

**Planten kweken met Gijs**

**Raar maar waar...**

**Wat is jouw lievelingsdier?**

## Colofon

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

**Corso**  
Nummer 2  
juni 2021

**Redactie**  
Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger  
Gastredacteur: Priscilla Coronel

**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, Martijn Linders, Rafael Laudy, Mariëlle van der Meer, Josinta Sarkol, Minki Gyles, Robert van Zoomeren

**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



**Planten kweken 4 met Gijs**

## Voorwoord

Wat leuk dat deze Corso over Natuur en Dieren gaat! Ik ben zelf een echt buitenmens. Heb net een lange wandeling in het park gemaakt. Heerlijk ontspannen in de buitenlucht. Alleen maar binnen zitten is niks voor mij. Zo fijn dat het zonnetje weer schijnt. Dat doet me denken aan een vakantie in Frankrijk. Daar hadden ze een hele mooie waterval. Zo mooi om te zien hoe al dat water naar beneden valt! Ook dieren vind ik geweldig. Zo heb ik vroeger konijnen gehad. Als huisdier. Maar weet je wat mijn favoriete dieren zijn? Dat zijn wolven. Ik heb vroeger zelfs een keer tussen een roedel wolven geslapen. Gelukkig waren ze tam en heel erg lief.



Ik wens je veel plezier bij het lezen van dit nummer. En wens alle lezers van de Corso een mooie zomer.

Groetjes, Priscilla



**Weetje 6**  
Raar maar waar...



**In de stad Amsterdam 7**  
Zomertips voor lekker genieten in de natuur.



**Pret 8**  
Gedicht van Sara Louise. Planten en vogels herkennen met je smartphone. Vragenlijst Corso.



**Mijn vrije tijd 9**  
Planten en tuinieren.



**Contact 10**  
Bart en Daan zoeken contact.



**Cliëntenraad 11**  
Wie zijn wij? De nieuwe coaches VGZ stellen zich voor.



**Reportage 12**  
Wat is jouw lievelingsdier?



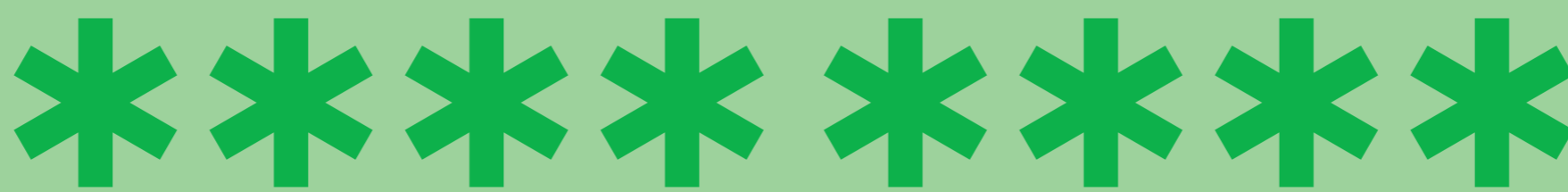
**Dit is mijn werk 14**  
Wat doen voor een ander met je werk.



**Agenda 16**  
Prisma zaalvoetbal.

### 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](mailto:corso@cordaan.nl).



# PLANTEN KWEKEN MET GIJS

Dit is Gijs. Gijs is hovenier.

Hij werkt al 11 jaar bij Klarenbeek.

Klarenbeek is een boerderij aan de Amstel.

De boerderij is al 400 jaar oud!

Als je naar Ouderkerk aan de Amstel rijdt,  
dan kom je erlangs.



Collega's van Gijs zaaien zaadjes in de tunnelkas. Daar is het heel licht, precies wat plantjes fijn vinden. Als de plantjes groter worden en wortels hebben, kan Gijs ze uitplanten. De plantjes komen in de moestuin. Eerst zijn ze nog klein, maar al snel worden ze groot. Dan kun je ze oogsten. En opeten. De groenten zijn voor klanten die ze komen kopen. Maar groenten gaan ook naar de voedselbank. Mensen die niet veel geld hebben, kunnen dan toch groente eten.

De groenten van Klarenbeek!



**Gijs en zijn collega's kweken groenten, kruiden en bloemen. In de tunnelkas en in de moestuin. Er zijn ook perenbomen en aalbessenstruiken. En bijen van de imker.**

Gijs werkt snel en hard. Hij kan veel. Tractor rijden, maaien, bosmaaien. Ook in de moeilijke hoeken en vlak naast de sloot. Hij weet precies wat hij doet.

Gijs heeft het altijd druk. Hij begint om 8 uur met werken, en kijkt of alles goed is. Hij telt lammetjes en schapen van de buurman. Hij controleert de stand van het water in de sloot. Hij legt de slang klaar voor de beregening. En verzet de sproeiers. Want planten hebben voldoende water nodig! Niet als het regent natuurlijk, maar wel als het droog is. En als de zon veel schijnt.

Water is belangrijk voor planten. En licht! En je moet weten welke zaadjes je wanneer moet zaaien.

In februari eerst peultjes. Die kunnen goed tegen de kou. Net als raapstelen, sla en kool. Rode kool, spruitjes, savooiekool.



## Zelf plantjes kweken?

Gijs vertelt hoe dat moet:  
Neem de onderkant van een eierdoos.  
Vul ieder kuiltje voor de helft met potgrond.  
Doe in ieder kuiltje een zaadje.  
En hier overheen weer wat potgrond.  
Geef ieder kuiltje een beetje water.  
De eierdoos moet je afdekken.  
Met een plastic bak die doorzichtig is.  
Dit zorgt ervoor dat de jonge plantjes warm en vochtig blijven.  
Zet de eierdoos op een plek met veel licht.  
Op de vensterbank bijvoorbeeld.

Kijk of er groene blaadjes naar boven komen. Zijn er meer dan twee blaadjes? En heeft het plantje goede wortels? Dan kun je ze uitplanten in je tuin of in een pot op het balkon. Controleer regelmatig of de grond niet te droog is. Is de grond heel droog? Geef dan een beetje water.

### Welke zaadjes kun je in juni zaaien?

Vooral bloemen.  
Goudsbloem, korenbloem en zonnebloem bijvoorbeeld. Maar kruiden kunnen ook: bieslook, dille en peterselie.





# RAAR MAAR WAAR...

## Bijzondere en grappige weetjes over dieren. Wist jij dit al?

- 1 Bijen en hommels kunnen ook achteruit vliegen.
- 2 Kakkerlakken bestaan al heel lang. Al vóór de dinosaurïërs,
- 3 Eekhoorns kussen elkaar als ze elkaar tegenkomen. Om elkaar te herkennen.
- 4 Olifanten en nijlpaarden kunnen niet springen.
- 5 Een stinkdier doet eerst een handstand. Daarna sproeit hij zijn stank rond.
- 6 Bij zeepaardjes krijgt het mannetje baby's. Meestal 100 tot 300 tegelijk.
- 7 Alleen vrouwtjes muggen prikken.
- 8 Dolfijnen slapen met 1 oog open.
- 9 Een slak kan 3 jaar slapen zonder te eten.
- 10 Een pinguïn kan bijna 2 meter hoog springen.
- 11 Een beer kan even hard rennen als een paard.
- 12 Vlinders proeven met hun poten.



8



1



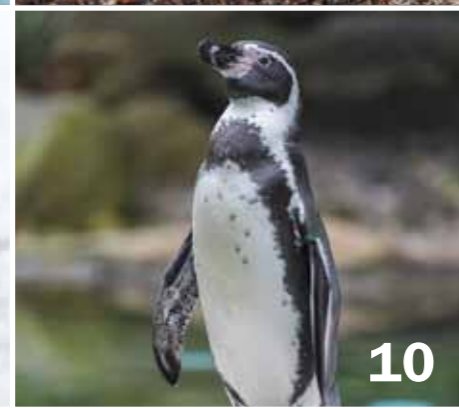
4



9



3



10



6



11



12



2



5



7



# IN DE STAD AMSTERDAM

## ZOMERTIPS VOOR LEKKER GENIETEN IN DE NATUUR

**Wat is het toch fijn om de eerste zonnestralen te voelen!**

**We kunnen weer naar buiten. De vrije natuur in! Genieten van zingende vogels en planten in bloei. Waar heb jij zin in?**

**Wandelen, sporten, zonnen of picknicken?**

**Het kan allemaal in ons prachtige Mokum. Want onze stad heeft veel te bieden.**

**Van het Amsterdamse bos tot het beroemde Vondelpark.**

**Je bent er vast weleens geweest.**

**Maar wist je dat er ook andere mooie plekjes zijn? In bijna ieder stadsdeel vind je mooie stille tuinen, weg van de drukte.**

**Kijk maar. Veel plezier!**



### Botanische tuin Zuidas - Zuid

Deze tuin ligt in de buurt van het VU - ziekenhuis.

Het is op zijn mooist in de zomermaanden.

Er zijn (sub)tropische planten, bijvoorbeeld palmbomen.

Voor de bijzondere planten komen zelfs liefhebbers uit het buitenland!

En open van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur.

Adres is Van der Boechorststraat 8.



### De Voedseltuin IJplein - Noord

Dit is een heerlijke groene plek aan het IJ.

Op 2 minuten lopen vanaf het IJplein-pontje.

Hier groeien en bloeien groenten, kruiden en bloemen.

Je kunt er fijn wandelen.

En er zijn bankjes om lekker te zitten en genieten van de zon en het uitzicht.

Het adres is Noordwal 1.

Naast de IJpleinschool en bij Wilhelminadok.



### Natuurtuin de Slatuinen - West

Midden in de Baarsjes ligt een verborgen paradijs.

Met allerlei soorten planten en bomen.

Ook vogels en andere dieren komen hier graag.

Zoals de grote bonte specht.

Het adres is Slatuinenweg 45.

Let op! De Slatuinen zijn alleen geopend op zondag tussen 13.00 en 16.00 uur.

En donderdag van 14.00 tot 17.00 uur.

Je komt er met tram 13 of tram 19.

Halte Willem de Zwijgerlaan.



### Darwinplantsoen - Oost Watergraafsmeer

Het Darwinplantsoen is een oase van stilte en rust.

Een plekje in Amsterdam waar je de vogels hoort fluiten van plezier.

Bloemen in alle kleuren trekken vlinders en libellen aan.

De bloementuin is van 1 april tot eind oktober elke dag open van 9 tot 19 uur.

De ingang is tegenover Darwinplantsoen nummer 14.

### Rijksmuseum en dak van Nemo - Centrum

Wist je dat het Rijksmuseum ook tuinen heeft? Echt leuk om eens een kijkje te nemen!



En ken je Nemo? Hier mag je gratis het dak op!

Een hele toffe plek om onze mooie stad eens van boven te bekijken.



# GEDICHT

Hoor zachtjes de wind  
de bladeren gaan heen en weer  
konijnen maken holletjes,  
komen het vaakst in het park voor.  
Het is stil, de vogels fluiten vrolijk.  
De zon schijnt, mensen lopen en turen,  
beetje voor beetje terrassen open, staan stoelen  
Bij het water is het glanzend,  
vissen zwemmen in het water,  
kinderen spelen buiten.

Gedicht van Sara Louise van Ketel



## PLANTEN EN VOGELS HERKENNEN MET JE SMARTPHONE



Wil je meer weten over planten en vogels?  
Er zijn nu leuke appjes voor je smartphone.  
Voor planten kun je de app 'PlantNet' downloaden in de app-store of playstore.  
Je neemt een foto met je telefoon, en kunt zien welke plant het is.



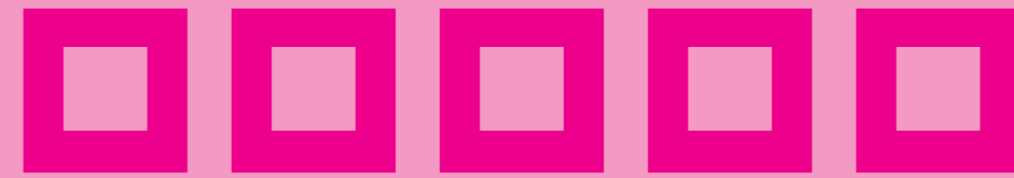
Voor het herkennen van vogels download je de app 'BirdNet'.  
Neem het geluid op, selecteer welk deel van het geluid je wilt, en klik dan op analyseren.  
Dat is misschien wel een beetje ingewikkeld.  
Lukt het niet meteen?  
Vraag of je begeleider, familie of vriend je helpt.

## VRAGENLIJST CORSO VOOR DE LEZERS

Vorige keer hebben veel lezers de vragenlijst over de Corso ingevuld.  
Daar zijn we heel blij mee. En ook met alle wensen en tips!  
In de volgende Corso kun je lezen wat de lezers vinden van de Corso.

5 inzenders krijgen ieder een mooie Dopper drinkfles thuisgestuurd.  
Dat zijn Fraus, Monique, Sander, Marco en Dora.

Van harte gefeliciteerd met jullie prijs!



# MIJN VRIJE TIJD

## PLANTEN EN TUINIERN

Een begeleider op locatie Sloten B was 2 jaar geleden op de Canal Parade.  
Daar ontmoette zij Wilfred.  
Wilfred werkt bij FleuraMetz.  
Hij verkoopt planten, bloemen en bomen.  
Hij bracht heel veel planten.  
Voor de balkons van Sloten. Als verrassing!

Maar nu was alles verwelkt.  
Dat betekent dat de bloemen slap worden en hun kleur en geur verliezen.

De begeleider stuurde Wilfred weer een bericht.  
En vroeg of hij nog planten over had.  
Met een grote vrachtauto kwam Wilfred weer langs.  
Vol orchideeën, buxus bomen, margrietten, lavendel en brem.  
En zakken met aarde en sierpotten.  
Bewoners vroegen of de planten ook op hun kamer mochten. Dat was erg leuk!

Door alle plantjes ziet Sloten er weer gezellig uit.  
De planten moeten wel goed verzorgd worden.  
Anders verwelken ze weer.  
Gebeurt dat bij jou thuis nou ook altijd?  
Lees dan onze tip: Zo verzorg je een plant.

### ZO VERZORG JE EEN PLANT

Planten hebben vaak water nodig.  
Niet te vaak. Maar ook niet te weinig.  
Planten verzorgen is soms best lastig.  
Daarom een tip.

Water geven:

1. Geef je plant lauw water.
2. Giet het water voorzichtig om de kluit.  
Niet in 1 keer een plons.
3. Geef pas water als de grond droog is.  
Stop je vinger in de grond.  
Blijft er niks plakken? Dan geef je water.

### TUINIERN IS GEZOND!

- Het houdt je fit
- Zorgt voor minder stress
- Je slaapt er beter door
- Je spieren worden sterk





# IK ZOEK CONTACT



Lieve dames,

Mijn naam is Daan en ik ben slechthorend.  
Ik woon op Amsta Haag en Veld.  
En ik werk bij Cordaan.  
Ik ben op zoek naar een relatie.  
Mijn hobby's zijn uit eten gaan en wandelen naar het strand.  
En ik hou van koken.  
Verder rook ik sigaretten.  
Ook drink ik eens per week een biertje.

Het lijkt mij leuk om contact te hebben met iemand.  
Ik hoor het graag als je hiervoor openstaat.

Groetjes,  
Daan



Mijn naam is Bart.  
Ik ben 41 jaar oud en woon in Zuidoost.

Ik werk op Gaasperdam.  
In mijn vrije tijd vind ik het leuk om er op uit te gaan.  
Verder houd ik erg van gezelligheid.

Ik zoek een leuke, vriendelijke spontane vrouw van mijn eigen leeftijd of iets ouder, die mij accepteert om wie ik ben.  
Om samen leuke activiteiten te doen.

Ik hoop snel iets van je te horen!

# CLIËNTENRAAD VGZ

## WIE ZIJN WIJ?

**Erna Ammeraal, Josinta Sarkol en Minki Gyles.**  
Wij zijn de nieuwe coaches voor de VGZ.

Wij helpen de cliënten- en verwantenraden bij vergaderen over wat belangrijk is.  
Er zijn onderwerpen waar bewoners over kunnen meepraten.  
Bijvoorbeeld over voeding, de inrichting van de woning en de huisregels.  
Want jullie mening is belangrijk!

We horen niet bij de woning of dagbesteding.  
We hebben een andere manager.  
We luisteren en stellen vragen.  
Wat hebben de mensen nodig?  
Wat is er mogelijk?  
Wie kan daarbij helpen?

De manager moet zorgen dat er geluisterd wordt naar de bewoners.  
En dat je samen met andere bewoners kunt praten over wat jij belangrijk vindt voor de groep.



**Erna Ammeraal**



**Josinta Sarkol**



**Minki Gyles**

**Heb je een vraag voor Erna, Josinta of Minki?  
Is er een onderwerp waar je graag over wilt praten?**

**Mail of bel:**  
**Erna Ammeraal**  
eammeraal@cordaan.nl of tel. 06 50 74 50 12.  
**Josinta Sarkol**  
jsarkol@cordaan.nl of tel. 06 343 46 340.  
**Minki Gyles**  
mgyles@cordaan.nl of tel. 06 189 06 829.



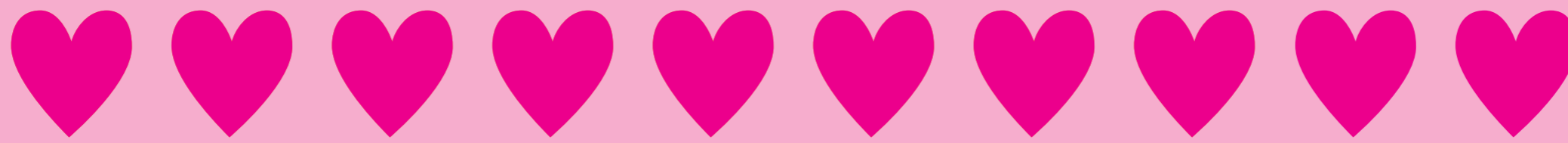
vrienden



Wil je reageren op de advertentie van Daan of Bart?  
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.



# WAT IS JOUW LIEVELINGSDIER?



## ARJEN

Eigenlijk is elk dier mijn lievelingsdier.  
Ik ben namelijk een echte dierenvriend.  
Ik ben gek op honden.  
Maar nog meer op katten.  
Dat komt omdat het gezelschapsdieren zijn.  
Ze voelen het aan als je je alleen voelt.  
Dan komen ze naar je toe.  
Het zijn zulke lieve beesten.  
Maar niet altijd hoor!  
Want katten kunnen ook erg speels en ondeugend zijn.  
Dan hebben ze echt overal schijt aan!



## JACCO

Mijn lievelingsdier is een steenarend.  
Die heeft een wit koppie, witte staart en de rest is bruin.  
De spanwijdte van zijn vleugels is wel 3 meter.  
Een steenarend zweeft met de wind mee.  
Dat doet me denken aan: "Free as a bird!"  
Dit betekent: vrij als een vogel.  
En gaat over het gevoel van vrij zijn.  
Zo van: even geen gezeur aan je hoofd,  
Laat me maar even, dan komt het wel goed.



## ROBERTO

Er zijn veel dieren die ik leuk vind.  
Ik hou van reigers, meerkoeten en aalscholvers.  
Soms zie je die als je gaat wandelen in het bos.  
Ze zijn levendig, maken geluid en zwemmen.  
Maar mijn lievelingsdieren zijn tijgers en olifanten.  
Die zijn groot, sterk en hebben power!  
Als ik boos of chagrijnig ben denk ik daaraan.  
Dat ik net zo sterk ben als een tijger of een olifant.  
Dan voel ik dat ik alles aan kan.  
En voel ik me veilig.



## PRISCILLA

Mijn lievelingsdieren zijn wolven.  
Ik heb zelfs weleens tussen de wolven geslapen.  
Dat was tijdens een vakantie in de Veluwe.  
Gelukkig waren het wel tamme wolven.  
Want wilde wolven kunnen best gevaarlijk zijn.  
Daar kan je maar beter bij uit de buurt blijven.  
Ik vind vooral het geluid van de wolf heel mooi.  
Dat klinkt als huilen, maar het is zingen.  
Wolven leven altijd samen in groepen.  
Ze werken heel goed met elkaar samen.  
Ze lijken best veel op honden.  
Maar als je goed kijkt zie je dat de ogen anders zijn.  
Maar weet je wat het allermooiste is aan wolven?  
Dat is hun harige vacht.



# WAT DOEN VOOR EEN ANDER MET JE WERK

**Heb je wel eens over Social Return gehoord? Groengroep Landlust doet aan Social Return. Dat betekent dat zij wat terug doen voor bedrijven in de stad. Maar ook voor mensen die hun eigen tuin niet meer kunnen bijhouden. Zo kunnen ze langer op een fijne manier thuis blijven wonen. We laten je zien hoe Social Return werkt bij de Groengroep en Viscentrum Abcoude.**

Twee jaar geleden is de Groengroep uitgenodigd door het Viscentrum om te komen vissen. Deze visvijver is geschikt voor mensen met een beperking. Je kunt hier rustig, comfortabel en veilig vissen. Bij het vissen word je geholpen door vrijwilligers als je dat wilt.

Leermeester en collega Robert vertelt over de samenwerking met het Viscentrum. Als tegenprestatie is de Groengroep daar gestart met onderhoud van het terrein. Wij houden het terrein netjes. En we hebben een nieuwe strook grond met planten gemaakt. Dat heet Social Return. Dingen terug doen voor een ander. Dit doen we graag als team.

Gerard legt uit dat ze de planten hier gedaan hebben. Die hebben we meegenomen van Cordaan. En we hebben het terrein weer netjes gemaakt.

## Vissen met het team

Als het oranje van je dobber zakt hebt je beet vertelt Ramazan. Rudie heeft de hengels en de maden geregeld. Maden zijn kleine wormen die de vissen eten. Rudie heeft een grote vis gevangen. Het is een spiegelkarper. Dat was even heel spannend!

De les van vandaag voor de vissers: Als de vis bijt, dan beweegt je dobber. Dan moet je snel de vis ophalen. Zodat de vis weer snel terug in het water kan.

Gerard, Joshua en Daniël houden niet zo van vissen. 1 keer heb ik de haak in mijn vinger gekregen vertelt Daniël. Maar we vinden het wel heel leuk om erbij te zijn. Wij hebben de opdracht gekregen om wat lekkers te regelen. We hebben chips, drinken, snoep en nootjes gekocht!

Voor Ramazan is het ok om te vissen. Lekker ontspannen vind ik het. En ik word er rustig van in mijn hoofd. Een beetje regen is niet erg. Daar zijn we wel aan gewend. Met regen werken we ook altijd. Want anders lopen we heel erg achter.

## Wil je ook een keer vissen?

Vissen bij het viscentrum kan per groep worden aangemeld. Dit kan via Hans Hendriks [hhendriks@cordaan.nl](mailto:hhendriks@cordaan.nl).



HET IS MOOI GEWORDEN MET DE NIEUWE PLANTJES



GERARD, RAMAZAN, DANIËL EN ROBERT



RUDIE KIJKT OF DE DOBBER AL BEWEEGT



JOSHUA HEEFT VEEL PLEZIER MET DE GROEP



RUDIE MAAKT DE KANTEN NETJES MET DE SCHOFFEL



ALLE DODE BLADEREN WORDEN OOK OPGERUIMD



JA, EEN VIS AAN DE HAAK!



RUDIE MET DE SPIEGELKARPER



# AGENDA

## Prisma Zaalvoetbal

Gino: Ik ben Gino en ben 26 jaar.

Ik speel al lang voetbal.

Al voor corona.

Toen corona uitbrak konden we niet spelen.

Maar nu kunnen we door Prisma lekker buiten voetballen.

Bij voetbalvereniging SDZ.

Over twee weken hebben we de laatste training.

In september gaan we weer voetballen in de zaal.

We voetballen 1 keer per week.

Het is altijd leuk en gezellig.

Iedereen is sportief.

We zijn nu met 4 mensen.

Maar we zoeken nog meer animo!

Nieuwe mensen die ook willen spelen.

Het zou leuk zijn als je goeie trucs kan laten zien.

Maar het is ook voor mensen die het nog moeten leren.

Als het weer kan kunnen we ook toernooien spelen.

En prijzen winnen.

Door corona kan dat nu niet.

Maar ik hoop in de toekomst wel.

Hou jij ook van een potje voetbal?

Wil jij nieuwe trucjes leren van een professional?

Doe dan mee met Gino en zijn team!

Zaalvoetbal wordt gegeven door 2 enthousiaste trainers.

Er is plek voor 10 deelnemers.

**WANNEER:** vanaf dinsdag 14 september 2021 t/m 31 mei 2022

**TIJD:** 19.00 tot 20.00 uur (van 7 tot 8 uur)

**WAAR:** Sportzaal Theophile de Bock, Amsterdam Zuid

**KOSTEN:** voor 32 trainingen € 255,-

**KORTING MET STADSPAS:** Met je stadspas met groene stip krijg je 50% korting.

Let op: de korting is maximaal € 100 per activiteit.



## PRISMA: ACTIVITEITEN



Nu er na de lockdown steeds meer mag, komen er weer Prisma uitstapjes. In kleine groepjes. Ook blijft Prisma leuke online activiteiten organiseren. Zoals een Bingo of een Quiz.

De uitstapjes en de online activiteiten zijn meestal kort van te voren bekend. Hou daarom de agenda van Prisma goed in de gaten.

Kijk op: [www.stichtingprisma.nl/agenda/](http://www.stichtingprisma.nl/agenda/)