



Kom naar De Mussen Activiteiten

Augustus - december 2017



De Mussen

Huis van de buurt, Thuis in de buurt



Voor jongens, meisjes, peuters, kleuters, tieners, jongeren en volwassenen uit de Schilderswijk: voor iedereen zijn er activiteiten in De Mussen. Leuke, zinnige, leerzame, spetterende, sportieve, creatieve of gewoon gezellige activiteiten.

MEER INFORMATIE?

U kunt meer informatie vinden over onze activiteiten op onze website:

www.demussen.nl

Ook kunt u ons bellen op 070-388 87 00 of mailen naar info@demussen.nl. Of u kunt gewoon even langskomen op Hoefkade 602.

VAKANTIES

In deze folder vindt u de reguliere activiteiten in De Mussen. In de vakanties is er een gewijzigd aanbod. Voor kinderen en jongeren zijn er vakantieactiviteiten. Voor meer informatie hierover: zie de website of kom even langs!

Vakanties:

Herfstvakantie	14 oktober t/m 22 oktober
Kerstvakantie	23 december t/m 7 januari

RUIMTE TE HUUR

De Mussen is gehuisvest in een prachtig pand met veel lokalen, grote aula, een sport- en fitnessruimte, danslokaal, muziekstudio en restaurantkeuken. De mogelijkheid bestaat om ruimte te huren voor feesten en partijen. Ook kunt u met uw organisatie komen vergaderen in De Mussen. Wij kunnen eventueel lunch, hapjes e.d. voor u organiseren. Deze

worden, tenzij anders gewenst, gemaakt door buurtbewoners.

Uw bijdrage hiervoor komt direct ten goede aan de kinderactiviteiten in De Mussen. Organisaties uit de wijk kunnen De Mussen gratis gebruiken om te vergaderen.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

U bent meer dan welkom als vrijwilliger in De Mussen. In het beheer, bij het buffet, als begeleider bij de kinderactiviteiten, bij de huiswerkbegeleiding, de sportactiviteiten, in de peuterspeelzaal, de Sport-o-theek of de Speel-o-theek; uw inzet is overal van harte welkom! Mocht u een goed idee hebben voor een activiteit in uw buurt, kom langs en bespreek het met ons. Heeft u interesse? Dan kunt u contact openen met Marie-Hélène via marie-helene.valk@demussen.nl

INFORMATIE IN DEZE FOLDER

In de loop van het jaar kan het programma worden uitgebreid en soms kunnen de tijden worden gewijzigd.

Voor de meest actuele informatie kunt u kijken op de kalender op www.demussen.nl

Peuters

SAMENSPEL

Voor moeders met peuters van 2 tot 2,5 jaar. Aan de hand van verschillende thema's spelen ouder en kind samen en wordt uw kind voorbereid op de Voorschool. U kunt uw kind inschrijven als het kind 1,5 jaar oud is.

Woensdag

9:30 - 11:30 uur

VOORSCHOOL / PEUTERSPEELZAAL

Spelen en leren tegelijkertijd!

Peuters van 2,5 tot 4 jaar zijn welkom op de Voorschool in De Mussen.

Op de Voorschool ontmoet uw kind leeftijdsgenootjes met wie het leuke en leerrijke avonturen beleeft. Uw kind wordt gestimuleerd in zijn ontwikkeling door spel, de kring en veel activiteiten.

Om de ontwikkeling van de peuters goed te kunnen stimuleren is het belangrijk om met ouders samen te werken. Tijdens oudergesprekken, koffieochtenden en thema-gerichte ouderactiviteiten gaan we met ouders in gesprek over hun kind.

Op de voorschool wordt gewerkt met het VVE-programma SPEELPLEZIER. Binnen dit programma leert het kind spelenderwijs over de wereld waarin wij leven. Door middel van de-

monstratiespel met poppen en het begeleid naspelen van verhalen leren de kinderen veel woorden en begrippen. Meer informatie over deze methode kunt u lezen www.speelplezier-methodiek.nl. Ook is er extra aandacht voor talentontwikkeling. De Voorschool zorgt op deze manier voor een goede start en bereidt uw kind voor op de basisschool.

De kosten zijn € 20,00 per maand. Heeft u een ooeivaarspas dan is de Voorschool gratis. U bent welkom met uw peuter om te komen kijken en mee te draaien!

Maandag	8:45 - 11:45 en 12:45 - 15:15 uur
Dinsdag	8:45 - 11:45 en 12:45 - 15:15 uur
Donderdag	8:45 - 11:45 en 12:45 - 15:15 uur
Vrijdag	8:45 - 11:45 en 12:45 - 15:15 uur

BIJEENKOMSTEN VOOR OUDERS

Voor de ouders organiseert de Voorschool oudergesprekken, inloopochtenden, koffieochtenden en themabijeenkomsten.

Er zijn drie oudergesprekken in de 1,5 jaar dat een kind de voorschool bezoekt. Tijdens deze oudergesprekken bespreken we de ontwikkeling van het kind met de ouders. Iedere vrijdag is er zowel in de ochtend als in de middag een inloopochtend. De ouders kunnen dan bij het brengen van hun kind een half uurtje meespelen. Zij kunnen advies vragen aan de groepsleidsters over het spel van hun kind en hoe ze het kind thuis kunnen stimuleren in de ontwikkeling.

Tijdens de koffieochtenden en de themabijeenkomsten is er gelegenheid om met andere ouders in gesprek te gaan over de voorschool en opvoeding in het algemeen.

Koffieochtend:

Dinsdag 09:30-11:30 uur

Themaochtend (1 keer per maand ONTBIJT JE WIJS):

Donderdag 09:00 - 11:30 uur

Inloopochtend:

Vrijdag 08:45-09:15 uur

12:45-13:15 uur

OUDERVOORLICHTING PEUTER-STIMULANS

De data van de uitvoering van oudervoorlichting Peuterstimulans voor het schooljaar 2017-2018 worden later bekend gemaakt.



SPELEN MET JE KIND

Voor 'spelen met je kind' worden de data later bekend gemaakt.



Kleuters 4 - 6 jaar

KLEUTERCLUB

Kleuters kunnen iedere dag op een speelse manier deelnemen aan de vele leerzame activiteiten die we organiseren. Er is ook ruimte om, zowel buiten als binnen, vrij te spelen, te bouwen en te knutselen.

Dinsdag	15:30-17:30 uur
Woensdag	13:00-15:00 uur
Donderdag	15:30-17:30 uur
Vrijdag	15:30-17:30 uur

SPORT voor kleuters

Bij De Mussen sporten we met de kleuters volgens de Nijntje beweegdiploma methodiek. Bij actieve deelname kunnen de kleuters zelfs een beweegdiploma halen!

Maandag	15:30-17:30 uur
---------	-----------------

SPEEL-O-THEEK

Kinderen (0-12 jaar) kunnen alleen of met hun ouders komen spelen in de speel-o-theek. Het speelgoed kan ook worden geleend om thuis mee te spelen. Wel eerst een pasje laten maken!

Woensdag	13:00-15:00 uur
----------	-----------------

KINDERKOOKTUIN

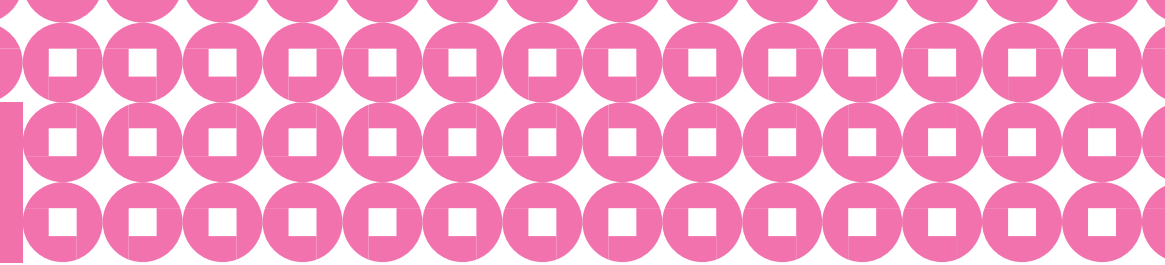
De Mussen biedt moestuin- en kooklessen aan kinderen in de leeftijd 4-6 jaar. De kinderen leren van alles over zaaien, oogsten, koken en gezond eten. Ook ouders zijn van harte welkom!

Vrijdag 8 september	15:30-17:30 uur
Vrijdag 15 september	15:30-17:30 uur
Vrijdag 29 september	15:30-17:30 uur
Vrijdag 13 oktober	15:30-17:30 uur
Vrijdag 27 oktober	15:30-17:30 uur
Vrijdag 10 november	15:30-17:30 uur
Vrijdag 24 november	15:30-17:30 uur
Vrijdag 8 december	15:30-17:30 uur
Vrijdag 15 december	15:30-17:30 uur
Vrijdag 22 december	15:30-17:30 uur

Speel-o-theekochtend voor ouder en kind

Samen spelen is erg belangrijk voor de ontwikkeling van het kind. Kom één keer per maand met uw kind(eren) samenspelen tijdens de speel-o-theekochtend. Er is ook gelegenheid om met andere ouders in gesprek te gaan. De koffie/thee staat voor u klaar!

Vrijdag 15 sep	10:00-12:00 uur
Vrijdag 6 okt	10:00-12:00 uur
Vrijdag 10 nov	10:00-12:00 uur
Vrijdag 8 dec	10:00-12:00 uur



Kinderen 7 - 12 jaar

KINDERCLUB

Kinderen kunnen iedere dag na school komen spelen met andere kinderen in De Mussen. Knutselen, spelletjes spelen, verkleeden, met de spelcomputers spelen of bijvoorbeeld huiswerk maken. Het kan allemaal!

Maandag	15:30-17:30 uur
Dinsdag	15:30-17:30 uur
Woensdag	13:00-15:00 uur
Donderdag	15:30-17:30 uur
Vrijdag	15:30-17:30 uur

VOLG HET NIEUWS

Spelenderwijs op de hoogte blijven van het nieuws? Start de week up-to date bij De Mussen! Iedere maandag lezen we samen met de kinderen verschillende nieuwsartikelen en kunnen de kinderen met elkaar in gesprek over de actuele onderwerpen.

Maandag	15:30-16:30 uur
---------	-----------------

HUISWERKBEGELEIDING

Als je hulp nodig hebt tijdens het maken van je huiswerk, werkstuk of presentatie dan staan de begeleiders klaar om je te helpen. De huiswerkbegleiding is voor ieder niveau!

Dinsdag	16:00-17:30 uur
Donderdag	16:00-17:30 uur

SPORT

Kom je sporttalent ontdekken tijdens onze uitdagende sportlessen. Iedere week weer een andere sport die we beoefenen!

7-9 jaar:

Dinsdag	15:30-17:30 uur
---------	-----------------

10-12 jaar:

Woensdag	13:00-15:00 uur
Donderdag	15:30-17:30 uur

JUDO

Kom in beweging tijdens de leuke en uitdagende judolessen. Judo is goed voor de motoriek en geeft je meer zelfvertrouwen!

t/m 8 jaar:

Dinsdag	17:15-18:00 uur
Woensdag	16:30-17:15 uur
Vrijdag	19:00-19:45 uur

9 jaar en ouder:

Dinsdag	18:00-18:45 uur
Woensdag	17:15-18:00 uur
Vrijdag	19:45-20:30 uur

SOOS

Voor kinderen van 10 - 12 jaar is één keer per week de Soos open. Hier worden de meiden en jongens alvast voorbereid op het meiden- en jongerenwerk. Onder andere door tafeltennis, tafelfootbal en andere leuke spellen.

Vrijdag	15:30 - 17:30 uur
---------	-------------------

KANJERS!

Kinderen die te kampen hebben met overgewicht worden door middel van sport- en voedingslessen gemotiveerd om af te vallen. Kanjers wordt aangeboden aan kinderen van alle leeftijden. Voor meer informatie kun je terecht bij Marzia Angius (marzia.angius@demussen.nl).

Woensdag 15:00-16:00 uur

CINEMA DE MUSSEN

Één keer in de maand kun je je ouders meenemen naar de familiebioscoop. Er worden mooie, ontroerende, grappige en leerzame films gedraaid. Op de flyers en op de website staat aangekondigd welke film er die maand wordt gedraaid.

Zondag 10 september	12:00-14:30 uur
Zondag 1 oktober	12:00-14:30 uur
Zondag 26 november	12:00-14:30 uur
Zondag 17 december	12:00-14:30 uur

SPORT-O-THEEK

Als de vlag buiten hangt is het tijd voor de sport-o-theek! Als het weer het toelaat kunt u buitenspeelgoed lenen bij ons. Er zijn fietsen, spacescooters, skelters, ballen en nog veel meer! Meld je aan en maak een gratis pasje aan bij De Mussen. De sport-o-theek is open van 15:30 tot 17:00. In de wintermaanden is de sport-o-theek gesloten.

EXTRA ACTIVITEITEN

Ouderinformatieochtend

Tweemaal per jaar organiseren wij een informatieochten of -avond voor de ouders van kinderen die De Mussen bezoeken. Naast informatie en kennis nemen van de activiteiten die worden aangeboden, worden de ouders op de hoogte gebracht van de nieuwe ontwikkelingen in de wijk en de maatschappij. Er is ook de gelegenheid om in gesprek te gaan met de medewerkers en andere ouders uit de wijk. We verwelkomen jullie van harte!

Datum wordt later bekend gemaakt.

Oud en Nieuw feest 2017/2018

Speciaal voor kinderen en moeders is De Mussen tijdens Oud en Nieuw open! Ga knallend het nieuwe jaar in, samen met ons. Met allerlei leuke activiteiten, een DJ, een loterij met leuke prijzen en nog veel meer! De inschrijvingen starten op 5 december.

Zondag 31 december 19:00 - 00:00 uur

KINDERRAAD

Iedere eerste woensdag van de maand komt de Kinderraad bijeen. De huidige Kinderraad bestaat uit vijf kinderen met leeftijden tussen de 5 en 12 jaar. In de Kinderraad mogen de kinderen meedenken, meepraten en meebeslissen over alles wat hen aangaat bij De Mussen. De nieuwe Kinderraad wordt gekozen in januari 2018.



Kinderen 7 - 12 jaar

TalentenTent!

SCHAAKCLUB

Ook kinderen kunnen schaken! Bij De Mussen kun jij het gratis leren. Kom en schrijf je snel in! Voor kinderen van 7 t/m 12 jaar.

Maandag 16:00-17:00 uur

PERFORMANCE RAP

Heb jij graag een microfoon in je hand? Wil jij leren hoe je jezelf het best kunt presenteren? Wil jij graag leren rappen of kan je het al maar wil je nog wat trucjes leren? Ben jij graag bezig met het vertellen van verhalen op muziek? Heb jij gevoel voor ritme of wil je dat graag leren? Doe mee!

Woensdag 15:00-16:00 uur

SCHILDEREN & TEKENEN

Leer alles over schilderen en tekenen! Leer met kleuren om te gaan en te werken met verschillende materialen.

Donderdag 16:00-17:00 uur

ZANGLES

Weer terug bij De Mussen: zangles! Kom snel langs en schrijf je in!

Woensdag 13:00-15:00 uur

STREETDANCE & HIPHOP

Voor alle muzikale jongens en meiden van 7 t/m 12 jaar, die op de nieuwste liedjes, de coolste steps, moves en dansjes willen leren. Doe mee en schrijf je in!

Maandag 16:15-17:15 uur

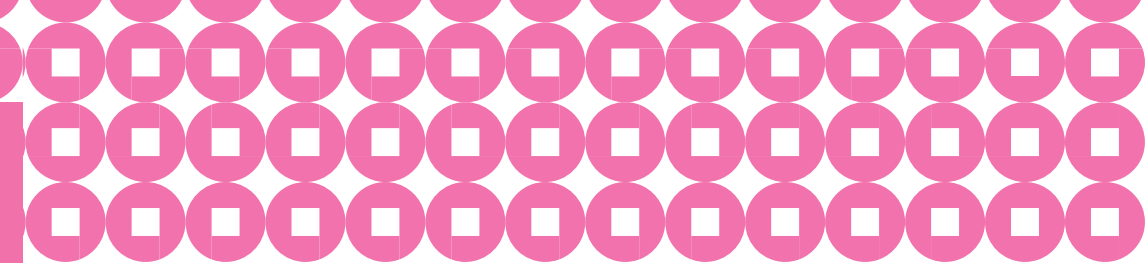
DJEMBE

Wil jij muziek leren maken op een trommel? Of lekker losgaan? Leer dan spelen op een Djembe! Doe mee en schrijf je in! Startdatum wordt later bekend gemaakt.

MINI BIEB

In De Mussen staan meerdere boekenkasten met kinderboeken. Kinderen kunnen deze boeken lenen of ruilen. Als een kind het boek erg mooi, avontuurlijk of spannend vindt, mag hij/zij het zelfs houden! Ook ouders, een tante, oom of oppas kunnen gebruik maken van de boekenkast. Iedereen kan zijn/haar (oude of vergeten) kinderboeken in de boekenkast stoppen. De boekenkasten zijn tijdens openingstijden van De Mussen te bereiken.





Jonge meiden

MEIDENCLUB

Voor de jonge meiden van 7 tot 11 jaar zijn er wekelijks leuke meidenactiviteiten. Creatieve en leerzame activiteiten zoals kleding maken en oppimpen, sieraden maken, leren koken en nog veel meer. Je eigen ideeën zijn natuurlijk ook welkom! Voor vragen kun je terecht bij juf Moska.

Woensdag

13:00-15:00 uur

SPORT - BOOTCAMP

Alle stoere meiden van 7 -12 jaar kunnen elke week lekker komen sporten!

Vrijdag

15:30-17:30 uur



Tienermeiden

MEIDENCLUB

Voor de tieners van 11 t/m 16 jaar zijn er meerdere keren per week leuke, gezellige, leerzame en creatieve activiteiten te vinden in De Mussen. De tienermeiden hebben hun eigen meidenkamer ingericht als huiskamer.

Woensdag	13:00-15:00 uur
Donderdag	16:00-18:00 uur

Oudere meiden:

Even een momentje met meiden van jouw leeftijd zijn en praten over wat jullie leuk vinden of waar jullie tegenaan lopen. Of zin om een activiteit te doen? Kom gezellig langs!

Dinsdag	16:00-18:00 uur
---------	-----------------

SPORT - BOOTCAMP

Sporten met alleen de meiden! Kom en doe mee!

Vrijdag	15:30-17:30 uur
---------	-----------------

ZAALVOETBAL

Ben jij ook zo gek op voetballen? Doe mee tijdens onze voetbalavond. Hier worden er naast trainingen ook partijtjes gespeeld.

Maandag	21:00-22:30 uur
---------	-----------------

STREETDANCE & HIPHOP

Cursus met verschillende dansstijlen zoals modern en hiphop.

Maandag	16:15-17:15 uur
---------	-----------------



Tieners & Jongeren

TIENERS & JONGEREN

Onderstaande activiteiten zijn bedoeld voor tieners vanaf 12 jaar.

SOOS

Dinsdag (15+)	17:00-19:00 uur
Woensdag (12-15 jaar)	16:30-18:00 uur
Woensdag (15+)	18:00-19:30 uur
Donderdag (12-15 jaar)	16:30-18:00 uur
Donderdag (15+)	18:00-19:30 uur
Vrijdag (12-15 jaar)	17:00-18:30 uur
Vrijdag (groep 2)	18:30-20:30 uur

SPORT

Sportlessen waarbij er iedere week een andere sport wordt beoefend.

Dinsdag	17:30-19:00 uur
Donderdag (12-15 jaar)	17:00-18:30 uur
Donderdag (15+)	18:30-20:00 uur
Vrijdag (15+)	17:30-18:45 uur
Zondag (groep 2)	18:00-21:00 uur

CROWNIES

Jongeren zetten zich in voor anderen in de wijk. Bij het doen van de klussen kunnen de jongeren crownies verdienen waarmee zij gezamenlijk sparen voor een leuk uitstapje.

Maandag	17:00-19:30 uur
---------	-----------------

Talententent!

KOOKWORKSHOP

Om de week is er een kookworkshop waar je verschillende gerechten leert bereiden.

Maandag	17:00-20:00 uur
---------	-----------------

CINEMA DE MUSSEN

Eén keer in de maand wordt er op het grote scherm een film getoond net als in een echte bioscoop.

Woensdag	18:00-21:00 uur
----------	-----------------

BPT DE MUSSEN

Er zijn twee BuurtPreventieTeams (BPT's) actief, ieder vertegenwoordigd door meer dan 15 jongeren. Elke vrijdag- en zaterdagavond zullen zij zichtbaar zijn in de wijk. Zij signaleren als er ergens overlast of rommel is en bespreken dit met buurtbewoners. Ook werken de BPT's nauw samen met politiebureau Hoefkade. Doel van de inzet van de BPT's is het verbeteren van de veiligheid, preventie van criminaliteit en verbetering van de leefbaarheid in de Schilderwijk-Oost.

Vrijdag (BPT 1)	21:00-22:00 uur
Zaterdag (BPT 2)	20:30-23:30 uur

MUZIEKSTUDIO M.U.S.

Music Unlimited Schilderswijk

Jongeren hebben de gelegenheid om zelfgemaakte muziek en/of songs in Studio M.U.S. op te nemen. Afmixen door een officiële mixer kan ook bij de studio, tegen een voordeelige prijs. Je track wordt dan klaar gemaakt voor youtube, de radio of elk ander gewenst kanaal.

Meer informatie over de studio bij Mekki op nr. 06-86844259. Bij hem kun je ook de studio boeken. Je kunt ook een mailtje sturen naar mekki.abdel@demussen.nl.

OPEN MIC

Twee keer per jaar wordt er in De Mussen een Open Mic georganiseerd waar jongeren hun talent laten zien. De data worden aangekondigd op de website.



Volwassenen

NEDERLANDSE LES

voor vrouwen

Wilt u uw Nederlands verbeteren? Dan bent u bij ons aan het goede adres! Met een kleine groep vrouwen zult u twee keer per week les krijgen. De kosten zijn €20,- per 10 weken.

Dinsdag (groep 1)	10:00 - 11:30 uur
Dinsdag (groep 2)	13:00 - 14:30 uur
Vrijdag (groep 1)	10:00 - 11:30 uur
Vrijdag (groep 2)	13:00 - 14:30 uur

NEDERLANDSE CONVERSATIE-LES

voor mannen

Iedere dinsdag kunt u uw Nederlands verbeteren door middel van het voeren van gesprekken met andere mannen en de docenten. De kosten zijn €20,- voor 10 weken.

Dinsdag	19:00-20:30 uur
---------	-----------------

FIETSLES

Onder begeleiding van een gediplomeerde fietscoach leert u fietsen. U heeft geen eigen fiets nodig. De kosten zijn €20,- voor 10 lessen.

Donderdag	09:30-10:30 uur 10:30-11:30 uur
-----------	------------------------------------

LEESCLUB

Vrouwen uit de wijk die graag lezen en over hun leeservaringen van gedachten willen wisselen kunnen deelnemen aan de leesclub.

De data voor de leesclub worden later bekend gemaakt!

NAAILES

U bent welkom op de naailes als u met andere vrouwen uw kleding zelf wilt maken. Het kost €20,00 voor 10 lessen.

Donderdag	10:00 - 14:00 uur
Vrijdag	10:00 - 14:00 uur

COMPUTERLES VROUWEN

De computerlessen gaan weer van start! De exacte data en tijden worden later bekend gemaakt.

COMPUTERLES MANNEN

De computerlessen gaan weer van start! De exacte data en tijden worden later bekend gemaakt.

KOFFIEOCHTEND

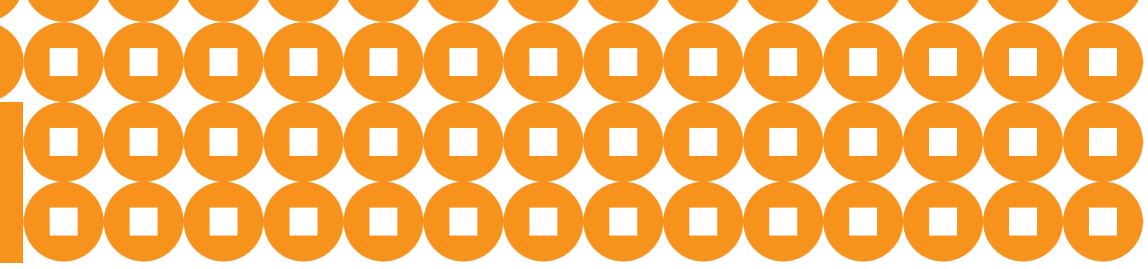
U bent van harte welkom op de koffieochtend! Vrouwen/moeders krijgen tijdens de koffieochtend voorlichting over alle zaken die gaan over opvoeden, gezondheid en ouderparticipatie.

Dinsdag	09:00-11:30 uur
---------	-----------------

PROEFLOKAAL

Elke dinsdag kunt u bij het Proeflokaal terecht voor een lekker, halal en gezond twee gangendiner. Tijdens het diner ontmoet u andere buurtbewoners. Daarnaast is elke week een maatschappelijk werkster aanwezig die u kan helpen met vragen over bijvoorbeeld geldzaken, wonen, welzijn en zorg. U kunt zich aanmelden bij de balie of via proeflokaal@demussen.nl

Dinsdag	17:00 - 18:00 uur
---------	-------------------



Volwassenen

STEUNPUNT SCHILDERSWIJK MOEDERS

Hier kunt u terecht voor hulp en informatie voor en door vrouwen in de wijk. U kunt zo naar binnen lopen.

Dinsdag	09:30-11:30 uur
Donderdag	09:30-11:30 uur

DE WERKPLAATS

De Werkplaats ondersteunt werkzoekenden uit de wijk bij het vinden van een geschikte baan. U wordt in contact gebracht met een mentor met ruime werkervaring en een groot netwerk. De mentor helpt u door zijn of haar kennis, ervaring en netwerk met u te delen. Elke mentor helpt één werkzoekende, zo heeft de mentor onverdeelde aandacht voor u. Voor extra ondersteuning is maatschappelijk werk aanwezig. Interesse? De Werkplaats is van maandag tot en met donderdag open, u kunt gerust binnen lopen voor een afspraak of mailen naar dewerkplaats@demussen.nl.

BUREAU JONGERENPERSPECTIEF

Voor hulp, informatie en advies op allerlei gebieden aan buurtbewoners.

Maandag	10:00-17:00 uur
Woensdag	Ambulant
Vrijdag	10:00-17:00 uur

ONBIJT JE WIJS

Voorlichting tijdens het ontbijt voor moeders. Verschillende thema's worden besproken m.b.t. opvoeding, gezondheid en participatie.

Donderdag 5 oktober	9:00 - 11:30 uur
Donderdag 9 november	9:00 - 11:30 uur
Donderdag 7 december	9:00 - 11:30 uur

ELKAAR ONTMOETEN IN DE MUSSEN

Elke ochtend kunt u samen met andere buurtbewoners een kopje koffie/thee komen drinken van 9:00 - 10:00 uur. Bijvoorbeeld als u uw kind naar de Voorschool heeft gebracht.

De rest van de dag kunt u voor het kleine bedrag van € 0,50 wat komen drinken.

BINGO

Houdt u van gezelligheid en bingo? Dan bent u bij de dinsdagbingo op de juiste plek. De prijzen variëren van huishoudelijke artikelen tot luxe cadeaus. De bingo start om 12:00 uur, maar u bent vanaf 9:00 uur welkom om samen te kaarten of gezellig te kletsen. Rond 16:00 uur is de bingo afgelopen.

Voor meer informatie over alle cursussen en activiteiten kunt u terecht bij Marie-Hélène Valk en Déé Werter.



Foto: Anjali Ram



Foto: Anjali Ram

BSV De Mussen

BUURTSPORTVERENIGING (BSV) DE MUSSEN

Alle sportactiviteiten voor volwassenen worden georganiseerd vanuit de Buurtsportvereniging (BSV) De Mussen. Iedereen die lid is van de BSV kan deelnemen aan verschillende sportactiviteiten.

De BSV heeft als doel met en voor bewoners een aantrekkelijk sportprogramma neer te zetten. Er wordt samengewerkt met verschillende (buurt)sportverenigingen om bijvoorbeeld onderlinge sporttoernooien te organiseren. Houd de agenda op de website in de gaten.

De BSV werkt samen met de Ooievaarspas. Als u in het bezit bent van een Ooievaarspas krijgt u 50% korting en betaalt u € 15,- per kwartaal. Met dit abonnement kunt u op op meerdere plekken in de wijk sporten. U kunt altijd langs komen voor een gratis proefles. Inschrijven? Haal het inschrijfformulier bij de balie en vul het in. Dit kunt u inleveren bij de balie of kom langs bij het sportspreekuur naast de balie: elke woensdag tussen 10:00 en 12:00 uur.

Een grote groep vrijwilligers zet zich in voor de BSV. Mocht u vragen hebben over de BSV of interesse hebben in vrijwilligerswerk dan kunt u bellen of mailen naar de Buurtsportcoach Mark Kegel (mark.kegel@demussen.nl / 06-19921519).

SPORTPROGRAMMA VOOR MANNEN

TAFELTENNIS

Beginner of gevorderd? Iedereen die tafeltennis leuk vindt of wil leren, kan lekker komen spelen. In samenwerking met een tafeltennisvereniging worden er trainingen aangeboden en we willen een groot toernooi organiseren.

Maandag	18:30-20:00 uur
Vrijdag	18:30-20:00 uur

VOETBAL

Iedereen die voetbal leuk vindt kan meedoen in de zaal. We spelen partijtje in teams van 4. Daarnaast organiseren we elk jaar een groot voetbaltoernooi voor mannen.

Maandag	18:30-20:00 uur
Woensdag	18:30-20:00 uur

FITNESS

Wil je aan je conditie werken of sterker worden? Dan ben je welkom bij de fitnesslessen. Je hebt de mogelijkheid om voor jezelf of onder persoonlijke begeleiding te trainen.

Maandag	18:30-20:00 uur
Woensdag	18:30-20:00 uur
Vrijdag	18:30-20:00 uur



SPORTPROGRAMMA JUDO

Dinsdag	18:45-20:30 uur
Vrijdag	20:30-22:00 uur
Zaterdag	09:00-11:00 uur
(wedstrijden)	



BSV De Mussen

SPORTPROGRAMMA VOOR VROUWEN

AEROBICS

Bewegingslessen op muziek. Deze les is goed voor het uithoudingsvermogen en zorgt ervoor dat je spieren worden versterkt.

Woensdag 09:30-10:30 uur

AEROBICS/TAALBOM

Bewegingslessen op muziek in combinatie met het leren van Nederlandse woorden. Deze les is goed voor het uithoudingsvermogen en zorgt ervoor dat je spieren worden versterkt

Maandag 13:00-14:00 uur

PILATES

Stretchoefeningen en versterkende oefeningen voor buik en rug.

Dinsdag 10:30-11:30 uur
11:30-12:30 uur

LADIES-FIT

Let op: de locatie is Leefstijlcentrum WoW, Rubensstraat 41.

Maandag 10:00-12:00 uur
Donderdag 10:00-12:00 uur

FITNESS/TAALBOM

Vrij trainen; cardio of spierversterkende training in combinatie met het leren van Nederlandse woorden.

Woensdag 10:30-11:30 uur

FITNESS

Vrij trainen; cardio of spierversterkende training. Persoonlijke begeleiding is aanwezig.

Maandag	10:30-11:30 uur 11:30-12:30 uur
Dinsdag	09:30-10:30 uur
Woensdag	09:30-10:30 uur
Vrijdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur

YOGA

Ontspannende oefeningen en bewust worden van je lichaam met ademhalingstechnieken.

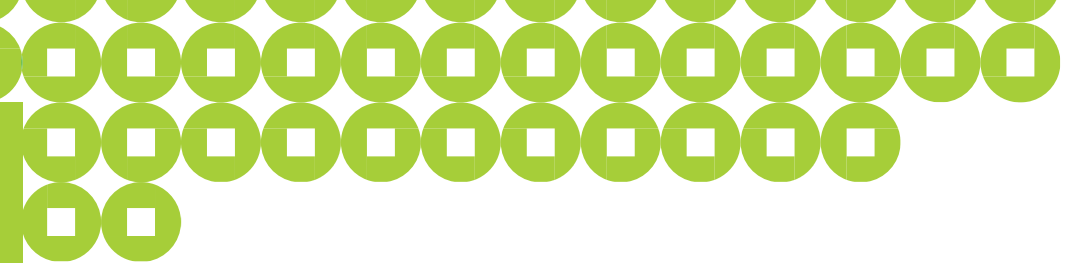
Woensdag 10:30-11:30 uur

WANDELGROEP

Tijdens de wandelgroep werk je aan je conditie en leer je de wijk kennen. Kom dus gezellig mee wandelen!

Maandag	13:00-14:30 uur
<i>Startlocatie: Gezondheidscentrum De Rubenshoek</i>	
Maandag	12:30-14:00 uur
<i>Startlocatie: Buurtcentrum De Mussen</i>	





Foto's: Anjali Ram



De Mussen & de Brede Buurt School

LEERKANSENPROFIEL (LKP) & VERLENGDE SCHOOLDAG (VSD)

Leerkrachten, coördinatoren of directeuren van scholen kunnen bij De Mussen een aanvraag indienen om LKP of VSD cursussen voor hun leerlingen te verzorgen. De Mussen heeft een uitgebreid netwerk van enthousiaste, professionele en deskundige vakkrachten.



ZOMERSCHOOL

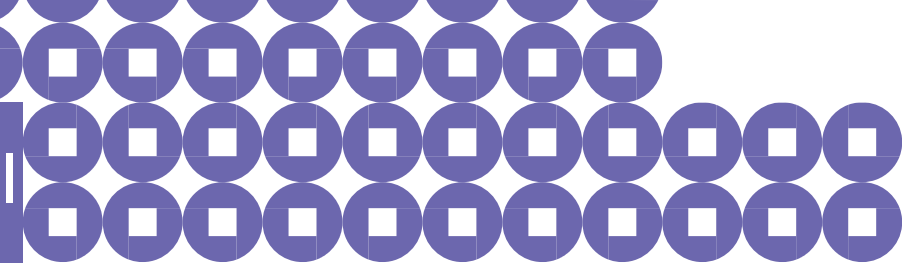
De Mussen organiseert ook in 2018 weer een Zomerschool voor kinderen van de Triangel, de Prinses Ireneschool en de Jan Ligthart-school.

De Zomerschool zal dit jaar in het teken staan van de 21e-eeuwse vaardigheden. Te denken valt aan samenwerken, kritisch denken, creatief denken en communiceren. Spelenderwijs onderzoekend & ontdekkend leren zijn de pijlers binnen het programma. Alle kinderen leren met elkaar samenwerken binnen een veilige en gezellige sfeer.

Voor meer informatie over LKP, VSD of de zomerschool kunt u contact opnemen met Mieke Kuipers, hoofd talentontwikkeling & educatie: mieke.kuipers@demussen.nl

HUISWERKBEGELEIDING OP ZATERDAG

De Mussen is een samenwerking gestart met Stichting550. Wekelijks worden er lessen aangeboden aan leerlingen van groep 7 en 8. In groepen van 10 leerlingen wordt gewerkt aan verschillende onderdelen, o.a. begrijpend lezen, spelling, taal en rekenen. De lessen worden gegeven door pabo studenten of studenten met een grote affiniteit met onderwijs en kinderen. Leerlingen uit het voortgezet onderwijs krijgen een persoonlijke begeleider. Iedere week hebben de leerlingen een contactmoment met de begeleiders. In dit gesprek wordt de planning en de doelstelling van de week besproken.



Deze begeleiders houden de voortgang van de leerlingen gedurende het jaar in de gaten. Dit wordt uitvoerig besproken met de ouders en scholen.

Voor meer informatie of voor inschrijvingen kunt u contact opnemen via info@stichting550.nl.



De Mussen & de Brede Buurt School

KINDERKUNSTSCHOOL

Vanaf november 2017 start de kinderkunstschool opnieuw, in samenwerking met het Mauritshuis. Bij de kinderkunstschool leren de kinderen van alles over de geschiedenis (in het bijzonder De Gouden Eeuw) en kunst & cultuur. Kinderen leren de theorie te gebruiken in de praktijk door te tekenen en schilderen. Ook bezoeken de kinderen meerdere malen het Mauritshuis (waarbij ouders ook van harte welkom zijn)!

Zit uw kind in groep 6, 7 of 8? Schrijf uw kind dan snel in via Mieke Kuipers van De Mussen (mieke.kuipers@demussen.nl) want er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Wij verwelkomen uw kind graag iedere woensdagmiddag van 15:30 - 17:30 uur bij De Mussen.

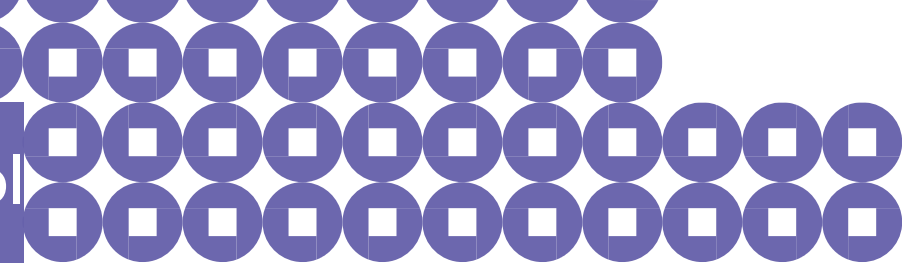
Mh Mauritshuis

Voor meer informatie over de kinderkunstschool of de Schilderswijk University kunt u contact opnemen met Mieke Kuipers, hoofd talentontwikkeling & educatie: mieke.kuipers@demussen.nl

SCHILDERSWIJK UNIVERSITY

De Schilderswijk University (SU) is een groeiende zaterdagavondschool met momenteel 35 leerlingen van verschillende basisscholen uit de Schilderswijk. Iedere zaterdag van 10:00 - 13:00 uur worden kinderen begeleid door vakdocenten in hun ontwikkeling tot excellente en talentvolle mensen in de maatschappij van de toekomst. De SU haalt meer uit de eigen ontwikkeling van kinderen dan binnen hun huidige mogelijkheden ligt en er wordt gewerkt aan de 21st century skills. Kennis en vaardigheden worden vergroot met behulp van het onderzoekend & ontwerpend leren en de leergierigheid wordt gestimuleerd. De gebieden waar de SU zich op richt zijn vooral ICT, kunst, de actualiteit, maatschappij en wetenschap. Ook komen inspiratiesprekers langs en zijn er excursies naar bv. musea en universiteiten. De SU is voor kinderen uit groep 6, 7 en 8 die graag nog meer en anders willen leren, dan hetgeen wat zij op school leren. De leerlingen willen ontdekken en uitvinden en hebben veel vragen. Het zijn leerlingen met enkele A-scores en hoge B-scores op de CITO toetsen op school en gemotiveerd om extra te leren. Soms vervelen zij zich daar wel eens en voelen zich onbegrepen door hun denken en weten. Deelnemen aan de zaterdagavondschool is gratis.







COLOFON

De Mussen
Hoefkade 602
2526 CM Den Haag
070 38 88 700
info@demussen.nl

Redactie De Mussen, Mieke Kuipers
Ontwerp Ontwerpwerk, Den Haag
Druk The Printer, Voorburg