijn vrije tijd 9
Samen sporten.



Contact 10
Zeljko en Albert zoeken contact.



Cliëntenraad 11
Nieuwe raadsleden. De visitatiecommissie zoekt nieuwe leden.



Reportage 12
Medezeggenschapspel
Wat vind ik hiervan?



Dit is mijn werk 14
Met Hanna, Samya en Beyhan bij Zalencentrum Van Limmikhof.

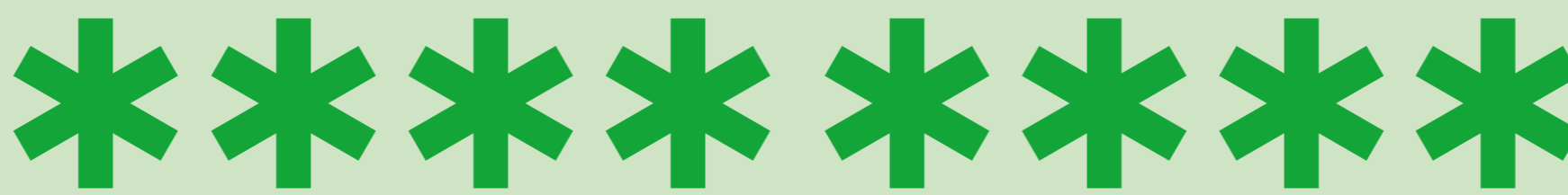


Agenda 16
Kaartverkoop Mini Milkshake gestart en Prisma Uitstapjes.

DE VOLGENDE CORSO KOMT EIND JUNI 2024!

Wil je ook in de Corso komen?

Stuur dan een mailtje naar corso@cordaan.nl



SAMEN WONEN – SAMEN WERKEN

**In je leven ontmoet je veel verschillende mensen.
Bijvoorbeeld op de plek waar je woont.
Op de sportclub of in een zangkoor.
Of je hebt collega's met wie je werkt.
Het is fijn als je goed kan samenwerken met anderen.
Dat maakt je dag veel fijner.**

Wonen doen de meeste mensen in een huis.
Sommige mensen wonen alleen,
andere mensen wonen met een partner.
Of met hun hond of papagaai.
Je kunt ook wonen bij je ouders, broers en zussen.

Er wonen ook veel mensen in een groep.
Dan heb je een eigen kamer of eigen appartement.

En is er een huiskamer waar je anderen kunt ontmoeten.
Samen eten, een spelletje doen, gamen of tv kijken.
Hoe is dat, samenwonen in een groep?
We gingen op bezoek bij de Marcantilaan in
Amsterdam-West.

Miles en meneer Mulder vertelden ons over samen wonen
en gaven tips.

Meneer Mulder vertelt:

Mensen hebben een goede plek nodig om te wonen.
Hier is veiligheid en bescherming.
Je kan jezelf zijn.
Op je eigen manier leven.

Mensen kunnen een stem uitbrengen.
Je eigen weg zoeken.
Even nadenken en bespreken: dit vind ik ervan.
Als er iets is kun je rond de tafel zitten.
Uitpraten is heel belangrijk.
Je moet het proberen.
Recht door zee.

Anneke en Frans en de vader van Frans eten soms ook bij de Marcantilaan.

Anneke vertelt:

Ik woon hier niet.
Maar wel in de buurt.
Ik eet iedere dag hier.
Dat vind ik gezellig.
En op zondag kook ik.
Maar afwassen doe ik niet!



Miles vertelt:

Samen wonen vind ik niet echt moeilijk.
Ik ben juist blij dat ik hier kan wonen!
In mijn appartement heb ik een eigen keuken.
Maar ik eet liever in de grote woonkamer.
Samen met de andere bewoners.
Niet alle bewoners eten elke dag in de woonkamer.
Soms ga ik eten bij vrienden of familie.
Het is fijn dat ik veel vrijheid heb.

We doen allemaal wat.
Febien doet de afwas.
Die vindt dat leuk.
Ik kook weleens samen met de begeleider.
En ik ben voorzitter van de locatieraad.
We vergaderen 1 keer per maand.
Dan bespreken we wat er gebeurt in huis.
Wat er goed gaat en wat minder goed gaat.

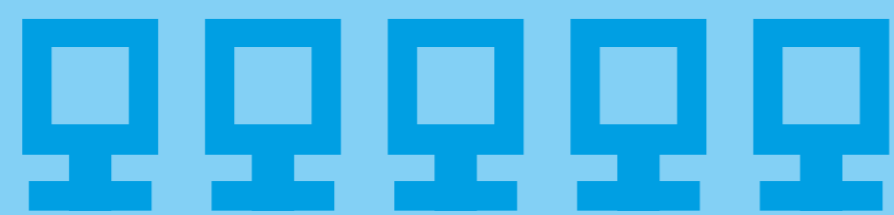
Ik ben een gezellig mens, geen ruziemaker.
Als er weleens ruzie wordt gemaakt, dan doe ik niks.
Het is niet mijn taak om me ermee te bemoeien.

Soms zijn er activiteiten in de grote woonkamer.
Zoals samen een film kijken of een disco.
Ik zou wel meer samen willen doen.
Ik houd van spelletjes. Schaken.
Maar niet iedereen kan dat.



TIPS VOOR SAMEN WONEN – VAN MILES EN MENEER MULDER

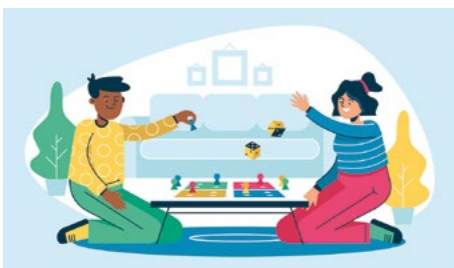
- Doe aardig tegen elkaar!
- Luister naar de ander.
- Praat niet over elkaar waar iemand niet bij is.
- Lukt dat niet? Vraag dan een begeleider om te helpen.
- Geef door of je mee-eet, of als je laat thuiskomt.
- Respecteer de mening van anderen.
- Niet vloeken! Dat kan iemand kwetsen.
- Maak afspraken met elkaar en stel regels op.
- Vraag anderen om samen iets te doen. Zoals koken, naar de film of een spelletje.



VOORDELEN SAMEN WONEN

Samen wonen is erg leuk en belangrijk.
Er zijn voordelen die je niet hebt als je alleen woont.
We hebben ze voor je op een rij gezet.

Het is leuk dat je altijd gezelschap hebt.
Ook kan je activiteiten samen doen.
Je hoeft je nooit eenzaam te voelen.



1. ACTIVITEITEN

Als je samen woont heb je altijd gezelschap.
Je kan gezellig activiteiten met elkaar doen
Zoals spelletjes spelen of een film kijken.
Of je kunt samen sporten.



2. PRATEN

Je kan samen praten over dingen die je meemaakt.
Bijvoorbeeld elkaar vertellen over je dag.
Of delen als je iets dwars zit.
Misschien kan je huisgenoot luisteren of advies geven.



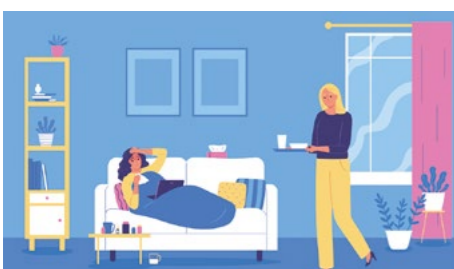
3. TAKEN VERDELEN

Als je alleen woont moet je altijd zelf koken en afwassen.
Als je samen woont kan je taken in huis verdelen.
Daardoor gaat het sneller en is het soms gezelliger.



4. VAN ELKAAR LEREN

Je huisgenoot is anders dan jij.
Daarom weet hij of zij andere dingen.
En kan die jou nieuwe dingen leren.
Of helpen als je iets zelf niet weet.
Wie weet vind je zelfs nieuwe hobby's door je huisgenoot.



5. HELPEN

Je kan de ander om hulp vragen.
Bijvoorbeeld jou verzorgen als je ziek bent.
Of je kan spullen lenen als je zelf iets niet hebt.
En jij kan de ander ook helpen als dat nodig is.



IN DE STAD AMSTERDAM

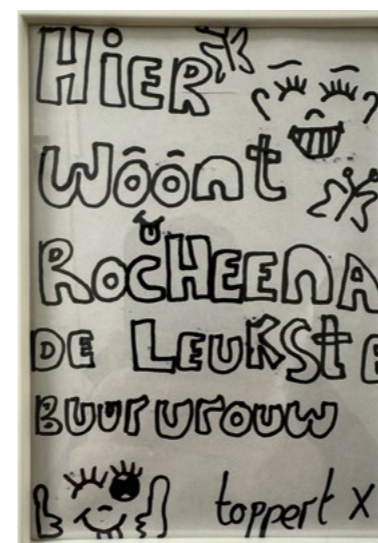
BUURVROUW VRIENDINNEN

Dit zijn Rocheena en Jamicia.
Ze wonen in De Watertoren bij het Westerpark.
Rocheena en Jamicia zijn burens.
Want ze wonen naast elkaar.

Allebei hebben ze een eigen appartement.
Met een eigen keuken en badkamer.
Er is ook een gezamenlijke woonkamer en keuken.
Maar iedereen woont zelfstandig.

Rocheena:

Ik woon hier nu 1 jaar.
Toen ik hier kwam kende ik niemand.
Dat was wel wennen.
Ik wist niet wie mijn burens waren.
Totdat we kookgroep hadden.
We gingen toen samen met bewoners koken.
Toen ontmoette ik mijn buurvrouw Jamicia.



Jamicia:

Ik woon hier bijna 2 jaar.
Ik was altijd in mijn eigen appartement.
Tot Rocheena hier kwam wonen.
We leerden elkaar kennen.
En hebben het heel leuk samen.

Wat maakt jullie goede burens?

We gaan vaak bij elkaar op bezoek.
Samen eten, film kijken of theedrinken.
We praten veel met elkaar.
En geven elkaar tips.



Bijvoorbeeld als je je iets minder goed voelt.
Ook gaan we samen mee met uitjes.
We zijn nu buurvrouw vriendinnen.

Hebben jullie ook weleens last van elkaar?

Jamicia: Rocheena is wel luidruchtig.
Ze lacht hard.
Of gilt als ze ergens van schrikt.
De muren zijn dun.
Het is hier gehorig.
Maar we hebben geen last van elkaar.
Ik vind het wel grappig.

Hebben jullie tips voor anderen?

Houd rekening met elkaar.
En heb respect.
Geef aan wat je leuk vindt en wat niet.



SAMEN SPELEN

SPEL 1

HOE GOED KEN JIJ JOUW HUISGENOOT OF COLLEGA?

Deelnemers: Spelen kan met 2 spelers.

Nog leuker is met 8 tot 12 spelers.

Tijd: 15 tot 30 minuten.

Het spel

Ga in een kring zitten.

Speel om de beurt.

Vertel iets over jezelf:

- 2 dingen die waar zijn.
- 1 ding dat niet waar is.

De groep moet uitzoeken wat waar is.

En wat niet waar is.

Je leert dingen over elkaar die je nog niet wist.

Veel plezier!

KLEURPLAAT



SPEL 2

BOTER, KAAS EN EIENEN

Deelnemers: 2 spelers

Nodig: 2 pennen

Gebruik de lege vakjes hieronder.

De ene speler tekent een kruis in een leeg vakje.

De ander tekent een rondje in een leeg vakje.

Teken om de beurt.

Probeer een rijtje te maken.

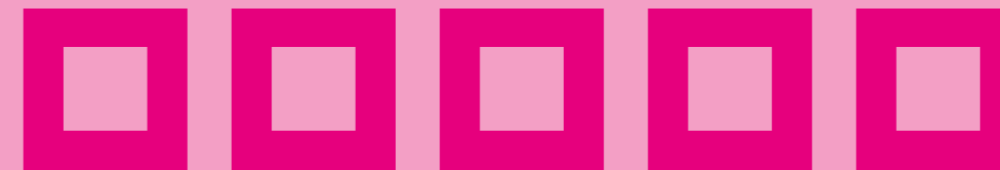
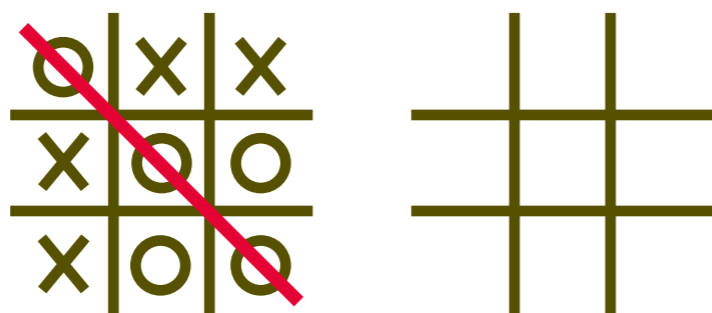
Recht omhoog.

Naar de zijkant.

Of schuin.

De eerste met 3 kruisjes of rondjes op een rij wint.

Voorbeeld:



MIJN VRIJE TIJD

SAMEN SPORTEN

Danny en Albert zijn 2 sportieve mannen. Zij houden ervan om samen te sporten.

Samen zitten zij ook in een voetbalteam.

Maar waarom is sporten belangrijk?

Sport je liever samen of alleen?

Hoe speel je samen als je iemand niet leuk vindt?

Waarom is sporten belangrijk?

Danny: Van sporten word je gezond en blij.

Sport is leuk om samen plezier te maken.

Albert: ik vind het belangrijk om samen plezier te maken.

En ook om elkaar te steunen.

Van sporten word ik sterk en gezond.

En ik vind het ook heel leuk.

Sport je liever alleen of in een team?

Danny: Ik sport liever in een team.

Soms spelen we met het team voetbaltoernooien.

Wij hebben een keer een toernooi in Barcelona gespeeld.

Dat vond ik erg leuk.

Albert: In de sportschool sport ik het liefst alleen.

Ik vind voetbal wel leuk om samen te doen.

Hoe speel je samen als je iemand niet leuk vindt?

Danny: Ik vind dat soms wel moeilijk.

Maar iedereen verdient een kans.

Je moet met iedereen spelen. Zo win je.

Verliezen vind ik niet erg.

Want we spelen goed als een team.

Samen winnen, samen verliezen.

Albert: Je moet nog steeds steeds samen plezier maken.

Sport brengt ook gezelligheid.

Als team moet je elkaar steunen en helpen.

Ook al vind je iemand niet zo leuk.





IK ZOEK CONTACT



Hoi allemaal,

Mijn naam is Albert en ik ben 71 jaar oud.
Ik woon zelfstandig in Amsterdam Oost.

Er op uit gaan vind ik leuk.
Bijvoorbeeld naar een museum.
En ik kijk graag films en luister veel muziek.
Het liefst doe ik deze dingen samen met iemand.

Ik ben op zoek naar een man van tussen
de 25 en 55 jaar oud.
Om leuke dingen mee te doen en om mee te vrijen.



Hallo, ik ben Zeljko.
Mijn leeftijd is 49 jaar en ik kom uit Servië.
Ik woon op de Marcantilaan in Amsterdam West.

Ik ben op zoek naar een vriendin van 30 tot 45 jaar.
Om samen leuke dingen te doen.
Ik ben romantisch.
En ik hou van lekker eten en films kijken.

Wil jij ook graag een relatie?
Reageer dan op mijn advertentie.
Dan kunnen we misschien samen leuke dingen doen.

Veel groetjes van Zeljko



Wil je reageren op de advertentie van Albert of Zeljko?

Stuur je brief naar: Cordaan

T.a.v. Redactie Corso

Postbus 1103

1000 BC Amsterdam

Of mail naar: corso@cordaan.nl

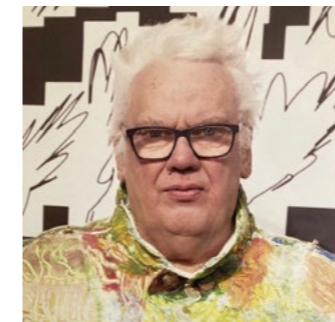
Wij zorgen dat je brief bij hen terecht komt.

CLIËNTENRAAD VGZ

**WE HEBBEN TWEE NIEUWE LEDEN BIJ DE CLIËNTENRAAD.
ZE STELLEN ZICH HIER GRAAG AAN JE VOOR:**



Dit is Albert.
Hij werkt als ervaringsdeskundige.
En zet zich in voor mensen met een licht verstandelijke beperking.
Of andere beperkingen. Zoals een verslaving.
Albert vindt het belangrijk om anderen te helpen.
Om zijn ervaring te gebruiken.
En om naar de kwaliteiten van mensen te kijken.
Dat doet hij binnen en buiten Cordaan.



Dit is Sijtse.
Een geboren Amsterdammer.
Sijtse is kunstenaar en werkt bij Outsider Art.
Hij vindt het belangrijk om op te komen voor anderen.
Want niet iedereen durft zich uit te spreken.
Hij durft dat wel.
Eenzaamheid bij cliënten vindt hij een belangrijk onderwerp.
Hij kijkt uit naar een mooie samenwerking in de Centrale Cliëntenraad VGZ!

DE VISITATIECOMMISSIE ZOEKT NIEUWE LEDEN

Alle locaties van Cordaan zijn anders.
De visitatiecommissie bezoekt elk jaar een paar woonlocaties.
Om te kijken hoe het gaat.
En te praten met de bewoners, verwanten en medewerkers.

Wat gaat er goed?
Wat kan er beter?
Hoe is de sfeer?
Voelen de bewoners zich hier thuis?
Dat soort vragen stelt de visitatiecommissie.

In de commissie zitten cliënten en verwanten.
Cliënten krijgen ondersteuning.
Er is ook een voorzitter van buiten Cordaan.
Zodat die heel eerlijk kan kijken hoe het gaat.

De visitatiecommissie is belangrijk.
Het vertelt Cordaan hoe het echt gaat op de locaties.
Nu zoeken we nieuwe leden.
Verwanten en cliënten.
Die af en toe mee willen op locatiebezoek.

Wil jij je aanmelden?

Mail dan naar: esovermars@cordaan.nl





MEDEZEGGENSCHAPSSPEL

WAT VIND IK HIERVAN?

Dit is een spel met kaarten.
 Je speelt het spel samen met andere mensen
 Met je groep, je huisgenoot, begeleider
 of iemand anders die je kent.
 Door samen spelen kan je beter luisteren.
 Je leert elkaar beter kennen.
 En je kan elkaar helpen.



TIPS OM ELKAAR BETER TE BEGRIJPEN



Luisteren:
 hoor wat de ander zegt.



Samenvatten:
 herhaal wat de ander zegt.



Doorvragen:
 Vraag aan elkaar of
 je elkaar hebt begrepen.

Dit spel helpt bij:

Onderwerpen waarover je kan meebeslissen.
 Waarover kan je praten.
 Als je praat met elkaar kom je verder.

Je kan praten over allerlei onderwerpen.
 Zoals eten en drinken, inrichting van woning,
 welzijn en uitstapjes, Zorgplan, nieuw personeel,
 hygiëne en veiligheid.

Hoe speel je het spel?

Iedereen heeft een pion.
 Gooi met een dobbelsteen.
 Kom je op een plaatje met een voorzitter?
 Pak dan een kaart met een vraag erop.

Richard heeft een kaartje.
 Op het kaartje staat een vraag.
 Richard leest de vraag hardop.
 En luistert wat de ander zegt.
 Richard checkt bij de ander
 of hij de ander begrijpt.



WIL JIJ OOK HET MEDEZEGGENSCHAPSSPEL SPELEN?

Stuur dan een mail naar Erna Ammeraal via eammeraal@cordaan.nl

Je kan je begeleider vragen om te helpen.

Dit spel is gemaakt door Erna Ammeraal met de hulp van de locatieraden en ondersteuners,
 Bert Schoonhoven (tekeningen), de Houtwerkplaats en ICT-groep Leerwerkbedrijf.

ZALENCENTRUM VAN LIMMIKHOF

Hanna, Samya en Beyhan werken met veel plezier. Met Het Leerwerkbedrijf bij Zalencentrum Van Limmikhof Ze werken met nog 10 andere collega's samen. Samen doen zij de horeca en de schoonmaak.

HANNA:

Ik werk hier al 10 jaar.
Om 9 uur of om half 12 begin ik met werken.
Dat is de late dienst.
Dat doe ik graag.

Wat doen jullie op een werkdag?

We starten met taken verdelen.
Dan zitten we even bij elkaar.
Om te overleggen hoe de dag zal zijn.
En dan doen we onze werkkleding aan.
Dat is een zwarte blouse en een schort.

Meestal doe ik de koffie en de lunchkar.
Dan kijk ik hoeveel personen er komen.
Daarna maak ik koffie en thee.
en zet de waterkannen klaar.
Ik maak ook de tafels en stoelen schoon.
En de vensterbanken.
Soms doe ik ook het toilet.

Hoe is het om met collega's te werken?

Ik heb leuke collega's.
Ze zijn mijn vrienden.
Ezra werkt samen met mij.
Mitchel kende ik al van school.

Wie zijn jullie gasten?

Soms komt mijn vader hier.
Hij werkt hier ook in de stad.
En dan zit hij hier in de vergadering.
Buro Ervaringskracht komt hier vaak.
En de Cordaan Academie met cursussen.
Ook de gemeente Amsterdam, de Universiteit en de kerk.
Sommige van de kerk zijn mijn vrienden.
En mijn moeder komt dan ook soms.

Het leukste vind ik de zalen inrichten.
En om de gasten te ontvangen!

SAMYA:

Ik werk hier nog niet zo heel lang.
Net was ik aan het aan het afwassen.
En broodjes smeren, samen met Nuzha.
Met hummus en sla en komkommer
Maar ook broodjes met kaas.

Ik werk samen met Naomi.
Vanuit school ben ik hier begonnen.
Ik werk 4 dagen.
En ben hier altijd om half 9.
Ik maak ook schoon.

Ik vind alles leuk om te doen!

BEYHAN:

Ik werk hier al 5 jaar.
Ik maak de tafels schoon.
En de keuken en de pantry's.
Samen met Naomi, Nerita of soms met Hanna.
Een pantry is een keuken op een afdeling.
Boven en beneden hebben we er 1.

Samen soep maken bij de burens

Samen maken we soep aan de overkant bij de burens.
Dat is voor de mensen die daar werken.
De pinbetalingen doe ik met de mensen.
Ik werk alleen, maar ook graag samen.
De taken verdelen we.
Zodat niet iedereen altijd hetzelfde doet.

Gastvrouw

Ik ontvang de gasten.
Dat doet een gastvrouw of gastheer.
En wijs de mensen waar ze moeten zijn.
En dan geef ik thee of koffie.

Alles vind ik hier leuk om te doen!

Lijkt werken in de horeca jou leuk?

Je moet dan wel van afwisseling houden.
En zelfstandig kunnen werken.
Ieders talent wordt hier benut.

Voor meer informatie over Het Leerwerkbedrijf:

Telefoon: 020 229 00 88
of mail naar dagbesteding@cordaan.nl
Je begeleiding kan je hierbij helpen.



VAN LINKS NAAR RECHTS: COLLEGA'S BEYHAN, HANNA EN SAMYA



SAMYA EN BEYHAN MET GLAZEN EN KOFFIE- EN THEEKOPJES



HANNA ZET ALLES VAST KLAAR VOOR DE VERGADERING



SAMYA: DIT ZIJN DE BROODJES DIE IK HEB GEMAAKT



BEYHAN IN DE KEUKEN MET DE SCHOONMAAKMIDDELEN



HANNA: DIT IS HET KLEDINGREK MET ONZE WERKKLEDING

AGENDA

KAARTVERKOOP MINI MILKSHAKE GESTART!

Mini Milkshake 2024 komt er weer aan.
Dit jaar is Mini Milkshake op vrijdag 26 juli.
Een middag vol dans en muziek.
Vier dat je mag zijn wie je bent.
En houden van wie je wilt.

De kaartverkoop start op dinsdag 12 maart om 12:00 uur.
De kaarten zijn online te koop.
Scan de QR-code met je telefoon.

Vorig jaar was het een groot feest.
Er is een film gemaakt.
Scan de QR-code met je telefoon.

WANNEER: vrijdag 26 juli 2024
TIJD: 15:00 – 19:30 uur
WAAR: Klönneplein 6, Westerpark Amsterdam



Koop hier je kaarten:



Bekijk de film:



PRISMA UITSTAPJES 2024

Heb je een rolstoel of ben je slecht ter been? Neem dan contact op om te kijken of er plek is.

WAT?

WANNEER ?

KOSTEN?

BINGO OP ZONDAG We gaan weer Bingo spelen! Met leuke prijzen. Dit keer is het thema Pasen.	ZONDAG 24 MAART van 15.00 - 17.00 uur WAAR: Ontmoetingscentrum Da Costa Kinkerstraat 42	€ 5,- per keer Dit betaal je op de dag zelf. Drinken betaal je zelf.
ARTIS Dit is de oudste dierentuin van Nederland. We maken er een mooie dag van. Ga je met ons mee?	VANAF 14 JUNI van 13.00 - 17.00 uur WAAR: Artis Plantage Kerklaan 38	€ 15,- voor de entree, wat te drinken en iets lekkers.
DJ WORKSHOP Wil je muziek draaien net als een DJ? In 10 lessen leer je van DJ Revo Rev hoe je dat doet. Als afsluiting van de DJ Workshop ga je optreden tijdens een Special Social Club feest!	VANAF MEI op dinsdagmiddag Precieze datum nog niet bekend. WAAR: Club Jaco van Rhijnsplein 1A	€ 50,- voor 10 lessen Met stadspas is het € 25,-



WIL JE JE AANMELDEN?

Ga naar www.stichtingprisma.nl.
Kijk bij agenda. Kies de cursus waar je je voor wil opgeven.
Onderaan de pagina is het aanmeldformulier. Dat moet je invullen.

HEB JE EEN VRAAG AAN PRISMA?

Mail naar info@stichtingprisma.nl. Of bel 020 88 66 260