

Samen op pad in Oost

Beleef de natuur, kunst en
muziek in Amsterdam Oost.

19 t/m 23 september 2022



Uitnodiging 'Samen op pad'

Soms heb je van die momenten dat je intens kunt genieten van een kleurrijke bos bloemen, van de geur van een zomerse regenbui op de hete straatstenen, van de vrolijke deuntjes die uit de radio komen. Zonder dat je er iets voor hoeft te doen, ga je als vanzelf glimlachen, voel je je lichter en begin je ritmisch mee te bewegen. Het lijkt alsof je gevoel het van je overneemt.

Graag nodigen wij de buurtbewoners van stadsdeel Oost en hun naasten uit om *Samen op pad* te gaan en met aandacht te genieten van onze omgeving die rijk is aan groen, kunst en muziek.

Mensen waarvan het brein een beetje hapert of met een beginnende dementie zijn meer dan welkom, we richten de belevingen zo in dat je je energie kunt opladen en gezellige ontmoetingen erbij cadeau krijgt.



Maandag 19 september - Natuurbeleving

Op maandag 19 september verzamelen wij bij het **Servicepunt Brinkhuis, Landbouwstraat 63, 1097 TM Amsterdam**. Onder begeleiding van Sabine Masseur, van Betondorp Groentoeer beleven we de natuur in deze buurt. We gaan een wandeling van ongeveer anderhalf uur maken en nemen de tijd om de geuren en kleuren op ons in te laten werken. Het tempo is voor iedereen goed te doen, rolstoelen en rollatoren kunnen over de paden die we nemen. **We verzamelen om 18:00 uur bij het Brinkhuis om kennis maken onder het genot van een hapje en drankje. De wandeling start om 19:00 uur.**

Woensdag 21 september - Kunstbeleving

Op woensdag 21 september geeft Mieke Marx een unieke interactieve kunstlezing. Kunst prikkelt het brein: het activeert je denken én het kan je gevoelsleven versterken. Aan de hand van beroemde kunstwerken uit de beeldende kunst neemt deze ervaren museumrondleidster ons dan ook mee op pad. Zij weet iedereen daarbij te betrekken en te inspireren. De lezing vindt plaats in **Servicepunt Jeruzalem, Van 't Hofflaan 29 A te Amsterdam. De inloop is om 18:30 uur, de lezing start om 19 uur.** We zullen een hapje en drankje verzorgen.

Vrijdag 23 september - Muziekbeleving

Op vrijdag 23 september speelt de Odensejazzband. We laten ons meevoeren door de geluiden en prachtige stemmen, als je je ogen sluit bevind je je in Parijs of Zuid Amerika, op een zonnig terras of een dansclub. **De inloop is om 15:30 uur.** Wij trakteren je op een drankje en een bitterbal! **De band start om 16uur.**

Je bent welkom om daarna ook een hapje mee te eten bij Resto van Harte. Een 3-gangenmaaltijd kost 7 euro of 4 euro met een stadspas. Met de extra stadspasactie kun je nu ook nog gratis iemand meenemen naar het diner. Let op: Voor deze maaltijd kan je je aanmelden via de website: www.restovanharte.nl of bellen naar de reserveringslijn: 0900 900 3030. Het adres is **Oranje-Vrijstaatplein 2, 1093 NG Amsterdam**. Naast het Stadsdeelkantoor.

Een cadeautje

Zie je dit programma ook als een kans om samen met je naaste, je buurman of buurvrouw, vriend of vriendin of je ouders op pad te gaan? Elkaar (weer) te ontmoeten, herinneringen te maken en sta je open voor de connectie die ontstaat als je samen van de natuur, kunst of muziek geniet? Geef dan de mensen in jouw omgeving een cadeautje met deze belevingen in Amsterdam Oost.

Aanmelden is wèl nodig, in verband met de ruimte en de catering. De belevingen worden je kosteloos aangeboden door Odensehuis i.s.m. Dynamo, de Ouderenadviesraad en Gemeente Amsterdam stadsdeel Oost.

Meer info en aanmelden: Michelle van Iersel, Coördinator Odensehuis Amsterdam Oost
06 38511907 / michellevaniersel@odensehuis.nl