DE WATERHEUVEL | DE WINDROOS | DE BROUWERIJ | MUZIEKCENTRUM EIWERK | DE OPSTAP





Parels van Amsterdam







Iedereen wil graag ergens aan mee kunnen doen, nieuwe dingen leren en andere mensen ontmoeten. Toch is dat niet voor iedere Amsterdammer vanzelfsprekend. Daarom is er in de stad een breed aanbod aan dagbesteding, met activiteiten die passen bij verschillende interesses, mogelijkheden en wensen. Een aantal organisaties vormt samen **De Parels van Amsterdam.** In deze folder lees je hier meer over.

SPECIALISTISCHE STADSBREDE DAGBESTEDING

met een divers aanbod voor mensen met een psychische of maatschappelijke kwetsbaarheid



Sociaal Muziekcentrum Eiwerk

Eiwerk biedt dagbesteding voor Amsterdammers uit alle stadsdelen. Wij organiseren muziekworkshops, audiovisuele cursussen, instrumentlessen en optredens voor mensen van diverse muzikale niveaus en culturele achtergronden.

Er wordt bij ons serieus gewerkt aan muziekeducatie, samenspel, digitale muziekproducties, songwriting cursussen en talentontwikkeling. Ook bieden we wekelijks bandsessies, jam-workshops en thematische masterclasses.

Samen met deelnemers richten we ons op herstel, veerkracht, vertrouwen, weerbaarheid en positieve participatie. Na elke lesperiode zijn er presentaties en concerten voor publiek. Op www.eiwerk.nl vind je het aanbod en de mogelijkheden voor deelname.

“De activiteiten bij Eiwerk maken mijn leven mooier. Door de mensen en de samenwerking in de muziek. Iedereen geeft zijn eigen aanvulling in een geheel van mooie muzikale projecten waar elke deelnemer van leert en van geniet”.

We hebben bandworkshops in allerlei thema’s en stijlen. Maar ook digitale cursussen zoals videoclips maken, beats produceren, DJ workshops en muzieklessen met bijvoorbeeld gitaar, drum, percussie, piano en zang. Eiwerk organiseert de activiteiten in lesblokken; elke 4 maanden starten er nieuwe workshops, maar tussentijds instromen kan soms ook.

Muziekcentrum Eiwerk
Telefoon: 06 55537630
HJE Wenckebachweg 115
info@eiwerk.nl
1096 AL Amsterdam-Oost
www.eiwerk.nl

Parels van Amsterdam

Sociaal Muziekcentrum Eiwerk



DE KRACHT VAN MUZIEK

Eiwerk bestaat sinds 2008 en is ontstaan als belangrijke brug tussen cultuur, welzijn, educatie en zorg. Een veilige en laagdrempelig plek voor persoonlijke en creatieve ontwikkeling en vaak een reddingsboei voor mensen met psychiatrische of sociaal-maatschappelijke problematiek. Muziek werkt als medicijn. Muzikanten, vrijwilligers, docenten en ervaringsdeskundigen vormen samen een zorgzame community waar vriendschappen gesloten worden en waar voor een vangnet wordt gezorgd. Muziek maken en met een groep meedoen met activiteiten ondersteunt je na een moeilijke periode. Jezelf positief ontwikkelen, aan talenten werken, participeren in bandgroepen en meedoen met vrijwilligerswerk. Muzikanten worden uitgedaagd zich te hervinden, dagritme op te bouwen, actief en met plezier bezig te zijn. Samen werken we aan een positieve toekomst.



DE EIWERK METHODE

Als je interesse hebt, maken we eerst een afspraak voor kennismaking. Tijdens deze intake overleggen we samen de wensen voor activiteiten en de doelen; persoonlijk, sociaal, muzikaal en creatief. Zo bieden we ondersteuning op verschillende niveaus. Na de kennismaking kun je starten met activiteiten. Bij de workshops is het de bedoeling om elke week deel te nemen. Zo bouwen deelnemers aan structuur en ritme. Er komen bij Eiwerk mensen uit alle buurten van de stad en zelfs uit omliggende gemeentes. Mannen, vrouwen, alle soorten en maten, culturen en achtergronden, met leeftijden tussen de 18 en de 80. Een mooie afspiegeling van Amsterdam.

Bij Eiwerk wordt lesgegeven door professionals en ervaringsdeskundigen. Ook helpen vrijwilligers elke dag mee met technische klussen, beeldopnames, tuinonderhoud, een luisterend oor en het verzorgen van koffie en thee. Ons team helpt deelnemers zich meteen thuis te voelen en te ontdekken welke activiteiten het beste passen. Elk lesblok eindigt met een eindoptreden of productie voor publiek. Iets om trots op te zijn en samen naar toe te werken.

KENNISMAKEN?

Heb je interesse in deelname? Neem contact op via telefoon of e-mail en kom langs voor een intake.

Muziekcentrum Eiwerk
Telefoon: 06 55537630
HJE Wenckebachweg 115
info@eiwerk.nl
1096 AL Amsterdam-Oost
www.eiwerk.nl

Parels van Amsterdam



De Waterheuvel

De Waterheuvel

Ontmoeten – Leren – Werken

De Waterheuvel ziet het als haar missie kwetsbare Amsterdammers met een psychische kwetsbaarheid te ondersteunen bij herstel en het bereiken van persoonlijke doelen.

De Waterheuvel is een gemeenschap van mensen met een psychische kwetsbaarheid die dagelijks samenwerkt in een clubhuis aan de Sarphatistraat. Gezamenlijk houden leden en stafleden het clubhuis draaiende. Dit leidt tot sociale contacten, steun en zingeving. Het isolement dat vaak samengaat met psychische kwetsbaarheid wordt zo doorbroken. Het clubhuis is ook de plek om te ontdekken wat iemand nog wel kan en wil leren.

“Bij De Waterheuvel voel ik me veilig en gezien als volwaardig mens”.

MEEWERKEN IN HET CLUBHUIS

De werkzaamheden die worden uitgevoerd in het draaiende houden van het clubhuis bestaan uit verschillende taken in de keuken, tuin, receptie of kantoor, maar ook op gebied van beleid, onderzoek en projecten. Staf en leden werken daarbij als collega’s samen. Daarnaast worden er, in het kader van de sociale functie, activiteiten, samen met de leden, georganiseerd zoals uitstapjes, cursussen en excursies. Er kan dagelijks worden ontbeten en geluncht en twee maal per week een warme maaltijd worden genuttigd.

De Waterheuvel
Telefoon: 020-626 46 42
Sarphatistraat 41
info@waterheuvel.nl
1018 EW Amsterdam
www.waterheuvel.nl

Parels van Amsterdam

De Waterheuvel



BETAALD WERK

Naast inloop en bovenstaande activiteiten kunnen leden gebruik maken van ons betaald werk programma. We werken hierin samen met Amsterdamse werkgevers en Werkcentrum Groot-Amsterdam. Leden krijgen de mogelijkheid tijdelijk (6 tot 9 maanden) betaald in loondienst te komen bij één van de werkgevers. Hiermee wordt ervaring opgedaan en een CV opgebouwd. De Waterheuvel zorgt, bij eventuele uitval, dat het werk wordt gedaan door ingewerkte stafleden of leden.

> *"De Waterheuvel heeft mij het vertrouwen gegeven weer betaald aan de slag te gaan"*



YOUNG ADULTS

Young Adults zijn alle dagen welkom op de Waterheuvel. De woensdagavond is bovendien speciaal voor jongvolwassenen (18 t/m 29 jaar). Tussen 16.00 en 21.00 uur is de Waterheuvel open om samen te koken, te eten en te praten over zaken die de groep bezighoudt. Er is ruimte voor ontmoeting, steun, herkenning en gezelligheid. Er wordt gestart met het voorbereiden van het diner en daarna gaan we samen eten en thema's bespreken, of verbindende activiteiten doen. De avond wordt voor en door jongvolwassenen zelf vormgegeven.

Samen vormen wij een hechte gemeenschap waarin gelijkwaardigheid, positiviteit en samenwerking centraal staan. De Waterheuvel is een plek om je nuttig, nodig en welkom te voelen.

De Waterheuvel
Telefoon: 020-626 46 42
Sarphatistraat 41
info@waterheuvel.nl
1018 EW Amsterdam
www.waterheuvel.nl

Parels van Amsterdam



De Windroos toekomsttraject

De Windroos

Leren leren en leren werken

De Windroos biedt ondersteuning en begeleiding aan (jong)volwassenen die leven met een psychische kwetsbaarheid of neurodivergentie. De activiteiten bieden zowel kansen om te leren en om werkervaring op te doen.

De Windroos biedt verschillende trajecten aan: Het kan gaan om het krijgen van ritme en structuur in je dag, terugkomen in het studieritme door computervaardigheden te ontwikkelen, begeleiding bij het kiezen van een opleiding, begeleiding bij het volgen van een studie of toewerken naar werk.

*“Als we mensen willen toeleiden naar passend werk,
dan moet er óók aandacht zijn voor hun opleiding en ontwikkeling”.*

HERSTELLEN DOOR TE LEREN

De Windroos richt zich op (jong)volwassenen die leven met een psychische kwetsbaarheid of neurodivergentie. Veel deelnemers De meeste deelnemers hebben een psychiatrische diagnose en krijgen nog behandeling vanuit de GGZ. Toch zijn de diagnoses niet leidend bij De Windroos. Het gaat om de toekomst van de deelnemers; de wensen en mogelijkheden die er zijn en hoe de Windroos hierbij kan ondersteunen.

De Windroos Amsterdam
Telefoon: 020-3453650
Zekeringstraat 23 A-01
info@dewindroos.com
1014 BM Amsterdam
www.dewindroos.com

Parels van Amsterdam

De Windroos



Er heerst een jong klimaat op de locaties, waar het merendeel van de deelnemers tussen de 18 en 30 jaar is. Ook oudere deelnemers zijn welkom. Naast het leren/studeren, werken deelnemers aan hun dagritme, sociale contacten en zelfvertrouwen. Bovendien draagt het behalen van diploma's en certificaten, evenals het opdoen van ervaring, bij aan het versterken van hun positie op de arbeidsmarkt.

ELEMENTEN VAN HET **MEEDOEN-PROGRAMMA** ZIJN:

- Ondersteuning bij dagstructuur en leren/studeren
- Afspraken over aantal dagdelen en ondersteuning
- Mogelijkheid tot deelname aan de lessen studievaardigheden
- Wekelijks deelname aan de kunstles
- Keuze uit extra sociale activiteiten en workshops
- Deelname aan de gezamenlijke, maandelijkse lunch

ELEMENTEN VAN HET **MEEWERKEN-PROGRAMMA** ZIJN:

- Ondersteuning bij toeleiden naar (on)betaald werk
- Keuze uit de volgende functies: gastheer/gastvrouw, facilitair dienstverlener, onderwijsassistent studieruimte, administratief medewerker, schoonmaker, communicatie-medewerker. Andere functies zijn bespreekbaar met ons.
- Afspraken over aantal dagdelen, werkzaamheden en ondersteuning.
- Mogelijkheid tot deelname aan de lessen studievaardigheden
- Keuze uit extra sociale activiteiten en workshops
- Deelname aan de gezamenlijke, maandelijkse lunch
- Mogelijkheid tot traject Meewerken-plus: Individuele begeleiding voor deelnemers die door willen stromen naar betaald werk.



"Ik had echt nooit gedacht dat mijn leven er zo uit zou zien en ik zo veel weer zelfstandig zou kunnen doen. Ik ben hier een sterker persoon geworden".

De Windroos Amsterdam
Telefoon: 020-3453650
Zekeringstraat 23 A-01
info@dewindroos.com
1014 BM Amsterdam
www.dewindroos.com

Parels van Amsterdam



de OPSTAP

De Opstap

Stichting De Opstap biedt dagbesteding in de vorm van creatieve cursussen voor Amsterdammers die kwetsbaar zijn ten gevolge van psychische problematiek. Door kunsteducatie stimuleert De Opstap cursisten om hun creatieve talenten te ontwikkelen en zichzelf te ontplooien. Deelname aan de cursussen van De Opstap moedigt cursisten aan hun sociale netwerk te vergroten en actief mee te doen. De cursussen van De Opstap worden gegeven en begeleid door professionele beeldend kunstenaar-vakdocenten.

DOE MEE

Je kunt bij De Opstap terecht voor meerdere dagdelen per week. Eén dagdeel bestaat uit een les met een opdracht van een van onze docenten, een ander dagdeel kun je meedoen aan een vrije werkplaats. Wij geven vooral teken- en schilderlessen. De lessen zijn serieus en vragen om betrokkenheid. Aan de hand van opdrachten kun je je talenten en technieken ontwikkelen. Het samen bekijken en bespreken van het werk is onderdeel van de les. Een paar keer per jaar bieden we ook lessen met gastdocenten aan waarin we dieper ingaan op speciale technieken zoals textiele werkvormen, boetseren en grafische technieken. In een vrije werkplaats kun je zelfstandig aan de slag gaan en kiezen waaraan je wilt werken, en met welke materialen.

De Opstap
Telefoon: 020-6656215
Mauritskade 24
info@deopstap.nl
1091 GC Amsterdam
www.deopstap.nl

Parels van Amsterdam

De Opstap



CURSUSDAGEN

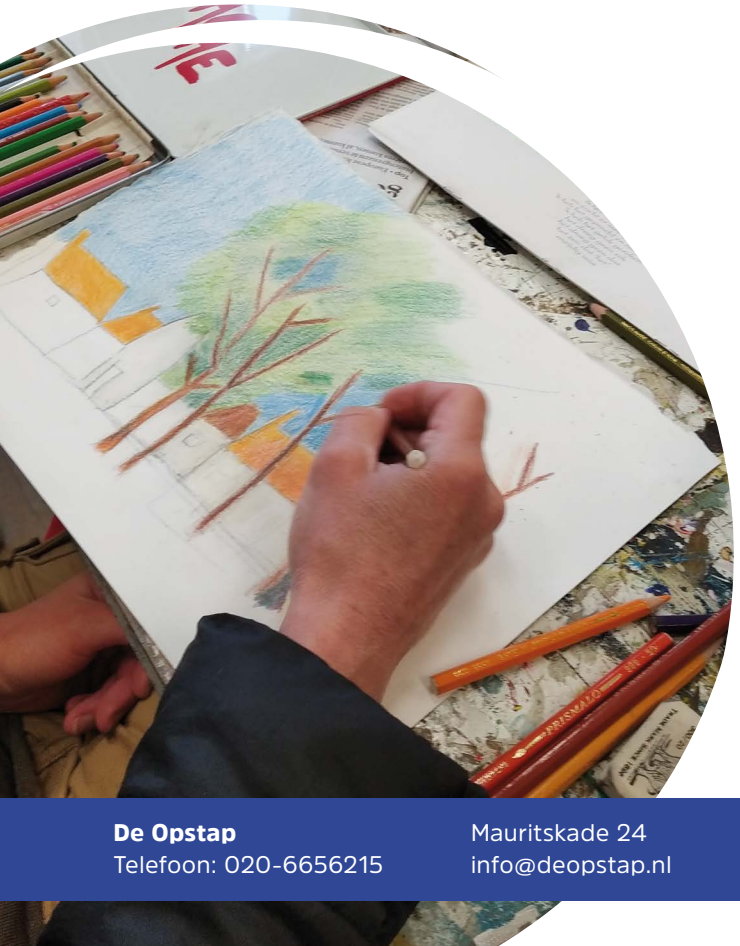
De cursusdagen zijn van maandag t/m vrijdag. De lessen duren 2 ½ uur en starten 's ochtends om 9.30 uur en 's middags om 13.00 uur. De groepen bestaan uit maximaal 12 deelnemers en worden intensief begeleid door vakbekwame docenten.

EN DAARNA?

We helpen je bij het zoeken naar een vervolg. Afhankelijk van je mogelijkheden en interesses begeleiden we je naar (vrijwilligers)werk, studie of andere dagbesteding.

LOCATIE

De meeste cursussen van De Opstap worden gegeven aan de Mauritskade 24 in het gebouw van MK Ateliers, centrum voor kunsteducatie. Wij geven ook cursussen in Amsterdam-West, Nieuw-West en Centrum, kijk voor alle locaties en cursusdagen op onze website www.deopstap.nl. De Opstap is sinds 2014 HKZ-gecertificeerd en Wmo-aanbieder in de Gemeente Amsterdam.



"De Opstap is voor mij een fijne plek gebleken. Ik had een tumultueuze periode gehad. Mijn PTSS-symptomen hadden zich versterkt. Nadat de ergste symptomen verminderden kwam ik bij De Opstap. Ik heb er veel geleerd over verschillende creatieve technieken. Mocht je vastlopen in de creatie, komt er wel een creatieve oplossing. Dit creëren kon ik vertalen naar het dagelijkse leven: Ik vind wel een oplossing. Het heeft mijn zelfredzaamheid vergroot."

AANMELDEN

Heb je belangstelling, neem dan contact op met De Opstap, per e-mail info@deopstap.nl, of via telefoon 020-6656215. Je kunt je ook aanmelden via je buurtteam, behandelaar, begeleider of huisarts.

De Opstap
Telefoon: 020-6656215
Mauritskade 24
info@deopstap.nl
1091 GC Amsterdam
www.deopstap.nl

Parels van Amsterdam



Centrum de Brouwerij
Molemann Mental Health

Centrum de Brouwerij

Een gemeenschap voor mensen met een psychosegevoeligheid

De Brouwerij is een behandelcentrum en gemeenschap voor Amsterdammers (18+) met een psychosegevoeligheid. Ons kleinschalige Centrum bevindt zich in het hart van Amsterdam in een prachtig pand dat ooit diende als een echte Brouwerij.

Iedereen die verbonden is aan De Brouwerij is ook lid van de Brouwerij, of je nu in behandeling bent, vrijwilliger, of behandelaar. Bij De Brouwerij werken we samen aan een gemeenschap waar ‘de psychose er mag zijn’. Mensen kunnen hier aan hun herstel werken en een behandeling aangaan, een bijdrage leveren aan de activiteiten en er aan deelnemen, inlopen om koffie te drinken of mee te lunchen. Aan de ene kant vindt er dus diagnostiek, behandeling en begeleiding plaats. Aan de andere kant organiseren we herstel-ondersteunende activiteiten en is er ruimte voor mensen die alleen op zoek zijn naar een samenzijn met anderen met een gevoeligheid voor psychoses.

“Ik kan altijd komen zoals ik ben en zoals ik me voel. Dat geeft rust. Het voelt als thuiskomen, ik ervaar de Brouwerij als mijn eigen plek”.

Te bereiken doelen worden gezamenlijk vastgelegd in een gecombineerd behandel- en ondersteuningsplan. Deze worden regelmatig geëvalueerd met behandelaren, leden en hun naasten. Van iedereen die bij de Brouwerij betrokken is, verwachten we een bijdrage aan het functioneren van de Brouwerij. Voor leden en familie betekent dit dat men naar vermogen betrokken is bij activiteiten. Dat kan zijn door deel te nemen aan activiteiten maar bijvoorbeeld ook door een bijdrage te leveren aan de organisatie daarvan.

Centrum de Brouwerij
Telefoon: 088 – 020 1350
Hoogte Kadijk 61 hs
info@centrumdebrouwerij.nl
1018 BE Amsterdam
www.centrumdebrouwerij.nl

Parels van Amsterdam

Centrum de Brouwerij



VISIE DE BROUWERIJ

Ieder mens is een sociaal wezen en kan zich bij uitstek persoonlijk ontwikkelen in contact met andere mensen. En persoonlijke ontwikkeling is synoniem aan herstel van een psychische kwetsbaarheid. Met herstel bedoelen we dat iemand ondanks zijn aandoening een leven leidt dat voldoening geeft.

DE BROUWERIJ STAAT VOOR: GELIJKWAARDIGHEID, GEZAMENLIJKHEID EN WEDERKERIGHEID

Een fijne plek voor ontwikkeling, waar ik als mens word gezien.



DE GEMEENSCHAP

Er is de hele dag door koffie en thee, en elke middag om 12.30 uur is er lunch. Eén á twee keer per week eten we 's avonds samen. Daarnaast organiseren onze leden activiteiten op het gebied van sport, kunst, tuinieren, zingeving, muziek en meer. Sommige leden komen eens per maand voor een film, anderen lopen haast elke dag even binnen. Mocht je zelf, of iemand met wie je werkt, behoefte hebben aan een plek waar de psychose zo gek nog niet is, neem dan vooral contact op!

Onze insteek is dat leden op één of andere manier iets terug geven aan de gemeenschap. Dit kan op vele manieren. Bijvoorbeeld door een meewerk of vrijwilliger-posities voor mensen die gestructureerd mee willen helpen. Centraal bij deze posities staat dat we het individu voorop stellen en dat we het werk daarop aanpassen.

Als je eens wil komen kijken of De Brouwerij iets voor je is, stuur een e-mail naar activiteiten@centrumdebrouwerij.nl voor een eerste kennismaking. Om lid te worden is het belangrijk dat je in Amsterdam woont, ouder dan 18 bent en ervaring hebt met psychoses of een psychosegevoeligheid hebt. Maar mocht je gewoon benieuwd zijn naar ons dan horen we dat ook graag!

Centrum de Brouwerij
Telefoon: 088 – 020 1350
Hoogte Kadijk 61 hs
info@centrumdebrouwerij.nl
1018 BE Amsterdam
www.centrumdebrouwerij.nl

Parels van Amsterdam

Amsterdam biedt veel mogelijkheden om actief en op een fijne manier bezig te zijn. Denk aan (vrijwilligers)werk, iets nieuws leren, muziek of kunst maken, andere mensen ontmoeten en een netwerk opbouwen. Maar niet iedereen vindt daar makkelijk zijn of haar weg in. Daarom zijn er verschillende vormen van dagbesteding, met ruimte voor ontwikkeling, cultuur, contact, talent en activiteiten die passen bij iemands interesses en mogelijkheden.

> Wil je meer weten over De Parels van Amsterdam, vraag ernaar via je Buurtteam of check het aanbod direct op de websites van de organisaties waar je interesse in hebt.

Parels van Amsterdam

De Waterheuvel
Sarphatistraat 41
1018 EW Amsterdam
020-626 46 42
info@waterheuvel.nl
www.waterheuvel.nl

De Windroos Amsterdam
Zekeringstraat 23 A-01
1014 BM Amsterdam
020-3453650
info@dewindroos.com
www.dewindroos.com

De Opstap
Mauritskade 24
1091 GC Amsterdam
020-6656215
info@deopstap.nl
www.deopstap.nl

Muziekcentrum Eiwerk
HJE Wenckebachweg 115
1096 AL Amsterdam-Oost
06 55537630
info@eiwerk.nl
www.eiwerk.nl

Centrum de Brouwerij
Hoogte Kadijk 61 hs
1018 BE Amsterdam
088 – 020 1350
info@centrumdebrouwerij.nl
www.centrumdebrouwerij.nl

WWW.PARELSVANAMSTERDAM.NL