

JEKUNT

MEER.NL

leren | werken | doen

nummer 2 #3 juli 2011

Interview met Stef Craciun
werkzaam bij Brouwerij de Prael

**IK VIND HET
PRACHTIG
OM KLANTEN
TE MOGEN
BEGROETEN
EN TE
SERVEREN**

Het Buurtlokaal

een gezellig trefpunt met een
afwisselend programma

Amsterdam Underground

vertel jouw verhaal van de straat door aan derden

Samen Fit

voor meer energie, ontspanning
en een betere conditie

Ijburg werkt!

haal samen uit Ijburg wat er in zit



JEKUNTMEER.NL is een magazine boordevol informatie over activiteiten en projecten voor kwetsbare burgers in Amsterdam. Het is gratis verkrijgbaar bij ruim 150 Amsterdamse zorg- en welzijnslocaties.

MEER. exemplaren?
Mail met redactie@jekuntmeer.nl
of bel (020) 486 01 49

ONTMOETING

In deze zomerse **JEKUNTMEER.NL** hebben we een gevarieerd aanbod samengesteld waarbij het met name gaat over ontmoeting. Ontmoeting in de buurt, ontmoeting op sportief vlak en ontmoeting met een zwervend bestaan. Je ontmoet eveneens mensen als je vrijwilligerswerk doet zoals Stef die in het interview vertelt over zijn werk als gastheer bij Brouwerij De Prael. Want ook mensen met een arbeidshandicap zijn prima in staat om vrijwilligerswerk te doen. Werk waarmee je ervaring opdoet, iets kunt betekenen voor anderen en met elkaar activiteiten onderneemt.

COLOFON

JEKUNTMEER.NL
jaargang 3, nummer 2

JEKUNTMEER.NL is een uitgave van Stichting De Omslag. De redactie is verantwoordelijk voor de inhoud en behoudt zich het recht voor ingezonden kopij waar nodig aan te passen. De redactie is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden van de informatie in dit magazine.

JEKUNTMEER.NL verschijnt in een oplage van 4000 exemplaren en wordt drie maal per jaar uitgebracht.

Foto cover	Amsterdam Underground
Redactie	Stichting De Omslag, en Webscript, Anne van der Linden Bastiaan van Musscher
Fotografie	Toewan
Ontwerp	Raddraaier BV
Drukwerk	Stichting De Omslag
Redactieadres	W.G.Plein 113 1054 SC Amsterdam 020 486 01 49 www.jekuntmeer.nl redactie@jekuntmeer.nl www.deomslag.nl info@deomslag.nl
Adverteren?	redactie@jekuntmeer.nl

Misschien is het je al opgevallen dat we de naam van dit magazine hebben uitgebreid tot **JEKUNTMEER.NL** om daarmee een nog duidelijker verband te leggen met de website www.jekuntmeer.nl. Op die manier bieden wij je een compleet overzicht van al het aanbod in passend vrijwilligerswerk, opleiding en activiteiten in Amsterdam.

Wij hopen je nog vaak met **JEKUNTMEER.NL** te informeren en te inspireren!

Corine van de Burgt

Directeur stichting De Omslag

De Omslag
DE Omslag

Inhoud	1
Redactioneel	2
Het Buurtlokaal	3
Amsterdam Underground	5
Samen Fit	7
IJburg werkt	9
Interview	11
Weten en Zien	13
Column Ingeborg Schlusemann	14

een gezellig trefpunt met een afwisselend programma



Fotografie Het Buurtlokaal

Het Buurtlokaal is een ontmoetingsplek in de Geulstraat waar allerlei activiteiten worden georganiseerd voor en door mensen uit de buurt. Bij het ROC ASA is een echt lokaal omgebouwd tot een gezellige buurtplek waar van dinsdag tot en met vrijdag diverse programmaonderdelen elkaar

afwisselen. Er is voor elk wat wils. Van een gezamenlijk koffiemoment tot netwerktafel, van een zanguurtje tot een schrijfclub en van toneelclub tot vrouwenbijeenkomst. Iedereen is welkom. Of je nou alleen wilt deelnemen of ook zelf een activiteit wilt organiseren. En we hebben altijd oor naar nieuwe ideeën. Kom gewoon eens langs!

DOELGROEP: bewoners uit Amsterdam Zuid. Op woensdag en donderdag worden mensen vanuit HVO-Querido nadrukkelijk uitgenodigd. Mensen met een psychiatrische achtergrond en/of verslavingsachtergrond zijn ook van harte welkom!

STADSDEEL: Amsterdam Zuid

KOSTEN: gratis koffie en thee en een kleine bijdrage voor sommige activiteiten

CONTACT: Marloes Colombijn
020 46 28 465
mcolombijn@dynamo-amsterdam.nl

INFORMATIE: kijk voor **MEER** op www.jekuntmeer.nl



vertel jouw verhaal van de straat door aan derden

Heb je tijden door de straten van Amsterdam gezworven en kun je daar boeiend over vertellen? Misschien kan Amsterdam Underground jou dan heel goed gebruiken als gids bij stadswandelingen voor bewoners, bestuurders, bedrijven en toeristen. Je leert hen de Amsterdamse binnenstad

eens van een hele andere kant bekijken. Je neemt ze mee op ontdekkingsstocht langs bootjes, parkjes en portieken en legt ze uit hoe je aan geld, drank en dope komt als je dakloos en verslaafd bent. Je geeft ze een kijkje in de bijzondere keuken van een thuisloos bestaan. Je ontvangt daarvoor een training, regelmatige

interviews, kleding, telefoon en vergoeding. Word jij onze nieuwe stadsgids?

DOELGROEP: mensen die dak- of thuisloos zijn of waren
STADSOEEL: Amsterdam Centrum

VERGOEDING: € 12,50 per tour

CONTACT:

Jadwiga Klein, 0641439357
jklein@deregenboog.org

INFORMATIE: kijk voor **MEER** op www.jekuntmeer.nl en www.amsterdamunderground.org

voor meer
energie,
 ontspanning
 en een
 betere **conditie**



Speciaal voor jongeren heeft Actenz, onderdeel van GGZ inGeest, het sport-stimuleringsproject Samen Fit Jongeren opgezet. In Amsterdam West is het project al in volle gang en in het najaar zullen wekelijks ook de deuren van een sporthal in stadsdeel Zuid opengaan om eens lekker te bewegen. In de fitnesslessen

onder begeleiding van één van onze sportleiders bouw je een basisconditie op als opstap naar de sport van jouw keuze. Dat doen ze met aandacht voor individuele wensen en niveau. Daarnaast geven ze je informatie over sport en beweging en kunnen ze je helpen bij het vinden van een sportmaatje. Kom tegen die tijd gerust langs

voor een geheel vrijblijvende proefles. Je krijgt dan vast de smaak te pakken! Als je geïnteresseerd bent, kun je nu al mailen of bellen voor meer informatie.
DOELGROEP: jongeren tussen de 18 en 27 jaar
STADSOEEL: Amsterdam West en Zuid
KOSTEN: € 2,- per keer

CONTACT: Karen Diemeer (Amsterdam West) k.diemeer@actenz.nl (020) 788 6102 of Renee Adelmeijer (Amsterdam Zuid) (020) 788 59 22 r.adelmeijer@actenz.nl
INFORMATIE: kijk voor **MEER** op www.jekuntmeer.nl

haal samen uit Ijburg wat er in zit



Bewoners op Ijburg hoeven zich absoluut niet te vervelen. In opdracht van het stadsdeel voert welzijnsorganisatie Civic het participatieprogramma *Ijburg werkt!* uit. Het zijn de bewoners zelf die met initiatieven komen en Civic bemiddelt, bijvoorbeeld in de vorm van de juiste locatie of een subsidieaanvraag. Ben je benieuwd naar een vrouwenclub, heb je altijd al Spaans willen leren of wil je lekker sportief gaan wandelen met buurtbewoners, laat je dan eens door ons informeren over de mogelijkheden. Ook vrijwilligers en natuurlijk nieuwe ideeën zijn altijd van harte welkom. Met vragen en suggesties kun je iedere woensdag en vrijdag van 14.00 - 17.00 uur terecht bij ons inlooppreekuur in het Gezondheidscentrum aan de Ijburglaan 727b.



DOELGROEP: alle bewoners van Ijburg, met en zonder beperking

STADSDEEL: Amsterdam Oost

KOSTEN: variërend per activiteit

INFORMATIE: kijk voor **MEER.**

CONTACT: Merel Mulder
(020) 665 80 01

op www.jekuntmeer.nl

Ijburgwerkt@civiczeeburg.nl

In JEKUNTMEER.interview een portret van iemand met een beperking die dankzij een zinvolle dagactiviteit weer meedoet in de maatschappij. Bijzondere verhalen die ook anderen kunnen inspireren en stimuleren. Ditmaal een portret van Stef Craciun.



“Misschien zou ik ooit nog eens kelner op een cruiseschip kunnen worden.”

“Ik ben gelukkig over mijn adhd heen gegroeid”

Hij heeft het in zijn jeugd niet makkelijk gehad, maar de tijden zijn gekeerd. Met gepaste trots vertelt Stef over zijn werk bij brouwerij De Prael. Hij is daar sinds twee jaar gastheer in het proeflokaal dat op 26 mei officieel is verhuisd van de Warmoesstraat naar een splinternieuw lokaal direct naast de brouwerij. Het ziet er prachtig uit en Stef knikt instemmend.

Hij noemt zichzelf een tweedegraads allochtoon. “Mijn vader is namelijk Roemeen en mijn moeder Nederlandse. Ik ben geboren Amsterdammer en opgegroeid in Oud-Zuid. Althans, tot mijn 14e, want daarna heb ik vijf jaar op internaat gezeten, eerst in Hoenderloo en toen in Ermelo of all places. Ik was vanwege ‘agressieve’ ADHD onhanteerbaar geworden en had erge last van losse handjes. Als iemand ook maar iets beledigends zei, sloeg ik er op los. Dat is nu gelukkig anders. Ik vermijd het vechten en ben over mijn ADHD heen gegroeid. Ik heb meer dan tien jaar Ritalin of aanverwant spul geslikt. Het enige dat ik nu nog gebruik is weed. Dat helpt bijna net zo goed als speed, maar is minder ongezond.”

Stef heeft vroeger veel lagere scholen gezien, maar niets afgemaakt. Op het internaat kon hij meteen praktisch aan de slag bij een metaalbedrijf. Eenmaal terug in Amsterdam kreeg hij via Cordaan huisvesting in een kleine woongroep en kon hij deelnemen aan hun botenproject. “Die woongroep vond ik maar niks”, vertelt Stef. “Ik was de enige die wel eens iets schoon maakte, de rest deed niets. Nu heb ik, ook weer via Cordaan, een eigen flatje. Het is wel erg klein, maar altijd beter dan die woongroep. En ik ben eigenlijk dankzij het botenproject bij De Prael terecht gekomen. Ik moest een stage bij een scheepsbouwbedrijf al na een maand stoppen omdat ik een gigantisch slaapprobleem kreeg. Je kent dat

wel, té vroeg op en veel te laat naar bed. Ja, dan gaat het niet goed natuurlijk. Toen ben ik vanuit het botenproject gaan varen voor De Prael en die hebben me daarna gevraagd hier als gastheer te komen werken. Dat bevalt me tot nu toe prima. En ik vind het prachtig om klanten in dit mooie, nieuwe proeflokaal te mogen begroeten en te serveren.”

Zijn werk bij de brouwerij is niet het enige dat Stef onderneemt. Hij heeft vorig jaar bij de Werkleerschool Amsterdam zijn diploma *assistent in de horeca en detailhandel* MBO niveau 1 behaald en is dit jaar gestart met de tweejarige opleiding *gastheerschap* op MBO niveau 2. “Ik hoop dat er ook nog een opleiding op niveau 3 komt”, laat Stef enthousiast weten, “want ik vind het fijn om op eigen kracht verder te komen.” Hoe de toekomst eruit zal zien? “Ach, ik ben zo ook al tevreden hoor. De relatie met mijn familie is goed. We zijn zelfs laatst met z’n allen op vakantie geweest naar Roemenië, het geboorteland van mijn vader. Daar was het goed toeven, met mooie bergen, veel zon en vriendelijke mensen. Ik heb m’n eigen flatje, een leuke baan... Tja, misschien zou ik ooit nog eens kelner op een cruiseschip kunnen worden. Heerlijk varen naar de Caribbean en ondertussen lekkere drankjes klaarmaken voor de gasten.” “Maar dat zal waarschijnlijk wel een droom blijven”, verzucht Stef glimlachend en eindigt het gesprek met de wijze woorden “Het leven loopt hoe het leven is.”

MEER.amsterdam van Stef

Gezellig

Tot nu toe ben ik hier bij De Prael het leukste ontvangen en mijn familie is best wel gastvrij.

www.deprael.nl

Gastvrij

Hier natuurlijk, maar ook bij Le Champion, een vereniging die grote evenementen organiseert op fiets-, hardloop- en wandelgebied. Bij een stuk of vijf evenementen per jaar help ik als heftruckchauffeur bij het uitzetten van het parcours.

www.lechampion.nl

Goedkoop

Ik loop hard, daar hoef ik helemaal niks voor te betalen.

www.hardlopen.nl

Gezond

Bestaat dat wel, gezond leven? Je kunt tegenwoordig toch overal wel iets van krijgen? Misschien zou ik wat meer groente en fruit kunnen eten.

www.groentefruit.nl

Gezien

Ik heb begrepen dat in ons nieuwe proeflokaal ook plaats wordt gemaakt voor karaoke en salsa.

www.deprael.nl/proeflokaal

Loket Zorg en Samenleven

Weet je niet waar je terecht kunt met vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn? Raak je in de war van documenten die je niet begrijpt of wil je informatie over activiteiten in Amsterdam? Dan ben je van harte welkom bij het loket Zorg en Samenleven. Het loket in jouw stadsdeel is goed op de hoogte van stadsdeelspecifieke informatie en afspraken. Samen met een medewerker van het loket ga je op zoek naar mogelijkheden en antwoorden. En de speciale Wmo Helpdesk geeft antwoord op vragen over wmo-voorzieningen zoals vervoer, wonen en hulp bij het huishouden. Deze helpdesk is van maandag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 17.00 uur gratis bereikbaar via 0800 0643. www.wzs.amsterdam.nl



HavenFietsen

Verken het Amsterdamse havengebied eens op de fiets. Haven Amsterdam biedt op 14 augustus en 4 september gratis fietstochten aan onder leiding van een gids. Er lopen vier bewegwijzerde fietsroutes door de haven: de Ruigoordroute, de Westhavenroute, de Hemhavenroute en de Stadhavenroute. Iedere route heeft een eigen karakter en is voorzien van informatieborden op markante punten. Ervaar met eigen ogen hoe industrie, flora en fauna prachtig samengaan in dit bijzondere gebied. www.havenfietsen.nl

Boekenmarkten

Elke zomer zijn er tweedehands boekenmarkten in Amsterdam. Op 21 augustus staan er boekenkramen aan de Amstel voor het Muziektheater en op 11 september staat het Marie Heinekenplein vol met boeken en handelaren. Voor de boekenwormen die daar niet op kunnen wachten is er wekelijks op vrijdag een boekenmarkt op het Spui en dagelijks in de Oudemanhuispoort. www.deboekenmarktophetspui.nl

VERSTERK JE NETWERK

Zou jij je sociale netwerk een beetje willen uitbreiden? Wat meer mensen willen leren kennen en in de buurt eens aan een activiteit mee willen doen? Misschien kan een netwerkcoach van De Regenboog Groep je daar bij helpen. Speciaal voor mensen met psychische problemen is het project Versterk je Netwerk opgezet, want een goed sociaal netwerk brengt kleur in je leven. Alleen gaat dat niet altijd vanzelf. Als je eenmaal hebt besloten dat je je netwerk wilt uitbreiden, hoe pak je dat dan aan? Hoe is je huidige situatie, wat zijn je wensen? Samen met een vrijwilliger van *Versterk je Netwerk*, je netwerkcoach, kun je al die informatie in kaart brengen en kijken welke stappen je wilt zetten om jouw netwerk te versterken. Dat gebeurt op jouw manier en in jouw tempo. Bel voor meer informatie (020) 531 76 00 of mail naar vjn@deregenboog.org.



Kunsteilanden

Kunsteilanden is een initiatief van kunstenaars die wonen en werken op de Westelijke eilanden in Amsterdam. De ateliers en galeries aldaar zijn elke 2^e zondag van de maand van 12.00 - 17.00 uur geopend. Iedereen is van harte uitgenodigd om te komen kijken, kopen, praten en een glaasje te drinken. www.kunsteilandenamsterdam.nl



VRIJWILLIGERSWERK



Ingeborg Schlusemann

ALGEMEEN DIRECTEUR DE REGENBOOG GROEP
BESTUURSLID VRIJWILLIGERSACADEMIE AMSTERDAM

Toen ik begon te werken in de hulpverleningswereld was ik er heilig van overtuigd dat werken met vrijwilligers onmogelijk was. Ik had het beeld van het stationsplein in mijn hoofd waar goedbedoelende mensen soep onder de dak- en thuislozen uitdeelden. Vrijwilligers komen en gaan wanneer het hun uitkomt, was toen mijn vaste overtuiging. Je kunt ze tot niets verplichten.

Inmiddels ben ik goed genezen van dit domme vooroordeel. Voor een steeds groter wordende groep kwetsbare mensen in onze samenleving is de ondersteuning van vrijwilligers onmisbaar. Maatjes, buddy's, coaches, mantelzorgers en gastgevers besteden een dagdeel of meer per week aan een ander. Ze voorkomen zo eenzaamheid, huisuitzetting, verwaarlozing en armoede.

Ik heb zelf jaren in de verslavingszorg gewerkt. Wij werden ondersteund door jonge mensen die uit Duitsland kwamen en een jaar lang vrijwilligerswerk in het buitenland deden. Ze werden geconfronteerd met een uiterst moeilijke doelgroep, maar de bezoekers van de inloop hadden baat bij de open bejegening, de aandacht en de betrokkenheid. Ze werden door de jongeren benaderd als een gewoon mens. De tientallen vrijwilligers die ik in de jaren heb meegemaakt, gingen volwassen en vol inspiratie naar huis en ik weet dat deze ervaring van grote waarde is geweest voor de verdere keuzes in hun leven.

Niet lang geleden tijdens een vergadering met de cliëntenraad hoorde ik dat sommige leden als vrijwilligers in een inloophuis werken. Deze actieve betrokkenheid komt de sfeer en verstandhouding in de inloophuizen ten goede. Die ervaring staat overigens niet op zich zelf. Ik heb vaker mensen gesproken die eerst een maatje hadden en nu zelf ervarings-deskundige vrijwilligers zijn.

Vrijwilligers zijn niet gratis. Willen wij vrijwilligers koesteren en binden dan is begeleiding, intervisie en scholing nodig. Buitengewone mensen die anderen willen ondersteunen om de regie en zeggenschap over hun leven terug te vinden, verdienen een zorgvuldige omgang.

Meedenken, meedoen

Deelnemen aan het dagelijks leven gaat niet voor iedereen vanzelf. Actenz begeleidt mensen actief bij het (her)krijgen van de regie over hun eigen leven.

Actenz ondersteunt cliënten van GGZ-instellingen en andere kwetsbare burgers bij sociale en maatschappelijke participatie. Aan ons kunt u vragen stellen over werken, leren, bewegen, woonvaardigheden, anderen ontmoeten en vrije tijdsbesteding.

We gaan uit van uw wensen en uw mogelijkheden en houden rekening met uw beperkingen. In de uitvoering werken we nauw samen met uw behandelaar. Het aanbod van activiteiten is onder meer bij u in de buurt.



fotografie: DigiDaan

Actenz brengt mensen in beweging

Wilt u met ons in contact komen om te zien wat we voor u kunnen betekenen? Belt u ons dan of stuurt u ons een e-mail. Ook kunt u onze website bezoeken.

Actenz

GGZ inGeest, partner van VUmc 

Website

www.actenz.nl

Emailadres

info@actenz.nl

Telefoonnummer

(020) 788 5656

Amsterdamse Participatiemarkt 17 november 2011



10.00 - 16.00 uur

De Meervaart, Amsterdam

Met informatiestands, workshops en een kookwedstrijd!
Het Amsterdamse aanbod op het gebied van welzijn, dagactiviteiten,
scholing, reïntegratie & werk.

Kijk voor meer informatie op www.participatiemarkt.nl

De participatiemarkt wordt georganiseerd door De Omslag en
is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Amsterdam
en participanten van De Omslag.

JEKUNT MEER.NL leren | werken | doen