



Kom naar De Mussen!

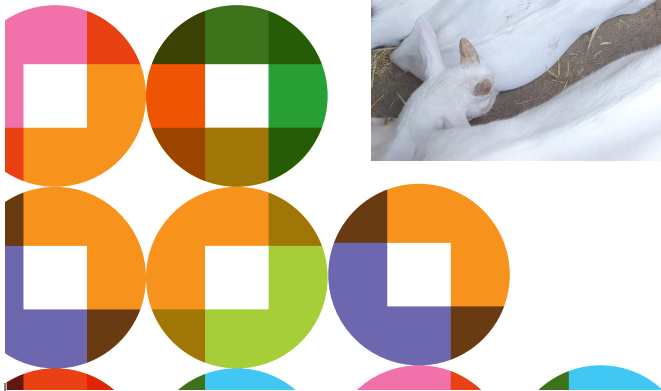
Activiteitenboekje

September- december 2019



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!

Bij De Mussen werken we 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 ooeivaarspas krijg je korting op het lidmaatschap of bij de tienrittenkaart. Kom naar De Mussen voor meer informatie over het lidmaatschap en de tarieven én neem je ooeivaarspas mee!

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	19 okt t/m 27 okt
Kerstvakantie	21 dec t/m 5 jan

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 opnemen 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.

Peuteropvang met VVE

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 Peuteropvang. 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 Peuteropvang in De Mussen.

Op de Peuteropvang 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 Peuteropvang 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.speelpleziermethodiek.nl. Ook is er extra aandacht voor talentontwikkeling. De Peuteropvang 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 Peuteropvang 2019

De Peuteropvang is geopend op:

Maandag t/m vrijdag:

Ochtend 08:45 - 11:45 uur

Middag 12:30 - 15:30 uur

Op woensdagmiddag zijn de kinderen vrij.

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

Kosten Peuteropvang De Mussen

Per 1 januari valt de Peuteropvang onder de wet kinderopvang. De kosten voor de Peuteropvang 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 teamleider van de Peuteropvang: Yamina Markai
tel: 06 - 19917110
e-mail: yamina.markai@demussen.nl

BIJEENKOMSTEN VOOR OUDERS

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

Er zijn drie oudergesprekken in de 1,5 jaar dat een kind de Peuteropvang 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 Peuteropvang 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



Buitenschoolse opvang

BUITENSCHOOLSE OPVANG

Kinderen van vier tot twaalf jaar van werkende of studerende ouders zijn van harte welkom op BSO De Mussen. Onze BSO is een gezellige plek waar kinderen na school met andere kinderen kunnen spelen en zich kunnen ontwikkelen. Kinderen van de BSO kunnen deelnemen aan activiteiten in het kader van talentenontwikkeling en de BSO biedt de mogelijkheid tot huiswerkbegeleiding. De kinderen van de BSO nemen ook deel aan het uitdagende vakantieprogramma van De Mussen, inclusief de leuke uitstapjes!

Openingstijden

(bij voldoende aanmeldingen)

Peuteropvang :	07:30 - 08:30 uur
Naschoolse opvang:	15:00 - 18:30 uur
Vakantieopvang:	08:00 - 18:30 uur
Opvang op studiedagen:	08:00 - 18:30 uur

Een combinatie van verschillende pakketten behoort tot de mogelijkheden.

De kosten van de opvang zijn afhankelijk van uw inkomen en het aantal uren dat uw kind afneemt. Het maximale uurtarief waarvoor u een toelage kan krijgen wordt jaarlijks vastgesteld door de overheid. Afhankelijk van uw inkomen kunt u een deel van de kosten van de BSO terugkrijgen via de kinderopvangtoeslag. Heeft u hulp nodig bij het berekenen en/of aanvragen van de kinderopvangtoeslag, dan helpen we u graag.

U bent van harte welkom voor een persoonlijk kennismakingsgesprek en rondleiding op de BSO.

Meer informatie over de BSO kunt u krijgen bij Myrthe Atkinson,
tel: 06 445 12 853

ACTIVITEITEN:

Wisselend aanbod:

Zie het activiteitschema op het prikbord voor het actuele aanbod!

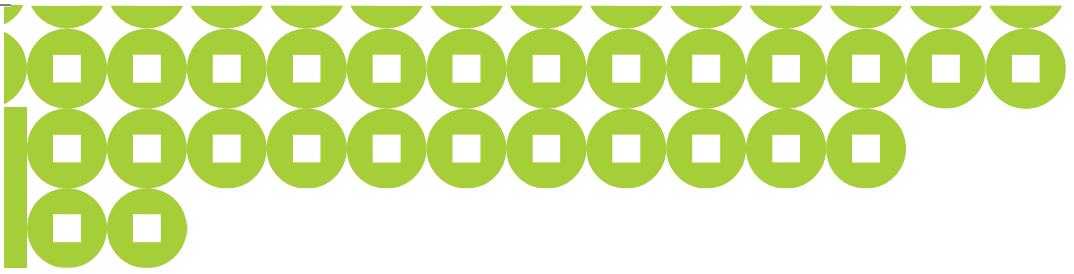
Verder kunnen kinderen ook kiezen om mee te doen met activiteiten die zijn georganiseerd door Kinderwerk.

Maandag	14:30 - 18:30 uur
Dinsdag	14:30 - 18:30 uur
Donderdag	14:30 - 18:30 uur
Vrijdag	14:30 - 18:30 uur

Woensdag	11:30 - 18:30 uur
----------	-------------------

Kinderen krijgen een warme maaltijd aangeboden als lunch en gaan hierna of op een uitstapje in de buurt of een activiteit doen op de BSO, zie het activiteitschema op het prikbord.

Voor vragen en/of inschrijven kunt u terecht bij Lisette de Bruin.
tel: 06-44512853
e-mail: Lisette.de.bruin@demussen.nl



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!

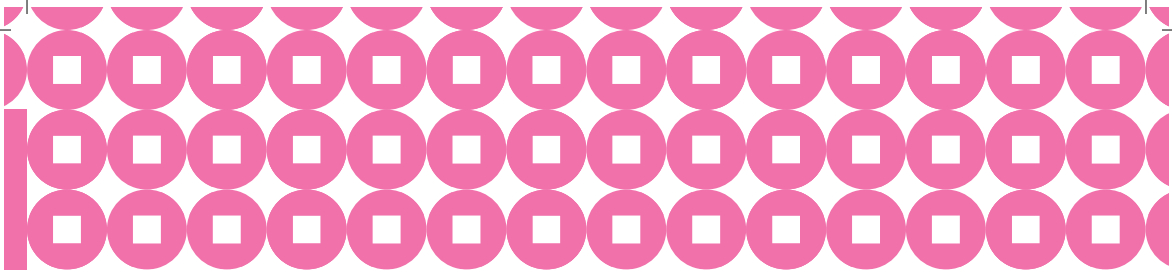
De data worden later bekend gemaakt!

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!

De data worden later bekend gemaakt!





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	15:30-17:30 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 huiswerkbegeleiding 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

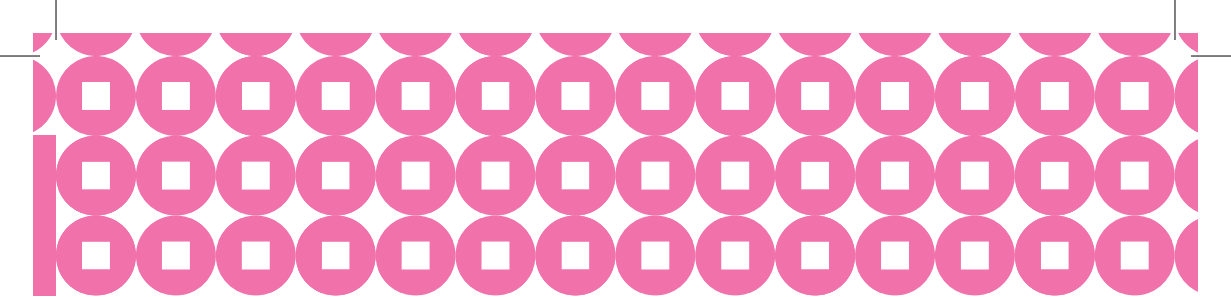
9 jaar en ouder:

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 en zich een gezonde levensstijl eigen te maken. Kanjers wordt aangeboden aan kinderen van alle leeftijden. Voor meer informatie kun je terecht bij Jawad Achahbouni (jawad.achahbouni@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. Tijdens Cinema De Mussen is er ook de gelegenheid voor de ouders om samen te koken.

Zondag 22 september

12:00-14:30 uur

Zondag 6 oktober

12:00-14:30 uur

Zondag 10 november

12:00-14:30 uur

Zondag 8 december

12:00-14:30 uur

KINDERRAAD

Iedere eerste maandag van de maand komt de Kinderraad bijeen. De huidige Kinderraad bestaat uit vijf kinderen met leeftijden tussen de 7 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 in oktober 2019 gekozen.

SPORT-O-THEEK

Kom lekker buiten spelen met buitenspeelgoed! Er zijn fietsen, spacescooters, skelters, ballen en nog veel meer! Meld je aan, maak een gratis pasje aan bij De Mussen en geniet van al het buitenspeelgoed! In de wintermaanden is de Sport-o-theek gesloten. Na de winter is de Sport-o-theek, afhankelijk van het weer, meerdere keren per week geopend van 15:30-17:30. Dit kun je zien aan de vlag die bij de deur wordt opgehangen, op de affiches op onze borden en op onze website.

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! De datum wordt later bekend gemaakt.

Ouder-kind activiteiten

In 2019 zullen er regelmatig ouder-kind activiteiten worden georganiseerd. Houd onze website en prikborden goed in de gaten voor meer info!

Kinderen 7 - 12 jaar

Talententent!

MUZIEK

Er gaat bijna geen dag voorbij zonder muziek. Luisteren naar muziek en zelf muziek maken, dat gaan we doen bij deze cursus. We gaan met ritmes aan de slag en lekker samen zingen. Kom gezellig meedoen!

Maandag 15:45 -16:30 uur

INSTRUMENTEN

Kennismaken met instrumenten: Je leert verschillende instrumenten kennen en bespelen. Dan weer een paar keer aan de slag met de cajón, dan eens kennismaken met de piano of de gitaar. Elk instrument is weer anders en heeft weer iets leuks. Zo kan jij ontdekken wat bij jou past!

Maandag 16:45 -17:30 uur

SCHAAKCLUB

Bij de Mussen kun je gratis leren schaken! Bij schaken leer je goed nadenken over je volgende zet en je leert je goed te concentreren. Schaken is een denksport en dus goed voor je brein. Maar het is ook ontzettend leuk!

Dinsdag 16:30 -17:30 uur

Vrijdag 16:30 -17:30 uur

DANS

Kom kennis maken met verschillende dansstijlen!

Woensdag 13:30-16:00 uur

PERFORMANCE RAP

Heb jij graag een microfoon in je hand? Wil jij leren hoe je jezelf het beste kunt presenteren? Wil jij graag leren rappen of kan je het al, maar wil je nog wat trucjes leren? Ben je graag bezig met het vertellen van verhalen op muziek? Heb jij gevoel voor ritme of wil je graag met ritmes leren werken? Doe dan mee aan de cursus Rap!

Woensdag 16:00-17:00 uur

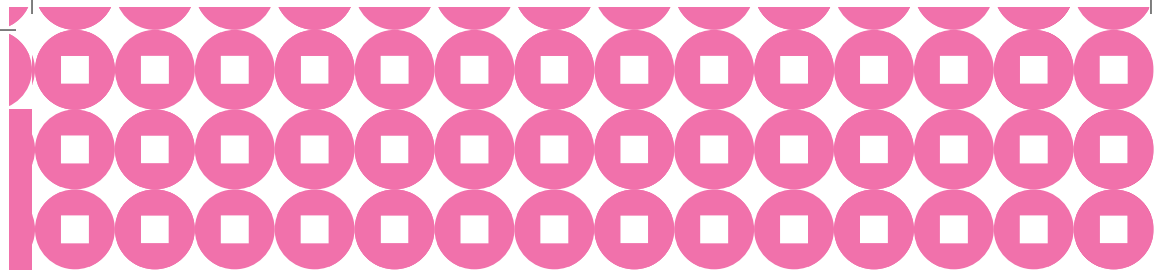
TEKENEN EN SCHILDEREN

Kom lekker tekenen en schilderen bij De Mussen! Leer met kleuren om te gaan en ga aan de slag met verschillende materialen. Je zult prachtige kunstwerken maken en het is gewoon heerlijk om te doen!

Donderdag 16:00-17:00 uur

BINNENKORT START DE CURSUS MUSICAL

Houd goed in gaten wanneer deze gaat starten!



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

13:00-16:00 uur

SPORT - BOOTCAMP

Alle stoere meiden van 7 -11 jaar kunnen elke week lekker komen sporten!

Vrijdag

15:30-17:30 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 De Mussen 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.

Datum en tijd wordt later bekend gemaakt.

MOEDER-DOCHTER ACTIVITEITEN

Iedere vakantie is er een moeder-dochter activiteit met juf Moska! Houd de flyers in de gaten voor de data en activiteiten!



Tienermeiden

MEIDENCLUB

Voor de tieners van 11 t/m 13 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

13:00-16:00 uur

Crownies De Haagse BLOEMEN MEIDEN

Ook voor de meiden van 11 jaar en ouder hebben wij een groep die meedoet met de Crownies. Vind jij het ook leuk om iets te betekenen voor de wijk, andere meiden en het buurtcentrum willen wij je graag erbij hebben.

Donderdag

15:30-17:30 uur

STREETDANCE & HIPHOP

Cursus met verschillende dansstijlen zoals modern en hiphop.

Basisschoolmeiden:

Dinsdag

18:00-19:00 uur

MIDDELBARESCHOOLMEIDEN

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 zoals koken of film kijken? Kom gezellig langs! Dit is voor meiden vanaf 13 jaar!

Vrijdag

16:00-19:00 uur



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)	17:30-19:00 uur
Donderdag (16+)	19:00-20:30 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	17:00-18:30 uur
Donderdag	17:30-20:30 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



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.

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. Afmischen door een officiële mixer kan ook bij de studio, tegen een voordelige 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.



Volwassenen

ELKAAR ONTMOETEN IN DE MUSSEN

Als u lid bent van De Mussen kunt u elke dag gratis koffie of thee drinken met andere buurtbewoners.

FIETSWERKPLAATS

Is uw fiets kapot? Dan kunt u deze gratis laten maken bij onze fietsenwerkplaats. U betaalt alleen de materiaalkosten.

Maandag	09:30-13:30 uur
Dinsdag	09:30-13:30 uur
Woensdag	09:30-13:30 uur
Donderdag	09:30-13:30 uur

STEUNPUNT SCHILDERSWIJK MOEDERS

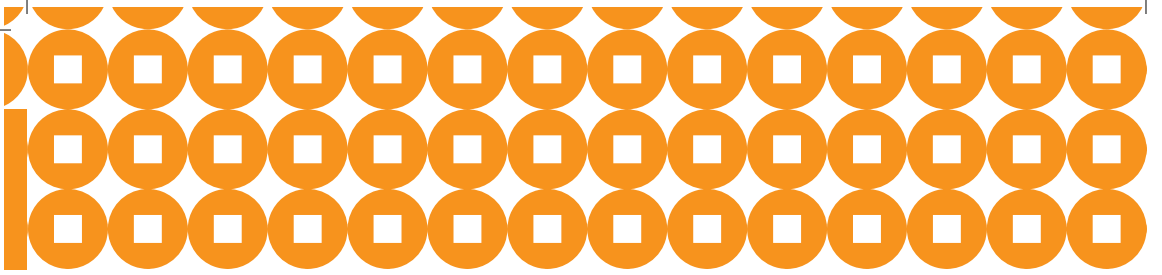
Hier kunt u terecht voor hulp en informatie voor en door vrouwen in de wijk. U kunt zo naar binnen lopen.

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.





Vrouwen cursusaanbod

NEDERLANDSE LES

Wilt u uw Nederlands verbeteren? Dan bent u bij ons aan het goede adres. Met een kleine groep vrouwen krijgt u twee keer per week Nederlandse les van een professionele docent.

Dinsdag (groep 1)	10:00 - 12:00 uur
Dinsdag (groep 2)	12:30 - 14:30 uur
Vrijdag (groep 1)	10:00 - 12:00 uur
Vrijdag (groep 2)	12:30 - 14:30 uur

ENGELSE LES

Wilt u uw Engels verbeteren of Engels leren spreken? Dan bent u bij ons aan het goede adres. Met een kleine groep vrouwen krijgt u Engelse les van een professionele docent.

Dinsdag	13:00-14:30 uur
---------	-----------------

KOKEN

Heeft u altijd al willen koken met andere buurtbewoners? En wilt u kennismaken met verschillende wereldgerechten? Dat kan binnenkort bij de Mussen. U krijgt kookles van een professional. Na afloop van de les, gaat het u uw zelfgemaakte gerecht opeten met uw medecursisten en buurtbewoners. Voor meer informatie over de aanvang van de kookles kunt terecht bij de balie.

FIETSLES

Onder begeleiding van een gediplomeerde fietscoach leert u fietsen. U heeft geen eigen fiets nodig.

Donderdag (groep 1)	09:30-10:30 uur
Donderdag (groep 2)	10:30-11:30 uur

COMPUTERLESSEN

Heeft u moeite met Word of Excel of wilt u leren hoe u een email opstelt? Dan kunt u met al uw vragen terecht tijdens de computerles.

Donderdag (groep 1)	10:00-11:00 uur
Donderdag (groep 2)	10:00-11:00 uur

NAAILES

Wilt u zelf uw kleding maken? Kom dan naar de naailes bij De Mussen en maak uw mooiste creaties onder begeleiding van een docent. Heeft u een Ooievaarspas? Dan krijgt u korting op de lessen.

Donderdag (groep 1)	10:00 - 12:00 uur
Donderdag (groep 2)	12:00 - 14:00 uur
Vrijdag (groep 1)	10:00 - 12:00 uur
Vrijdag (groep 2)	12:00 - 14:00 uur

ONTBIJT JE WIJS

Maandelijks voorlichting voor moeders. Tijdens een gezond ontbijt worden verschillende thema's besproken m.b.t. opvoeding, gezondheid en participatie.

26 september	09:00-10:30 uur
17 oktober	09:00-10:30 uur
14 november	09:00-10:30 uur
12 december	09:00-10:30 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	09:00-11:00 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.



SPORTAANBOD

Voor het sportaanbod voor vrouwen, zie de informatie onder de BSV.

EXTRA ACTIVITEIT

Vrouwenfeest

Een paar keer per jaar organiseert De Mussen een vrouwenavond. Een DJ verzorgt dan een geweldige dansavond met wereldmuziek. Daarnaast is er ook altijd eten. Het is elke keer een onvergetelijke avond. De data zullen binnenkort bekend worden gemaakt.

Heeft u zelf ideeën voor een nieuwe activiteit of ontbreekt er een leuke cursus? Neem dan contact op met Marie-Hélène Valk.



Vadercentrum

VADERCENTRUM

Bij het Vadercentrum kunnen mannen uit de wijk elkaar ontmoeten, activiteiten ondernemen en zich ontwikkelen.

Voor iedereen is er iets te doen! Wilt u gezellig langskomen voor een bakje koffie, een spelletje of een praatje, dat kan! Of wilt u liever in beweging komen onder begeleiding van een sportcoach? Dat kan ook! Bent u op zoek naar een nieuwe hobby maar weet u nog niet zo goed wat u zou willen? Ook daar kunnen wij u bij helpen! Bij het Vadercentrum kan het allemaal! 18 september wordt het seizoen weer feestelijk geopend!

Openingstijden:

Maandag	15:00-22:00 uur
Dinsdag	15:00-22:00 uur
Donderdag	15:00-22:00 uur
Vrijdag	15:00-22:00 uur

THEMA BIJEENKOMSTEN

Eenmaal per maand is er een thema-avond speciaal voor vaders. Tijdens deze thema-avonden worden er, onder begeleiding van deskundigen, allerlei onderwerpen besproken die te maken hebben met opvoeding, ontwikkelingen in de wijk en de rol van ouders.

MANNEN ACHTER DE PANNEN

Wilt u graag gezond leren koken? Onder begeleiding van een kok krijgt u een gezonde multiculti kookles. Deze les is alleen voor mannen!

Dinsdag 18:00-20:00 uur

FILMAVOND & SPELLETJES

Een film kijken of spelletjes doen? Kom ook!

Donderdag 20:00-22:00 uur

EXTRA ACTIVITEIT

Vader en zoon activiteit

Drie keer per jaar organiseert De Mussen een evenement voor vaders en zonen.

SPORTAANBOD

Voor het sportaanbod voor mannen, zie de informatie onder de BSV op de volgende pagina.

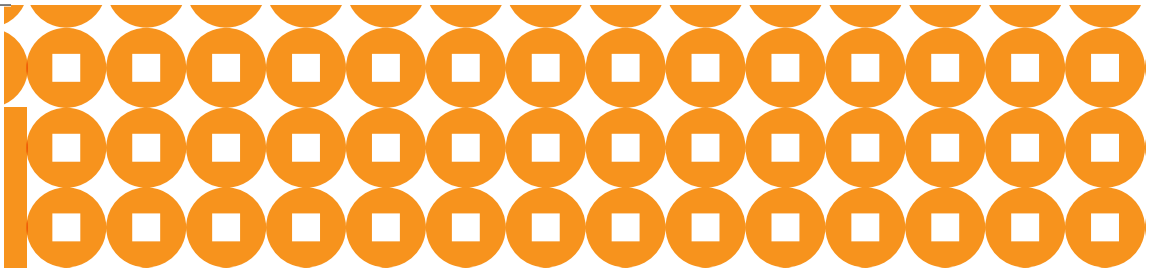
Voor vragen omtrent het Vadercentrum kunt u contact opnemen met

Wil Vos

tel: 06-51046268

e-mail: wil.vos@demussen.nl





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 sportsprekuur naast de balie: elke woensdag tussen 10:00 en 12:00. Of u kunt contact opnemen met de buurtsportcoach Ibrahim Deraz (06-58998826).

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 website in de gaten.

Een grote groep vrijwilligers zet zich in voor de BSV. Mocht u interesse hebben in vrijwilligerswerk dan kunt u bellen of mailen naar de Buurtsportcoach.



SPORTPROGRAMMA VOOR MANNEN

BOKSLES

Lekker energiek bezig zijn en tegelijk aan uw conditie werken? Meld u dan aan voor onze nieuwe boksles!

Woensdag 19:30-20:30 uur

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 15:00-17:00 uur

19:00-20:30 uur

Woensdag 19:00-20:30 uur

Vrijdag 15:00-17:00 uur

19:00-20:30 uur

ZAALVOETBAL

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.

Woensdag 19:00-20:30 uur

WALKING FOOTBALL 55+

Lekker actief bezig zijn in uw eigen tempo? Dat kan bij onze walking voetbal, speciaal voor mannen van 55+. Kom ook een keer meedoen! Wij zorgen voor koffie of thee en gezelligheid.

Maandag 19:00-20:30 uur

FITNESS

Aan uw conditie werken, afvallen of kracht opbouwen? Dan bent u welkom bij onze fitness. We hebben moderne apparatuur waar u zelfstandig of onder professionele persoonlijke begeleiding kunt trainen

Maandag	15:00-17:00 uur 19:00-20:30 uur 22:00-23:30 uur
Dinsdag	15:00-17:00 uur
Woensdag	19:00-20:30 uur 22:00-23:30 uur 22:00-23:30 uur
Donderdag	15:00-17:00 uur
Vrijdag	15:00-17:00 uur 19:00-20:30 uur 22:00-23:30 uur

SPORTPROGRAMMA JUDO

Altijd al een judo willen beoefenen? Dat kan! U bent van harte welkom voor een proefles!

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

CHECK UW GEZONDHEID

Bij het Vadercentrum kunnen we uw gezondheid meten met de health kiosk. Het apparaat meet uw bloeddruk, gewicht, vetpercentage en de mate van stress. Na de meting krijgt u een advies en plan op maat. Hiermee gaat u, samen met de personal trainer, aan de slag!





BSV De Mussen

SPORTPROGRAMMA VOOR VROUWEN

AEROBICS

Fysieke oefeningen die op muziek worden gedaan. Kracht, flexibiliteit, coördinatie en tact worden getraind.

Maandag	09:00-10:00 uur
Woensdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur

PILATES

Methode van speciale lichaamsoefeningen die spiergroepen versterken zonder dat de spieren en gewrichten overmatig belast worden.

Dinsdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur
---------	------------------------------------

LADIES-FIT

Training die gericht is op het verbeteren van het uithoudingsvermogen, vetverbranding en krachttraining. Let op: de locatie is WoW, Rubensstraat 41.

Maandag	09:00-10:00 uur
Maandag	10:00-11:00 uur
Donderdag	10:00-11:00 uur 11:00-12:00 uur

ZUMBA

Combinatie van fitness oefeningen en dans op Zuid Amerikaanse muziek. Leefstijlcentrum WoW

Dinsdag	19:15-20:15 uur
(Locatie WoW)	
Donderdag	10:00-11:00 uur

FITNESS

Training die gericht is op het verbeteren van het uithoudingsvermogen, vetverbranding en krachttraining.

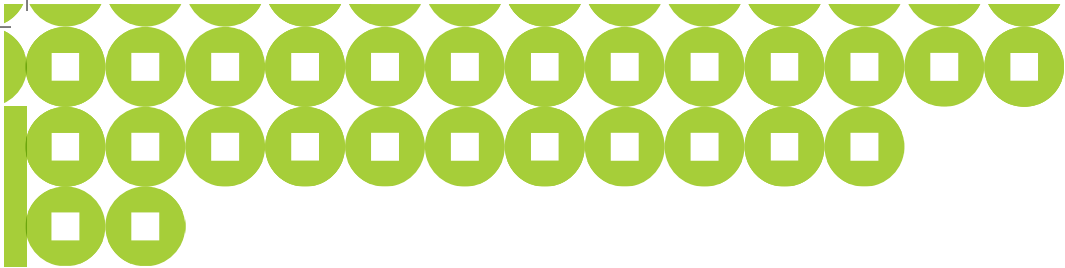
Maandag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur
Dinsdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur
Woensdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur
Vrijdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur

YOGA

Ontspanningsoefeningen die balans en evenwicht in lichaam en geest bevorderen.

Maandag	11:00-12:00 uur
---------	-----------------





GEZOND BEWEGEN

Gezond en gezellig bewegen, ook voor dames die net beginnen of wat minder goed kunnen bewegen.

Maandag 10:00-11:00 uur

SPORTIEF AFVALLEN

In kleine groepjes wordt er in de fitness getraind om zo veel mogelijk calorieën te verbranden. Door middel van de Health Kiosk wordt de gezondheid regelmatig getest.

Donderdag 11:00-12:00 uur

KICK FUN

Training met verschillende boks- en traptechnieken. Let op: de locatie is WoW, Rubensstraat 41.

Donderdag 09:00-10:00 uur

BODYPUMP

Er wordt getraind op kracht en het uithoudingsvermogen om daarbij zo veel mogelijk calorieën te verbranden. Let op: de locatie is WoW, Rubensstraat 41.

Donderdag 18:00-19:00 uur

CIRCUIT

Training die gericht is op krachtopbouw en spieruithoudingsvermogen door middel van intensieve korte oefeningen. Let op: de locatie is WoW, Rubensstraat 41.

Vrijdag 10:00-11:00 uur

WANDELGROEP

In eigen tempo groepsgericht wandelen met mogelijkheid tot trainen met een doel.

Maandag 13:00-14:30 uur

Startlocatie: Gezondheidscentrum

De Rubenshoek

Donderdag 13:00-14:30 uur

Startlocatie: Buurtcentrum De Mussen

SPORTSPREEKUUR

Schrijf je in voor een gratis proefles of kom langs voor vragen over sporten en bewegen.

Woensdag 10:00-12:00 uur

De Mussen in de Brede Buurt zone

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 ieder jaar een Zomerschool voor kinderen van de Triangel, de Prinses Ireneschool en de Jan Ligthartschool.

De volgende Zomerschool zal in de eerste twee weken van de zomervakantie plaatsvinden.

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 heeft een samenwerking 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 in de Brede Buurt zone

KINDERKUNSTSCHOOL

In november 2019 start de kinderkunstschool, in samenwerking met het Mauritshuis weer! 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)!

Vanaf oktober kun je je weer inschrijven! Wees er snel bij, want er is maar een beperkt aantal plekken beschikbaar.

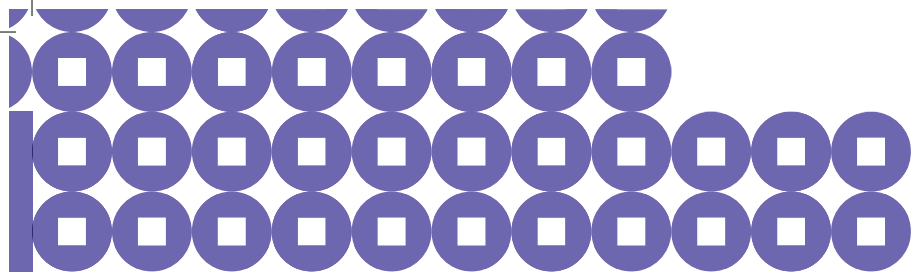
Mh Mauritshuis

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 endenkvaardigheden. 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 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

