

CORSO



juni 2020

SAMEN STERK



Dagbesteding in Coronatijd
Cordaan bij jou thuis
Complimenten

2

Colofon

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

Corso
Nummer 2
juni 2020

Redactie
Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger
Gastredacteuren: Mireille Buree, Gaby Overgaauwe, Arjen Pits

Bladformule
Milouda van Heuvelen

Drukker
DRDV Media Services

Basis vormgeving
www.NLXL.com

Lay out
Forma Concreta

Aan dit nummer werkten mee
Erna Ammeraal, Annemieke Baauw, Ronald de Boer, Cliëntenraad VGZ, Petra Eggelte, Jeanette Gemmel, Hans Hendriks, Saskia Ivangh, Misa Klaasen Bos – Wagnerova, Rafael Laudy, Martijn Linders, Marilva Omanette, Scott Repell, Sumitra Termorshuizen, Linda Vestering, Sukying Wu, Carlijn Zengerink, Leonie de Zwart, www.topkleurplaat.nl

Pictogrammen
Stichting VIPS, Amsterdam

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



Telefoon
020 43 56 300

E-mail
Corso@cordaan.nl



Website
www.cordaan.nl

Facebook
www.facebook.com/cordaan

Bij het maken van CORSO is zoveel mogelijk rekening gehouden met de Europese Richtlijnen voor eenvoudige en leesbare teksten voor mensen met een verstandelijke beperking.

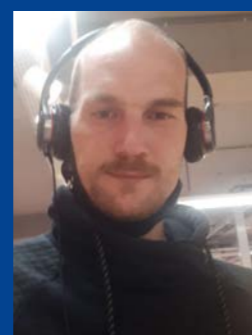
INHOUD



Dagbesteding in Coronatijd 4

Beste Corso-lezers,

Wat zijn het toch rare en zware tijden! Het was eigenlijk de bedoeling dat deze Corso over Amsterdam zou gaan. Normaal is er in deze stad van alles te doen en te zien. Daar wilden we jullie graag over vertellen. Maar het Corona-virus heeft alles veranderd. Een bezoekje aan een restaurant of bioscoop is niet zomaar mogelijk. We moeten zoveel mogelijk afstand houden tot elkaar. Steeds weer onze handen wassen. We mogen elkaar niet eens aanraken of een knuffel geven! Dat is zwaar en moeilijk. Daarom willen wij jullie met deze Corso een hart onder de riem steken.



We willen jullie moed inspreken en vertellen hoe trots we op jullie zijn. Want ondanks alle beperkingen, maken jullie er het beste van. Daar hebben wij bewondering voor en dat mogen jullie best van ons weten. Hou vol, let op elkaar en blijf gezond!

Samen staan we sterk!

Arjen Pits
Gastredacteur Corso



Weetje 6
Cordaan bij jou thuis.



In de stad Amsterdam 7
Nieuwe woonlocatie De Watertoren.



Pret 8
Gedicht van huisdichter Scott Repell. Kleurwedstrijd.



Mijn vrije tijd 9
Wat doe jij de hele dag? Tips voor mensen die zich vervelen.



Contact 10
Ronald en Zeljko zoeken contact.



Cliëntenraad 11
Goed nieuws.



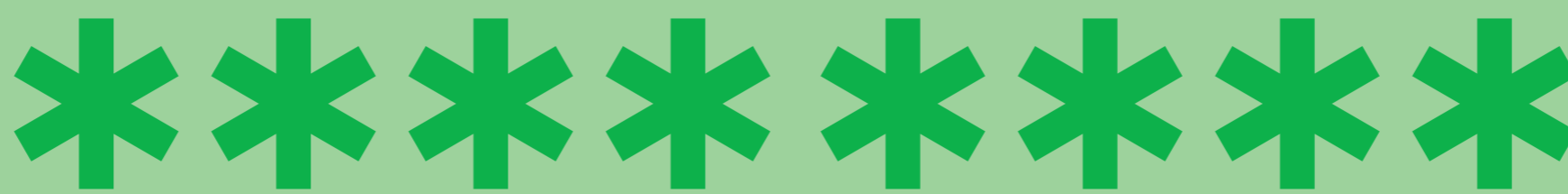
Reportage 12
Complimenten.



Dit is mijn werk 14
Interview met woonhulp Monique.



Agenda 16
Het Belmaatje. Leren bij de Academie voor Zelfstandigheid.



DAGBESTEDING IN CORNONATIJD

Pricilla werkt in dagcentrum Gaasperdam. Maar er is nu Corona in Nederland. Daarom kan Pricilla niet naar haar werk. Net als de meeste lezers van Corso. Zij krijgt dagbesteding thuis. Hoe ze dat vindt? Dat lees je hier.



WAAR WERK JE NORMAAL GESPROKEN?

Ik werk in de keuken met mijn collega's. Ik kook voor 1 groep normaal. Boodschappen doen, koken en 's middags afwassen. Beetje met elkaar sporten ook. Op Gaasperdam.

WAAR WERKTE JE DE AFGELOPEN TIJD IN CORONATIJD?

De dagbesteding komt nu thuis. Dan gaan ze activiteiten doen. Zoals wandelen, kleuren of een kookactiviteit. Dus echt gewoon thuis voor de dagbesteding. Ik kan wel koken, maar geen boodschappen doen. Dat doet de begeleiding. Vanwege corona.

HOE VOND JE DAT?

Wel vervelend. Ik zie helemaal geen collega's! Ik mis de keuken natuurlijk. Omdat het zo lang duurt. Het normale leven moet weer bloeien natuurlijk.

WAREN ER OOK DINGEN LEUK?

Ja dat weet ik eigenlijk niet. Ik heb gemist met z'n allen weer zijn.

WANNEER MAG JE WEER WERKEN?

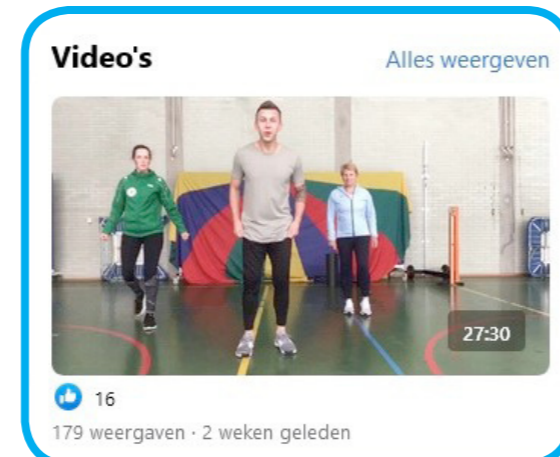
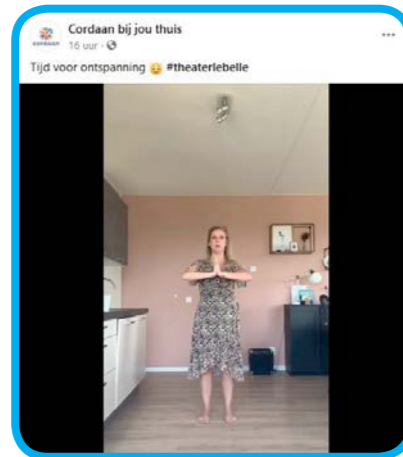
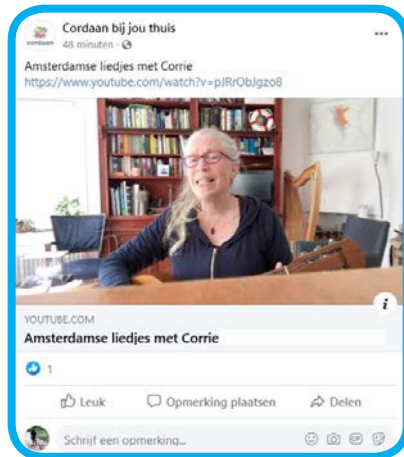
Weet ik nog niet. Ik was bij Gaasperdam langsgelopen. Het was helemaal leeg! Maar we moeten er met z'n allen doorheen.





CORDAAN BIJ JOU THUIS

IN DE STAD AMSTERDAM



DAGBESTEDING, MAAR DAN BIJ JOU THUIS!

We kunnen niet naar werk vanwege het Coronavirus. Dat vinden wij vervelend en saai. Ook voor jullie is het niet makkelijk. Daar zit je dan thuis op je kamer. Je verveelt je en de muren komen op je af. Je wilt leuke dingen doen en lekker bezig zijn. Gelukkig hebben we daar iets op gevonden: CORDAAN BIJ JOU THUIS. Een programma met leuke activiteiten die je vanuit huis mee kunt doen. Op je telefoon, iPad of computer. Er is echt van alles te doen. Zo beginnen we elke dag met ochtendgymnastiek. Voor een gezond en sportief begin van je dag. Later op de dag kun je ook meedoen aan dans en theater. Kortom, er is voor iedereen wel wat leuks.

Hoe werkt het?

Wil je ook meedoen aan de activiteiten van CORDAAN BIJ JOU THUIS? Dat kan! Je kunt ons volgen op Facebook.

Ga naar de Facebook-pagina 'CORDAAN BIJ JOU THUIS'. Elke doordeweekse dag kun je hier deelnemen aan verschillende activiteiten. Met leuke filmpjes en opdrachtjes hopen wij jullie een leuke dag te bezorgen. Het leukste zijn de live events! Zo is er elke werkdag live muziek, live bewegen en live dansen.

Doe jij ook mee? Gezellig!

DAGPROGRAMMA CORDAAN BIJ JOU THUIS

9.00 UUR	OCHTENDGYMNASTIEK
10.00 UUR	LES AAN HUIS
11.00 UUR	TIP VAN DE DAG
13.30 UUR	BEWEGEN MET CORDAAN
14.00 UUR	LIVE MUZIEK MET GOUWE OUWE VAN STICHTING DE TIJDSMACHINE
15.00 UUR	FOTO/FILM OPDRACHT
16.00 UUR	DANS/THEATER

SPORTCLUB CORDAAN
MADOLON VAN RIEL
ERVARINGSDESKUNDIGE
SPORTCLUB CORDAAN
STICHTING DE TIJDSMACHINE
KIJKDUIN MEDIA
THEATER LABELLE

In mei ging de nieuwste woonlocatie van Cordaan open: De Watertoren. De Watertoren ligt aan de Haarlemmerweg. Tegenover het Westerpark.



De Corso interviewde begeleider Saskia Ivangh.

Waarom is het leuk om hier te wonen?

Je woont hier zelfstandig met een beetje begeleiding. Zo kun je groeien naar zelfstandigheid. Dat is wel heel mooi. Je moet een beetje kunnen koken. Dus moet je graag willen leren. Het is helemaal nieuw ingericht. Alles is opgeknapt. Het zijn prachtige studio's geworden. En je hebt een lekker tuintje. Er is een lange gang met aan beide kanten studio's. De meeste appartementen hebben een eigen tuintje. En daarachter is een grote tuin voor alle bewoners. Deze tuin wordt zo ingericht dat iedereen er gezellig kan zitten.

Wat kun je doen in de buurt?

Aan de overkant is het Westergasterrein. En aan de achterzijde is een soort van woongemeenschap. Hier gaan we mee samenwerken. Er is een theater, je kunt er eten en er zijn optredens. Je zit ook vlak bij de winkels. De Watertoren ligt heel centraal. En voor de ingang is de bushalte. Je hebt de Koperen Knoop, dat is een buurthuis Huis van de Wijk. Hier worden activiteiten gedaan, zoals kookcursussen. We gaan dat ook samen met ze doen.

Hoe ziet het wonen er voor de bewoners uit?

De tuin is vrij groen en met bomen. Je zit lekker beschut en privé. Je kookt zelf. Je kunt wel altijd als je wilt op de Marcantilaan mee eten. Dat is 10 minuten lopen.



Er is daar ook een inloop, In de inloop kun je altijd even koffie drinken.

Wat is speciaal aan De Watertoren?

Als ik achter in de tuin sta, dan is het ongelooflijk rustig. Het is daar echt stil. Een oase van stilte en toch midden in de stad. Het is een gezellige buurt. Om alles wat er is. Er wordt veel georganiseerd. Er zijn restaurants in de buurt en studio's waar tv opnames zijn. Er is van alles te beleven.

Voor wie is deze woonlocatie geschikt?

Je moet zelfstandig zijn. Je moet weten naar welk nummer je moet bellen in een noodsituatie. Als je een beetje kan koken, maar nog niet helemaal, dan helpen we je om dat wel te kunnen. De Watertoren kan een tussenstap zijn naar nog meer zelfstandig wonen. Samen met de begeleider maak je afspraken om prettig te wonen.

Zoek je een woning bij Cordaan waar je zelfstandig kunt wonen en met begeleiding in de buurt? Neem dan contact op met het Cliënten Servicebureau van Cordaan via 088 - 267 32 26 of zorgbemiddelingvgz@cordaan.nl.



TIJD VOOR ONTSPANNING

HET CORONAVIRUS

Toen het coronavirus in Europa was gekomen, moesten wij opeens in quarantaine. De winkels moesten dicht. We konden nergens meer naartoe. Ik geniet altijd van de buitenlucht en doe graag spelletjes, zoals Mens Erger Je Niet of kaarten. Dat kon allemaal niet meer.

Gelukkig had ik nog wel contact met mijn familie, tijdens het videobellen spraken we over de Coronacrisis. Wat zou ik toch graag weer lekker willen zwemmen, of lekker met mijn familie in de keuken zitten. Naar Netflix kijken of samen Monopoly spelen. Wat was dat altijd leuk en gezellig!

Ik geloof nog steeds in een mooie toekomst, wil mijn doelen behalen. Op vakantie en naar zee, scheuren op een snelle waterscooter!

Ik mis mijn oude leven, wil weer lekker uit kunnen gaan. Ik mis mijn familie en kennissen, wil met ze praten. Ik mis het sociale contact.

Als deze gekke tijd achter de rug is, dan weet ik wel wat ik ga doen: Lekker zwemmen. Naar het pretpark. En scheuren op een snelle waterscooter!



Door Scott Repell, onze huisdichter

KLEURPLAAT

DOE JE MEE?

We hebben weer een leuke kleurplaat gevonden. Omdat het rare tijden zijn en misschien vervel je je wel... Houden we deze keer een kleurwedstrijd. Een leuke uitdaging voor alle cliënten van Cordaan. Er zijn drie leuke prijzen te winnen! Wat de prijzen zijn is nog een verrassing. De kleurplaat is apart bij de Corso toegevoegd. Zodat je het makkelijk kunt insturen.

SPELREGELS

Kleur de kleurplaat zo mooi als je kunt. De kleurplaat moet uiterlijk 12 augustus op de redactie binnen zijn. Uit alle inzendingen worden de drie mooiste kleurplaten gekozen. Wie de winnaars zijn lees je in de Corso van september. De winnaars ontvangen hierover persoonlijk bericht.

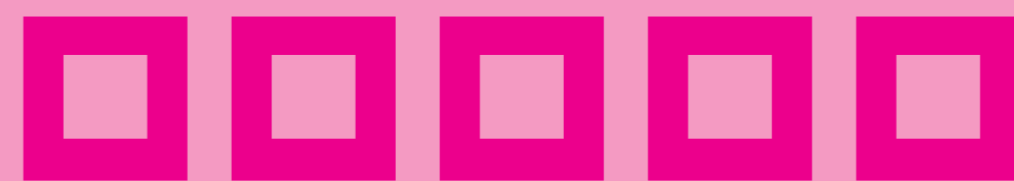
INZENDEN KLEURPLAAT

Inzenden kan via bijgesloten antwoordenvolpde of met de interne post van Cordaan. Je hoeft dan geen postzegel te betalen. Vul je voor- en achternaam in samen met je volledige adresgegevens en je telefoonnummer.



Veel kleurplezier!

Dit is het adres waar de kleurplaat naar toe gestuurd mag worden:
Cordaan
T.a.v. Redactie Corso
Antwoordnummer 10331
1000 RA Amsterdam



MIJN VRIJE TIJD

WAT DOE JIJ DE HELE DAG? TIPS VOOR MENSEN DIE ZICH VERVELEN.



CHARLES Bakkerij Lambe

Thuiszitten vindt Charles stom. Maar er zijn ook leuke dingen. Charles kookt nu zelfs 1 keer in de week voor zijn huisgenoten. Daar was eerder nooit tijd voor.

De tip van Charles:
Probeer aan leuke dingen te denken. Doe dingen die mogelijk zijn om te doen. Zoek een nieuwe hobby. Zo ben ik erachter gekomen, dat ik creatieve dingen heel leuk vind.

De tip van Chequita:

Blijf leuke dingen doen. Anders krijg je stress. Laatst was er een online Bingo van Prisma. Je speelt dan online bingo met anderen. Ik heb wierook en een pen gewonnen. Dat is opgestuurd naar mijn huis.



ANDRE Werkt op een paarden boerderij

Andre heeft net gehoord dat hij binnenkort weer mag werken. Daar is hij blij om. Thuiszitten is lastig, maar Andre maakt er het beste van. Met mooi weer maakt hij een tochtje op zijn scooter.

De tip van Andre:

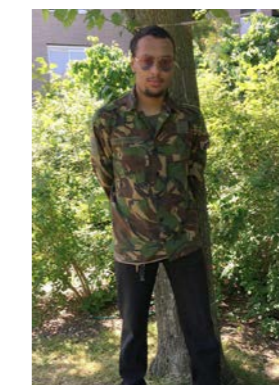
Probeer om jezelf te vermaken. Ga naar buiten, doe een spelletje. Ga voetballen of vissen. Je moet iets doen waar je gelukkig van wordt.



MARC Groenonderhoud Amsterdamse Bos

Ook Marc kan niet naar zijn werk. Dat vindt hij erg jammer.

De tip van Marc:
Houd de moed erin. Als je begeleid woont, doe dan leuke dingen met huisgenoten. En maak geen ruzie!



DENZEL Vakkenvuller bij Albert Heijn

Denzel vindt het niet erg dat hij niet mag werken. Hij mist het werk niet. Maar zijn collega's wel. Die bellen hem vaak op: Wanneer kom je weer? We missen je!

De tip van Denzel:

Doe dingen die je lang niet gedaan hebt. Denzel sport elke dag en speelt op de playstation. En hij kan nu eindelijk goed bijslapen.



CHEQUITA Kokkin bij Huis van de Wijk

Nu Chequita niet kan werken is ze thuis. Samen met haar dochter. Want die kan niet naar school. Daarom helpt Chequita haar met huiswerk maken.



IK ZOEK CONTACT



Hallo ik ben Zeljko en ik ben 45 jaar.
Ik woon bij de Marcantilaan in Amsterdam West.

Ik zoek een vriendin vanaf 35 jaar.
Ik ben heel romantisch en ik hou van films kijken.
Graag wil ik een relatie met een leuke vrouw uit Amsterdam.
Ik hou van auto rijden en ik ben bezig met mijn rijbewijs.

Wil jij ook graag een relatie reageer dan op mijn advertentie.
Misschien kunnen wij dan samen leuk dingen doen.

Veel groetjes van Zeljko



Hoi, ik ben Ronald.
Ik ben een spontane jongeman van 52.
Ik woon zelfstandig in Amsterdam Zuid-Oost.
En ik heb 2 katten thuis.

In mijn vrije tijd luister ik graag muziek.
Ik hou van zwemmen, bowlen, naar de kringloop gaan, fietsen en films kijken.
Ik heb een seizoenskaart van Ajax en ben een echte fan.

Ik hou van gezelligheid, rook na het eten vaak een sigaretje en lust graag een biertje.
Verder ben ik eerlijk en verzorgd.
Ik kan ook druk en ongeduldig zijn.
Ik maak graag een praatje en hou van lekker bezig zijn.

Ik wil graag een leuke spontane en zelfstandige vrouw ontmoeten,
Iemand die mij accepteert om wie ik ben.
Om samen leuke activiteiten mee te doen.

Ik hoop van je te horen!



GOED NIEUWS

De Cliëntenraad VGZ gaat weer vergaderen.
Een paar maanden lang kon dat niet.
Maar nu gelukkig wel.
Want alle leden kregen van Hans Hendriks een iPad.
Met hoesjes van de Raad van Bestuur.
Nu kunnen ze online vergaderen.

De cliëntenraad is super blij!
Want er gebeurt veel.
En het is belangrijk om daar met elkaar over te praten.



HANS GEEFT DE IPADS AAN RONALD,
COACH VAN DE CLIËNTENRAAD

vrienden



Wil je reageren op de advertentie van Zeljko of Ronald?
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.



MEER INFO

Er is veel gebeurd in de afgelopen maanden.
Corona heeft misschien vragen opgeroepen bij je.
Heb je een vraag aan de Cliëntenraad?
Of wil je iets belangrijks met ze bespreken?
Stuur dan een e-mail naar:
clienraadvzg@cordaan.nl

COMPLIMENTEN

Complimenten voor alle Corso-lezers.
Omdat we trots zijn op hoe iedereen het doet.
In deze gekke tijd.
Een diepe buiging voor jullie!



MARIANNE, DE ELZEN:
Prachtig om te zien hoe flexibel jullie zijn in deze situatie!



KARIN, RESTAURANT 'T ANKER
Hey kanjers,
ik ben super trots op jullie!



FRANS EN AISHA, CENTRUM KIJKDUIN:
Lieve deelnemers van de MediaGroep
Wat doen jullie het goed in deze tijd van thuis zitten.
Respect hoor!
Aisha en ik kijken naar ernaar uit om weer samen met jullie aan de slag te gaan.
Veel liefs en tot gauw.



JAN, EDWIN EN MARCELLO, ZONDAGSOOS
Jan, Edwin en Marcello zijn vrijwilligers van de Zondagsoos
Ze maken er altijd een gezellige middag van!
Deze harde werkers willen graag weer aan de slag.
Want door corona gaat de soos niet door.
Gelukkig regelt Loïs, met mooi weer, een feestelijke zondagmiddag in de tuinen van De Werf.
Ook een compliment voor Loïs!



EDWIN, DE ELZEN:
Ik wil weer naar mijn werk toe.
Begeleiders geven dagbesteding aan huis.
Ik was ziek, wat kon ik doen?
Liedjes schrijven dan maar.
Begeleiders hebben er een dansje bij gedaan.
Dat is een leuk filmpje geworden!
Bekijk het hier:
<https://youtu.be/DZZcp1TzMC8>
Of scan de QR code met een telefoon.



DHR. JOOP MULDER, MARCANTILAAAN
Dhr. Mulder zocht dingen om te doen.
Hij heeft de flats tegenover de Marcantilaan nagetekend.
Het is een echt kunstwerk geworden.
Ook schilderde hij zelf een t-shirt.
Met een groot hart erop.
Als bedankje voor de zorg.



ERNA, DE WERF
Een compliment voor alle bewoners voor hun geduld!
Hier het optreden van Zahi tijdens Koningsdag.



BRIAN, MARCANTILAAAN
Met dit prachtige weer hebben de plantjes in de tuin veel water nodig.
Brian geeft ze elke avond genoeg te drinken.
Dat doe je goed Brian!



WIM, DE WERF
Wim werkt bij de Groengroep.
Hij is blij met het Leerwerkbedrijf.
Wim houdt ook graag een kort lijntje met de directeuren.
Zo maakt hij zijn wensen duidelijk.
Hier een foto met Godfried Barnasconi, van de Raad van Bestuur Cordaan.

Deze foto is gemaakt voordat het Coronavirus er was.



RAMON, MANDARIJNENSTRAAT
Ramon gaat met zijn bakfiets de hele buurt door.
Alle blikjes, plastic, rotzooi ruimt hij op.
In coronatijd houdt hij de boel mooi schoon.
Bedankt Ramon dat je zo hard werkt!



SANDRA, MARCANTILAAAN
Sandra maakte een puzzel van 1000 stukjes!
Ook houdt ze van diamond painten. En van Ajax.
Sinds corona zijn dit haar favoriete bezigheden.
Knap hoor Sandra!



TEAM VAN DE MARCANTILAAAN
Wij zijn supertrots.
Iedereen houdt zich goed.
We horen bijna geen gemopper.
En we worden verrast door alle creativiteit!
Er wordt veel geschilderd, gekleurd en getekend.
Heel erg leuk!

Deze foto is gemaakt voordat het Coronavirus er was.

WOONHULP BIJ DE BUITENHOF

**Een woonhulp helpt de verpleging van een verpleeghuis.
Je moet zelfstandig kunnen werken.
En werknemersvaardigheden zijn heel belangrijk.
Monique werkt 3 dagen in de week als woonhulp.
Zij vertelt ons wat ze allemaal doet.**

Ik ben in oktober begonnen als woonhulp in De Buitenhof.
Elke dag is hetzelfde.
Maar met verschillende mensen.
Ik zorg voor 12 bewoners.
Je moet met de bewoners goed om kunnen gaan.
En met de verpleging.
Met iedereen eigenlijk.

Ik vind alles leuk, maar het leukst vind ik momentjes met de bewoners.
Een praatje met ze maken, spelletjes doen, of wandelen. Van alles.
Ik doe huishoudelijk werk, het ondersteunen van de verpleging.
De bedden opmaken, verschonen of schoonmaken.

Daarnaast zorg ik voor het ontbijt en de lunch.
Verder nog prullenbakken legen en incontinentiemateriaal bijvullen. Dat is een oplossing voor bijvoorbeeld ongewenst urineverlies.
Ook doe ik koffie en theeronden.
Of een babbeltje maken met de bewoners.
Ik breng de mensen naar de fysio of de kapper.

Deze periode met Corona is niet leuk.
Ik vind het een beetje stressvol.
Als iemand stress heeft, dan voel ik dat.
Dat is niet leuk.
Je voelt dat het anders is nu.
Het is afstandelijk.
Als iemand verdrietig is kun je geen knuffel geven.
De bewoners moeten veel op hun kamer zitten.
Eten kan niet in het restaurant.
Dus ze ontmoeten nu ook niet de medebewoners.
Zij zien hun kinderen niet.
Alleen soms in de quarantaine voor een kwartiertje.
Dat is een container waar bewoners hun kinderen en kleinkinderen kunnen ontmoeten.
Met glas ertussen, zodat het veilig is.

Maar als ik dan langskom worden ze blij.
Dat weet ik zeker.
Ze zeggen dan 'Wat fijn dat je er weer bent'.
Ik heb met iedereen wel iets.
Ieder op een eigen manier.
Een paar zijn echte schatten.
Een vrouw heeft dementie.
En daar weet ik nog niet zoveel van.
Daar wil ik meer van leren.
Hoe je daar mee om kan gaan.

Je moet als woonhulp netjes en schoon zijn.
Hygiëneregels leren.
En veiligheidsvaardigheden.
Als bijvoorbeeld een rollator in de gang staat zet je deze aan de kant.
Monique eindigt ons interview met een mooie boodschap
"Belangrijk is dat je met een beperking ver kan komen."

**Wil je ook leren om woonhulp te worden?
Neem dan contact op via
werk-dagbesteding@cordaan.nl**

In 6 weken proefdraaien kijken we samen of het goed gaat.



MONIQUE MAAKT VOOR DE BEWONER FRUIT SCHOON



MONIQUE MAAKT EEN ONTBIJTJE KLAAR VOOR DE BEWONER



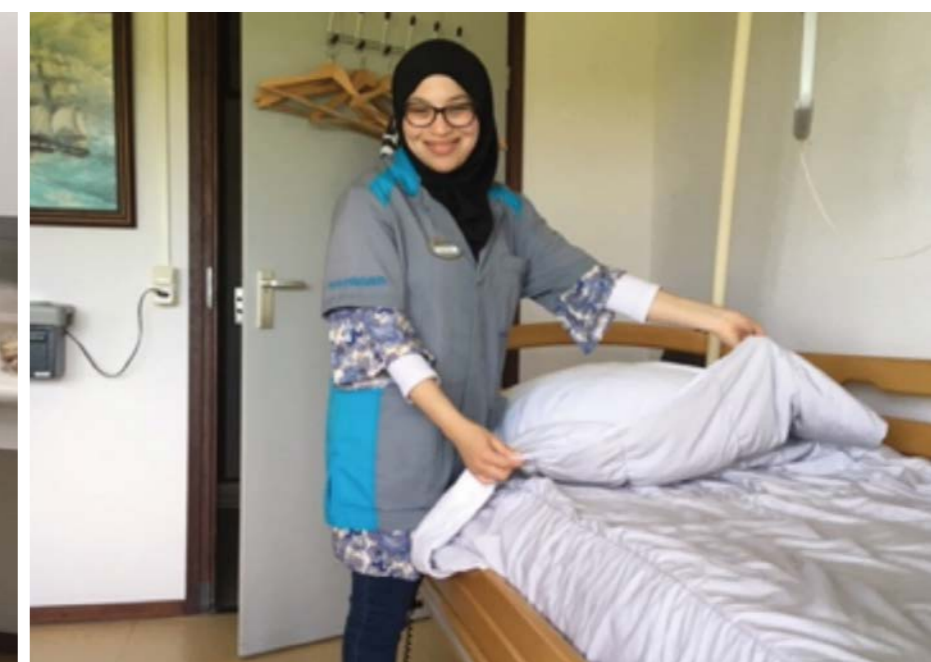
DANAÏT VERWISSELT DE VUILNISZAK



DANAÏT DEELT DE SCHONE WAS UIT



CHAYMAE MAAKT HET AANRECHT SCHOON



CHAYMAE MAAKT EEN BED OP VAN EEN BEWONER

AGENDA

HET BELMAATJE

Je kunt nu bellen met vrijwilligers van Prisma.
Gewoon voor de gezelligheid.
Om even lekker te kletsen.

Ron en Roberto hebben al een belmaatje.
Normaal zingen ze in een koor.
Maar dat kan nu niet.
Dus videobellen ze met Dave.
Dave is vrijwilliger bij het koor.

ROBERTO KIJKT UIT NAAR HET TELEFOONTJE:
Ik vertel wat ik heb gedaan die dag.
En we zingen allemaal liedjes van het koor.

RON VINDT HET BELLEN MET DAVE GEZELLIG:
Ik heb geen dagbesteding en ben thuis.
Met Dave zing ik samen mijn favoriete liedje
'Rosanne'.
Van zingen word ik blij.

WAT WILLEN JULLIE TEGEN HET KOOR ZEGGEN?
Roberto: Ik wil alle koorleden wel graag in
het echt weer zien.
Ron: Ik doe ze allemaal de groetjes.

VRIJWILLIGER DAVE VERTELT:
De begeleiders van de woning zingen ook
regelmatig mee.
'Zoals Sterren van de hemel' en 'Ja Zuster'.
Zo is er toch nog een soort koor.
Dat is heel erg leuk!



WIL JE OOK EEN BELMAATJE?
Stuur een mail aan Prisma: info@stichtingprisma.nl
Zet daarin jouw telefoonnummer.
Het hebben van een belmaatje is gratis.



Meer informatie op:
www.stichtingprisma.nl

LEREN BIJ DE ACADEMIE VOOR ZELFSTANDIGHEID IN JULI, AUGUSTUS EN SEPTEMBER

De academie is er voor iedereen die zich graag verder ontwikkelt. Je leert in eigen tempo.

WAT?

WANNEER?

WAAR?

GEZOND LEVEN Wil je gezond leven? Dan zorg je goed voor je lijf en voor je huis. Deze training gaat het over goed eten en drinken, nachtrust, frisse lucht, hygiëne en veiligheid. Maar ook over beweging en sporten.	6 LESSEN op dinsdag middagen. In juli en augustus. Start: 20 juli en 21 juli	In Amsterdam Noord, Oost, Zuid of West. De training kan beginnen als er 4 deelnemers zijn. Die bij elkaar in de buurt wonen.
OMGAAN MET GELD Hoe zorg je dat je niet meer geld uitgeeft dan je hebt? In deze training leer je zoveel mogelijk je eigen geld te beheren.	6 LESSEN op maandag middagen. Start: 13 juli 2020	In Amsterdam Noord, Oost, Zuid of West. De training kan beginnen als er 4 deelnemers zijn. Die bij elkaar in de buurt wonen.
FLINK! Ben jij soms ook onzeker over wat je kunt? Je kunt vaak meer dan je denkt. Deze training geeft deelnemers een beter beeld van zichzelf.	6 TOT 12 LESSEN op donderdag middagen. In augustus, september en oktober. Start: 27 augustus 2020	Op een woonlocatie van Cordaan of Amsta. Vraag een folder voor meer info!



Wil je meer weten? Of aanmelden?
Bel met Marilva (06 418 34 191) of Sumitra (06 277 44 515), avz@cordaan.nl.
Als je je aanmeldt bespreken we hoe laat de lessen beginnen.
Wil je iets leren dat niet in ons programma staat, bel ons! We denken met je mee.