



Kom naar De Mussen Activiteiten

Januari - juli 2018



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.

WORD LID VAN DE MUSSEN!

Per 1 januari 2018 werken we bij De Mussen met een lidmaatschap. Als je lid wordt van De Mussen krijg je een Mussenpas waarmee je met korting deel kunt nemen aan verschillende activiteiten in De Mussen. Indien je af en toe een activiteit bezoekt, kun je een tienrittenkaart kopen. Met de ooievaarspas krijg je korting op het lidmaatschap of bij de tienrittenkaart. Kom naar De Mussen voor meer informatie over het lidmaatschap en de tarieven én vergeet niet je ooievaarspas mee te nemen!

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:

Voorjaarsvakantie	24 februari t/m 4 maart
Meivakantie	27 mei t/m 13 april
Zomervakantie	14 juli t/m 26 augustus

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 buurtbewoonsters. 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

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.



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

PEUTEROPVANG MET VVE

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 demonstratiespel 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-methode.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.

U bent welkom met uw peuter om te komen kijken en mee te draaien!

Openingstijden Voorschool 2018

De Voorschool is geopend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag op de volgende tijden:

Ochtend	09:00 - 11:30 uur
Middag	12:45 - 15:15 uur

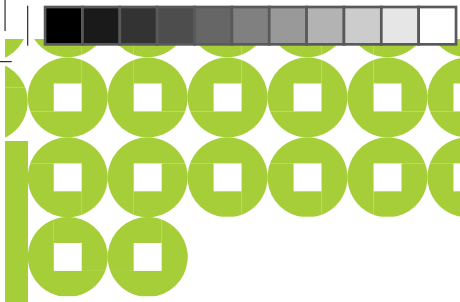
U kunt uw kind een kwartier voordat we starten en een kwartier nadat we klaar zijn halen en brengen.

Kosten Voorschool De Mussen

Per 1 januari valt de Voorschool onder de wet kinderopvang. De kosten voor de Voorschool kunt u voor een gedeelte vergoed krijgen door de belasting en/of door de gemeente Den Haag. De hoogte van deze toelagen is afhankelijk van uw inkomen. Wij geven u graag meer informatie hierover. Ook kunnen wij u helpen bij het aanvragen van de toeslag.

U kunt hiervoor langs komen bij De Mussen en vragen naar de coördinator van de Voorschool Dominiek Dominicus.

U kunt haar ook bellen op telefoonnummer: 06 45124117



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

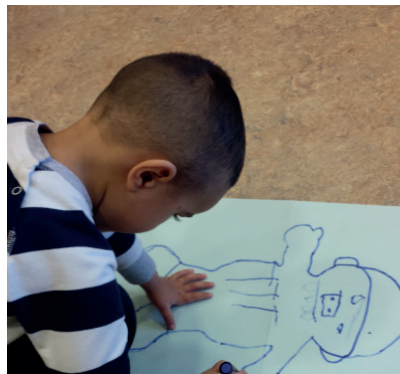
Themaochtend (1 keer per maand ONTBIJT JE WIJS):

Donderdag 09:00 - 11:30 uur

Inloopochtend:

Vrijdag 08:45-09:15 uur

12:45-13:15 uur



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
----------	-----------------

Speel-o-theekochtend voor ouder en kind

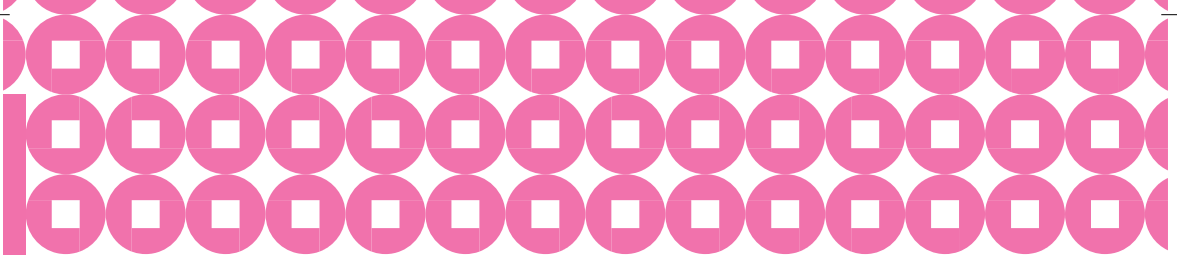
Samen spelen is erg belangrijk voor de ontwikkeling van het kind. Kom één keer per maand met uw kind(eren) samenspelen tijdens de speel-o-theekochtend. Er is ook gelegenheid om met andere ouders in gesprek te gaan. De koffie/thee staat voor u klaar!

Vrijdag 26 januari	10:00-11:30 uur
Vrijdag 23 februari	10:00-11:30 uur
Vrijdag 23 maart	10:00-11:30 uur
Vrijdag 20 april	10:00-11:30 uur
Vrijdag 25 mei	10:00-11:30 uur
Vrijdag 15 juni	10:00-11:30 uur
Vrijdag 6 juli	10:00-11:30 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 19 januari	15:30-17:30 uur
Vrijdag 26 januari	15:30-17:30 uur
Vrijdag 9 februari	15:30-17:30 uur
Vrijdag 23 februari	15:30-17:30 uur
Vrijdag 9 maart	15:30-17:30 uur
Vrijdag 23 maart	15:30-17:30 uur
Vrijdag 6 april	15:30-17:30 uur
Vrijdag 13 april	15:30-17:30 uur
Vrijdag 18 mei	15:30-17:30 uur
Vrijdag 25 mei	15:30-17:30 uur
Vrijdag 8 juni	15:30-17:30 uur
Vrijdag 22 juni	15:30-17:30 uur
Vrijdag 6 juli	15:30-17:30 uur
Vrijdag 13 juli	15:30-17:30 uur



Kinderen 7 - 12 jaar

KINDERCLUB

Kinderen kunnen iedere dag na school komen spelen met andere kinderen in De Mussen. Knutselen, spelletjes spelen, verkleden, 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!

Dinsdag	15:30-17:30 uur
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

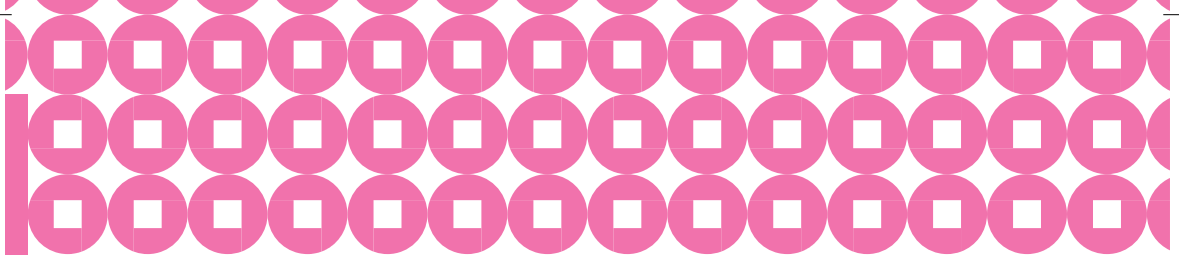
9 jaar en ouder:

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, tafelvoetbal 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 28 januari	12:00-14:30 uur
Zondag 18 februari	12:00-14:30 uur
Zondag 18 maart	12:00-14:30 uur
Zondag 15 april	12:00-14:30 uur
Zondag 27 mei	12:00-14:30 uur
Zondag 17 juni	12:00-14:30 uur
Zondag 8 juli	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.

Buitenspeeldag

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.

Woensdag 13 juni 13:00-16:00 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 februari 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

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

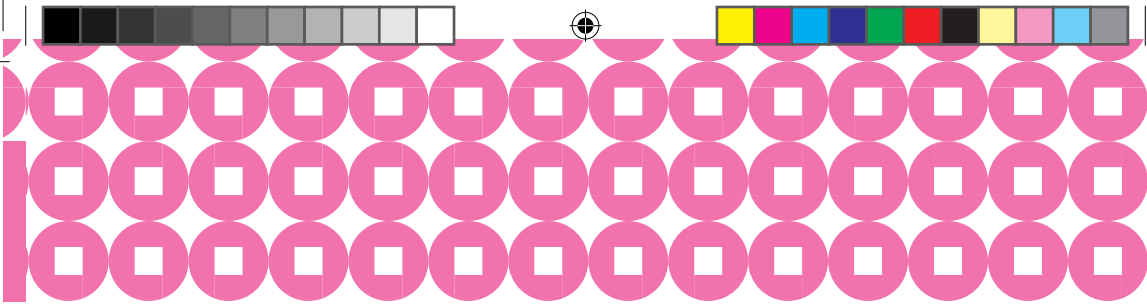
DJEMBE

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.

In 2018 wordt de Talententent! uitgebreid. Houd goed in de gaten wanneer de nieuwe cursussen van start gaan!



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



CROWNIES GIRLS

Wie wil nou niet in een schone wijk wonen en/of oudere mensen helpen? De Crownies Girls van De Mussen voeren elke week activiteiten uit in en om het buurtcentrum en de wijk. Activiteiten zoals oud brood verzamelen en glas ophalen, de moestuin schoonmaken en bijhouden, optreden bij het bejaardentehuis etc. Als beloning voor de inzet van de meiden gaan we twee keer per jaar iets leuks doen met alle Crownies girls. Lijkt dit jou iets? Meld je dan snel aan 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.

Basisschoolmeiden:

Woensdag	13:00-15:00 uur
Donderdag	15:30-17:00 uur
Vrijdag (sport)	15:30-17:30 uur

Middelbare school 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
Donderdag	17:00-18:30 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.

Basisschoolmeiden:

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

Middelbare school meiden:



Tieners & Jongeren

TIENERS & JONGEREN

Onderstaande activiteiten zijn bedoeld voor tieners vanaf 12 jaar.

SOOS

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

SPORT

Sportlessen waarbij er iedere week een andere sport wordt beoefend.

Maandag	17:15-18:30 uur
Dinsdag	17:15-18:30 uur
Vrijdag (16+)	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 (1 keer per maand) 17:00-19:00 uur

THEMA- AVONDEN

Eén keer in de maand behandelen we een specifiek thema. Dit kan bijvoorbeeld gezonde lifestyle, discriminatie, het vinden van een stageplek of baan zijn.

TalentenTent!

KOOKWORKSHOP

Kom naar de kookworkshops waar je verschillende gerechten leert bereiden.

Maandag (1 keer per maand) 17:00-20:00 uur

CINEMA DE MUSSEN

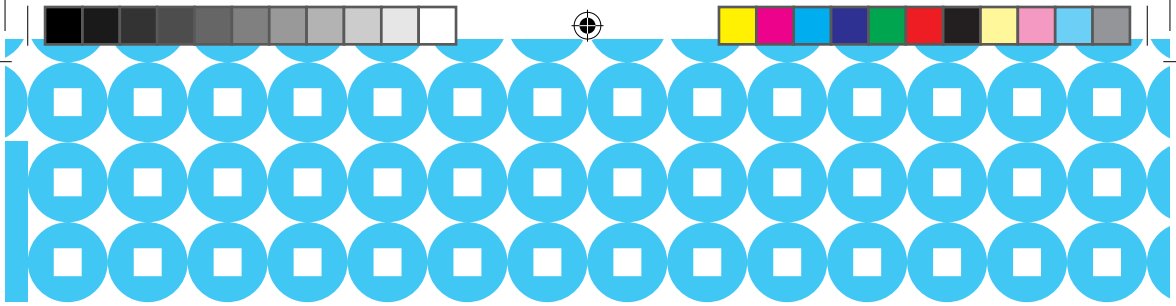
Eén keer in de maand wordt er op het grote scherm een film getoond net als in een echte bioscoop.

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

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 leesclub vindt één keer per maand plaats. De datum en het tijdstip is altijd in overleg met de deelnemers.

COMPUTERGEBRUIK

Elke dinsdag en donderdag kunt u vrij gebruik maken van één van de computers in het computerlokaal. Op de computers zit internet indien u informatie wilt opzoeken. Daarnaast is er ook Word om documenten op te maken. Er is ook een printer aanwezig waar u tot maximaal 10 pagina's kunt printen.

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

KOFFIEOCHTEND

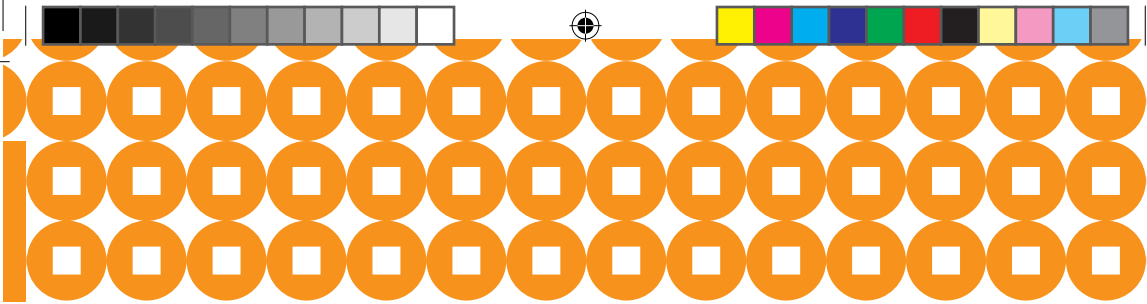
U bent van harte welkom op de koffieochtend! Vrouwen/moeders krijgen tijdens de koffieochtend voorlichting over alle zaken die gaan over opvoeden, gezondheid en ouderparticipatie.

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

PROEFLOKAAL

Elke maandagmiddag kunt u bij De Mussen terecht voor een gezonde lunch. Tijdens de lunch kunt u kennismaken met andere buurtbewoners. Eén keer per maand organiseren we (creatieve) activiteit. De activiteiten worden aangekondigd op de site van De Mussen. U kunt zich voor de lunch aanmelden bij de balie of via proeflokaal@demussen.nl.

Maandag	12:00 - 13:30 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 vrijdag open, u kunt gerust binnen lopen voor een afspraak of mailen naar dewerkplaats@demussen.nl.

VADERCENTRUM IN OPRICHTING

Begin van het jaar zal het Vadercentrum van De Mussen worden opgericht. Het Vadercentrum zal waarschijnlijk in een apart pand gehuisvest worden. Het wordt een centrum voor en door vaders in de Schilderswijk, waar mannen met elkaar activiteiten kunnen ondernemen en zich kunnen ontwikkelen.

Houdt de website of Facebook van De Mussen in de gaten voor meer nieuws over het vadercentrum!

ONBIJT JE WIJS

Voorlichting voor moeders. Tijdens een gezond ontbijt worden verschillende thema's besproken m.b.t. opvoeding, gezondheid en participatie. De data voor de bijeenkomsten worden later bekend gemaakt. Het tijdstip is van 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.



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



EXTRA ACTIVITEITEN

Internationale vrouwendag

8 maart is het Internationale Vrouwendag. Dit jaar is het thema: 'Stronger together, powerful as one'. In Theater De Vaillant zijn alle vrouwen van harte welkom voor diverse workshops, lezingen en vooral veel plezier. Tijd wordt later bekend gemaakt.

Wereldreis door eigen stad

Op 18 maart organiseert de gemeente Den Haag opnieuw een wereldreis langs vele bijzondere en kleurrijke locaties van het mooie Den Haag. Voor u een gelegenheid om uw stad nog beter te leren kennen. Wij nodigen u graag uit om op 18 maart naar De Mussen te komen voor een gezellig en gevarieerd programma voor jong en oud



BSV De Mussen

BUURTSPOORTVERENIGING (BSV) DE MUSSSEN

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

Je kunt altijd langs komen voor een gratis proefles. Inschrijven kan bij het sportsprek- uur naast de balie: elke woensdag tussen 10:00 en 12:00. Of u kunt contact opnemen met de buurtsportcoach Mark Kegel (06-19921519).

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

Je kunt altijd langs komen voor een gratis proefles. Inschrijven? Haal het inschrijffor- mulier bij de balie en vul het in. Dit kun je inleveren bij de balie of kom langs bij het sportsprek- uur naast de balie: elke woensdag tussen 10:00 en 12:00.

De BSV werkt samen met de Ooievaarspas. Als u in het bezit bent van een Ooievaarspas krijgt u 50% korting.

Een grote groep vrijwilligers zet zich in voor de BSV. Mocht u interesse hebben in vrijwil- ligerswerk 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 tafelten- nis leuk vindt of wil leren, kan lekker komen spelen. In samenwerking met een tafeltennis- vereniging worden er trainingen aangeboden en we willen een groot toernooi organiseren.

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

VOETBAL

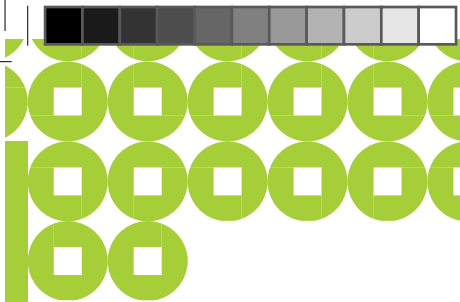
Iedereen die voetbal leuk vindt kan meedoen in de zaal. We spelen partijtje in teams van 4. Daarnaast organiseren we elk jaar een groot voetbaltoernooi voor mannen.

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

FITNESS

Wil je aan je conditie werken of sterker wor- den? 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
Dinsdag	18:30-20:00 uur
Woensdag	18:30-20:00 uur
Donderdag	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.

Maandag	09:00-10:00 uur
Woensdag	09:00-10:00 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 (zonder muziek).

Dinsdag	10:15-11:15 uur 11:15-12:15 uur
---------	------------------------------------

LADIES-FIT

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

Maandag	12:00-13:00 uur
Donderdag	10:00-12:00 uur

FITNESS

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

Maandag	10:00-11:00 uur 11:0-12:00 uur
Dinsdag	10:15-11:15 uur 11:15-12:15 uur
Woensdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur
Vrijdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur

YOGA

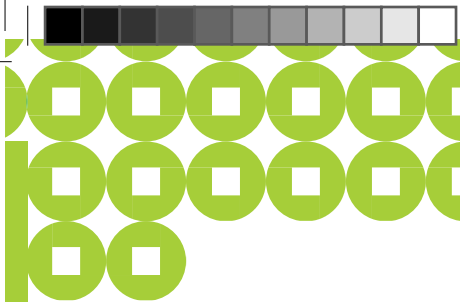
Ontspannende oefeningen en bewust worden van je lichaam met ademhalingstechnieken.

Maandag	10:30-11:30 uur
Woensdag	10:00-11:00 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.

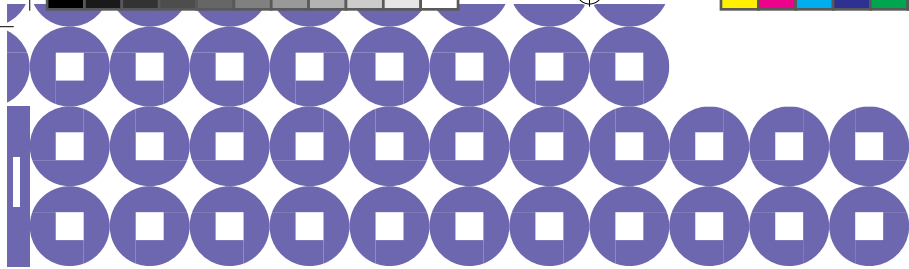
De Zomerschool zal dit jaar in het teken staan van de 21e-eeuwse vaardigheden. Te denken valt aan samenwerken, kritisch denken, creatief denken en communiceren. Spelenderwijs onderzoekend & ontdekkend leren zijn de pijlers binnen het programma. Alle kinderen leren met elkaar samenwerken binnen een veilige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

Momenteel zijn er geen plekken meer beschikbaar bij de kinderkunstschool. In november 2018 starten we weer opnieuw en kun je je weer inschrijven.

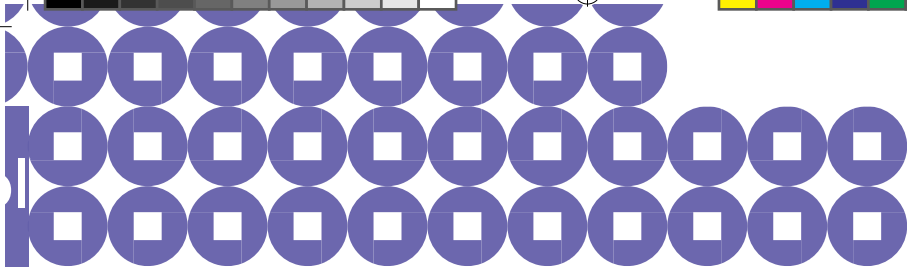
Mh Mauritshuis

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 50 leerlingen van verschillende basisscholen uit de Schilderswijk. Iedere zaterdag van 10 - 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 21st century skills endenvaardigheden. 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 inspiratieprekers 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 wel eens op hun basisschool 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